



## Pengaruh Pembinaan Kerohanian terhadap Kemampuan Anger Management Warga Binaan

Febi Fauziah\*

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

\*Email : \*febi.fauziah96@gmail.com

### ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembinaan kerohanian di Lapas, mencari ada tidaknya pengaruh antara pembinaan kerohanian dengan kemampuan *anger management* warga binaan, dan mengukur kondisi *anger management* warga binaan di Lapas Wanita Kelas II A Bandung. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif yang melibatkan sumber data dari warga binaan sekaligus petugas yang bertanggung jawab atas kegiatan pembinaan kerohanian. Analisis data dengan analisis kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan pembinaan kerohanian dilaksanakan pada hari senin-jum'at yang terdiri dari tausiah, Iqro, Juz 'Amma dan Al-Qur'an serta pesantren shalihah. Terdapat pengaruh antara pembinaan kerohanian dan *anger management*. Serta kondisi *anger management* warga binaan yang mengikuti pembinaan kerohanian tergolong kategori baik.

**Kata Kunci:** Pembinaan Kerohanian; Anger Management; Warga Binaan

### ABSTRACT

*This paper aims to know the implementation of spiritual guidance in Correctional Facility, looking for the presence or absence of influence between spiritual guidance with the ability of anger management of the jailbird, and measure the condition of anger management of the jailbird in Correctional Facility. The research method used descriptive method involving data source from the jailbird and the officer responsible for the activity of spiritual guidance. Data analysis with quantitative analysis. The results showed spiritual guidance conducted on Monday-Friday consisting of tausiah, Iqro, Juz 'Amma and Al-Qur'an and pesantren shalihah. There is influence between spiritual guidance and anger management and the anger management of the jailbirds people who follow the spiritual guidance is categorized as good.*

**Keywords :** *Spiritual Guidance, Anger Management, Jailbird*

### PENDAHULUAN

Siapapun bisa mengungkapkan emosi sesuai apa yang dirasakannya, tetapi pengungkapan pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik bukanlah hal yang mudah. Kebanyakan orang ketika mendapati situasi yang tidak disukai dan seseorang yang membuat kesal mereka memilih untuk marah saat itu juga. Rasa marah yang kita rasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang. Rasa marah ini bisa muncul dengan bermacam-macam alasan penyebabnya, mulai dari hal yang sepele seperti jalanan macet, udara panas, sampai masalah kompleks, seperti marah terhadap orang tua yang selalu mengkritik, marah kepada teman yang selalu menghina atau marah pada diri sendiri karena merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Hal yang paling sering menyebabkan munculnya kemarahan adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam hal ini kemarahan muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi, stress ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Akibatnya, seringkali seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya, dimana ketika tidak mampu mengelola kemarahan menyebabkan muncul perilaku agresif baik verbal maupun fisik. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali tersebut dapat membuat seseorang menjadi sering merasa tertekan, murung, kurang percaya diri, putus asa, melarikan diri dari masalah atau justru menjadi orang yang berperilaku agresif.

Warga binaan di Lapas wanita, yang menilai dirinya lebih rendah, karena posisi mereka yang pernah melakukan tindak kejahatan. Orang seperti ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya mereka mudah sekali marah.

Berdasarkan hasil penelitian T.H. Holmes dan Rahe dengan menggunakan *inventori the Social Readjustment Rating Scale (SRRS)* menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan stres adalah salah satunya masuk penjara dengan berada pada peringkat ke empat dengan nilai sebesar enam puluh tiga. Warga binaan bisa stress karena kurangnya penerimaan diri terhadap kondisinya untuk menemukannya di penjara, sehingga mereka mudah tersinggung dan marah jika keinginannya tidak terwujud, ada orang yang membuatnya kesal, ketidakbebasan ruang dan waktu untuk menjalani hari-harinya. Oleh karena itu, tidak heran jika cara pengekspresian ketidaknyamanannya dengan cara marah.

Untuk itu dalam mengkespresikan amarahnya, sedikit warga binaan yang dapat mengelolanya dengan baik sehingga tidak merusak hubungan interpersonal, seperti; berkata buruk, mem-*bully*, memprovokasi, memendam kemarahan, adu mulut yang semua itu butuh dibina agar marahnya masuk dalam kategori baik.

Marah memiliki dua sisi yakni sisi positif dan negatif. Memiliki makna positif jika marah diekspresikan dengan cara yang pantas sehingga dapat membantu

individu dalam mengekspresikan berbagai perasaan dengan cara yang dapat diterima lingkungan, membantu menyelesaikan masalah dan juga mampu memotivasi dalam mencapai tujuan yang positif. Memiliki makna negatif, jika marah diekspresikan dalam cara yang tidak pantas seperti merusak benda, bertindak agresif baik verbal maupun fisik yang dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Berhubungan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu yang relevan, yakni SEFT untuk *anger management*, bahwa sikap khusyu, ikhlas dan pasrah harus dilakukan dalam proses terapi, mulai dari *set-up*, *tune-in* dan *tapping*. 1) Khusyu pada saat *set-up*, yakni klien berdoa dengan sepenuh hati, menghilangkan pikiran buruk dan konsentrasi penuh terhadap kata-kata yang diucapkannya pada saat *set-up*, 2) ikhlas, yakni klien ridha menerima masalah yang sedang dialami, tidak mengeluh dan menjadikan masalah yang dirasakannya tersebut sebagai media menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan, 3) pasrah, yakni klien menyerahkan masalah yang dirasakannya kepada Allah dengan penuh keyakinan dan usaha maksimal bahwa segala permasalahannya ada pada gengaman-Nya. Tiga kondisi ini menjadi prasyarat utama manusia dalam menggapai kebahagiaan termasuk dalam mengelola emosi marah (Tajiri, 2009).

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pelatihan *anger management* kepada warga binaan diberikan kegiatan pembinaan kerohanian. Warga binaan diberikan kegiatan Tausiah, Iqro, Juz 'Ammah dan Al-Qur'an serta Pesantren Shalihah agar memberikan ketenangan bathin dan mereka bisa bermuhasabah diri atas tindak kejahatan yang mereka lakukan dan bisa mengendalikan dirinya terhadap sesuatu yang memicu amarahnya. Berbagai kegiatan yang mereka terima, harapannya bisa menjadi media dalam mempelajari islam lebih dalam, lebih mendekatkan diri kepada Allah dan bekal ketika sudah bebas nanti agar tidak mengulang tindak kejahatan yang sama yang berujung pada penyesalan.

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan tempat penelitian yaitu di Lapas Wanita Kelas II A Bandung, karena tersedianya data yang akan dijadikan sebagai objek penelitian serta memudahkan bagi peneliti dalam menjangkau daerah tersebut dan peneliti akan lebih mudah melaksanakan penelitian di tempat itu, sebab di Lapas Wanita Kelas II A Bandung terdapat permasalahan dengan objek yang diteliti.

Yang menarik peneliti untuk melakukan penelitian di Lapas Wanita Kelas II A Bandung adalah karena berdasarkan penjelasan dari kepala bagian pembinaan kerohanian disana bahwa Pembinaan Kerohanian sudah banyak bekerja sama dengan lembaga yang kompeten dan kegiatan beragam sehingga membuat warga binaan terbina dengan baik.

Lebih lanjut disebutkan pada Pasal 2 ayat (1) Peraturan Pemerintah Nomor

31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Masyarakat menyebutkan bahwa program pembinaan dan pembimbingan meliputi kegiatan pembinaan dan pembimbingan kepribadian dan kemandirian. Pembinaan kepribadian diarahkan pada pembinaan mental dan watak agar bertanggung jawab kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan pembinaan kemandirian diarahkan pada pembinaan bakat dan keterampilan agar warga binaan dapat kembali berperan sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab. Begitupun yang diterapkan di LAPAS Wanita Kelas II A Bandung (Poernomo, 1986).

Dari latar belakang masalah tersebut dapat dirumuskan beberapa masalah dengan rumusan masalah: bagaimana pelaksanaan pembinaan kerohanian yang diadakan di Lapas Wanita Kelas II A Bandung? apakah ada pengaruh pembinaan kerohanian terhadap kemampuan *anger management* warga binaan? Bagaimana kemampuan *anger management* warga binaan?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dokumentasi, wawancara, dan observasi. Sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

## LANDASAN TEORITIS

Seseorang yang sedang marah hendaknya berdo'a kepada Tuhan agar kemarahannya menjadi reda. Sebagaimana yang dikatakan, "*The best way to lose your temper is to lose yourself in God* (cara terbaik untuk menghilangkan kemarahan anda adalah memasrahkan diri anda sendiri ke hadapan Tuhan)."

Untuk mengendalikan kemarahan yang kasar itu seseorang hendaknya menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Tuhan. Dengan menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Tuhan, jalan yang ditempuh tersebut sesuai dengan aspek mengungkapkan amarah secara asertif dalam *anger management*. Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain, karena individu bisa mengontrol emosinya dengan wajar dan tidak menggebu-gebu.

Menurut KKBI, pengelolaan adalah suatu proses, cara dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan emosi dalam Oxford English Dictionary didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi sebagai dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ada. Pengelolaan emosi adalah suatu perilaku untuk mengatur perasaan pikiran, perasaan amarah dengan tepat, positif dan diterima sosial sehingga dapat mencegah hal buruk terjadi, merugikan diri sendiri dan orang lain.

Sejumlah teori mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan besar.

Golongan-golongan emosi tersebut adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut dan malu. Yang tergolong dalam kelompok emosi marah adalah beringas mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan dan yang paling hebat adalah tindak kekerasan dan kebencian patologis.

Pengelolaan emosi atau anger management menurut teori yang dikembangkan oleh Freud adalah:

Pengelolaan terhadap dorongan-dorongan id. Pengelolaan dorongan-dorongan ini dilakukan melalui pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super ego. Ego akan berperan sebagai manajer emosi dengan cara “membisikkan” alasan-alasan dan suatu gaya adaptif yang memungkinkan seseorang mendapatkan apa yang dinginkannya dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain, yang tidak akan merugikan, baik dunia luar maupun aturan-aturan dan sanksi-sanksi yang ada dalam dunianya sendiri (Safaria dan Nofrans, 2009).

Dalam pengelolaan marah atau anger management, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan, diantaranya: Pertama, mengenali emosi marah; seseorang dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi apa dan hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kedua, mengendalikan amarah; mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Ketiga, meredakan amarah; kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Dan keempat, mengungkapkan amarah secara asertif; kemampuan individu dalam mengeskpresikan amarahnya dengan memperhatikan hak pribadi dan norma yang berlaku di lingkungan dia berada.

Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain. Karena orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Salah satu perilaku asertif dalam mengungkapkan amarah yakni dengan doa. Dengan doa seseorang meminta pertolongan kepada Allah untuk ditentramkan hatinya dari segala kegundahan dari apa yang membuatnya marah.

Setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindungi, bebas dari cemas, depresi, stres dan sejenisnya. Begitupun dengan umat muslim, kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian dapat diperoleh lewat ajaran yang dibawa Rasulullah yang memuat perintah dan larangan-Nya yakni Islam. Islam adalah agama rahmatan lil'alam, dimana segala aspek kehidupan diatur sedemikian rupa.

Dalam QS. Ar-Ra'du: 28 disebutkan bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Maka dari itu, dengan ketenangan hati kebutuhan yang sifatnya kerohanian terpenuhi.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرَّعد: ٢٨)

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati mejadi tenteram (Depag, 2009:252).

Kegiatan pembinaan agama Islam di lembaga pemasyarakatan memiliki multifungsi baik sebagai penyadar, penuntun, pengisi dan penghibur. *Pertama*, fungsi penyadar dimaksudkan bahwa kegiatan pembinaan agama Islam itu sangat berguna dalam menyadarkan narapidana terhadap kejahatan atau kesalahan yang telah dilakukan sehingga merugikan negara atau orang lain. Maka mereka merasa ingin menebus kejahatan atau kesalahannya itu dengan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat bagi orang lain. *Kedua*, fungsi penuntun dimaksudkan bahwa kegiatan pembinaan agama Islam itu efektif menuntun mereka tentang cara-cara bertobat yang benar dan tegar dalam menghadapi godaan-godaan lingkungan sekitarnya yang berusaha memberikan pengaruh negatif. *Ketiga*, fungsi pengisi dimaksudkan bahwa kegiatan pembinaan agama Islam tersebut dapat mengisi banyak waktu kosong yang mereka miliki dan menghilangkan kejenuhan selama berada di lembaga permasyarakatan. *Keempat*, fungsi penghibur dimaksudkan bahwa siraman rohani yang diberikan dalam kegiatan pembinaan agama Islam itu sedapat mungkin memberikan ketenangan dan ketenteraman hati mereka sekaligus menghindarkan dari pola-pola pembinaan yang justru menambah ketakutan mereka (Qomar, 2013:486).

Berdasarkan hasil observasi, warga binaan diberikan bimbingan dengan waktu yang terjadwalkan dan dengan materi yang berkelanjutan sehingga memberikan informasi yang utuh dan jelas. Dengan demikian pemahaman akan pentingnya menjalankan apa yang diperintahkan oleh agama dan menjauhi apa yang dilarang bisa terbentuk. Sehingga harapannya akan mencetak warga binaan yang mau berhijrah dari keadaan dulu yang tidak baik kepada keadaan yang lebih baik sesuai dengan bimbingan dan pembinaan yang diberikan oleh pembimbing kepada warga binaan.

Pasal 1 ayat (1) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 tahun 1999 tentang Pembinaan dan Bimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan menjelaskan: Pembinaan adalah kegiatan untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, intelektual, sikap dan perilaku, professional, kesehatan jasmani dan rohani narapidana dan anak didik pemasyarakatan (Kemenkumham, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung berdiri berdasarkan Surat Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor: M.03-PR.07.03 tahun 2007 tanggal 23 Februari 2007. Visi dari Lapas Wanita Kelas II A Bandung adalah “Menjadi Penyelenggara Pemasyarakatan yang profesional dalam penegakan Hukum dan perlindungan HAM”. Sedangkan misinya adalah 1) Menegakan hukum dan Hak Asasi Manusia terhadap tahanan, narapidana, anak dan klien pemasyarakatan. 2) Mengembangkan pengelolaan pemasyarakatan dan menerapkan standar pemasyarakatan berbasis IT. 3) Meningkatkan partisipasi masyarakat (pelibatan, dukungan dan pengawasan) dalam penyelenggaraan pemasyarakatan. 4) Mengembangkan profesionalisme dan budaya kerja petugas pemasyarakatan yang bersih dan bermartabat. 5) Melakukan pengkajian dan pengembangan penyelenggaraan pemasyarakatan.

Manfaat yang dirasakan oleh warga binaan dari adanya kegiatan pembinaan kerohanian diantaranya: 1) Materi; materi yang diberikan oleh para pembimbing dapat mempertebal keimanan, mereka seperti diajak dan dirangkul oleh para pembimbing, materi yang diberikan diantaranya berkenaan dengan Al-Qur’an, Hadits, pesan-pesan kebaikan, akhlak dan lain sebagainya. Rangkaian pembinaan kerohanian yang dilaksanakan seperti di asrama sehingga warga binaan tersadarkan dan ditenangkan dengan berbagai materi yang bisa mempertebal keimanannya. 2) Ketertarikan belajar; merasa tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembinaan kerohanian. Mereka menyadari semasa di luar lingkungan Lapas terkadang malas untuk beribadah, jarang mengikuti kajian keislaman dan lupa untuk bersyukur. Namun yang dirasakan setelah masuk Lapas dan mengikuti pembinaan kerohanian, mereka sering merenungkan perilakunya, melakukan berbagai amal kebaikan yang diyakini akan menjadi bekal ladang amalnya. Mereka membulatkan tekad untuk tidak menyalahkan takdir dan meyakini bahwa ini semua sebagai salah bentuk kasih sayang Allah dan media untuk hijrah dari keadaan buruk kepada keadaan yang lebih baik. Untuk itu, mereka berusaha untuk tidak absen dalam kegiatan pembinaan kerohanian, karena sangat sayang untuk dilewatkan. 3) Pemahaman; dampak dari mengikuti pembinaan kerohanian menjadi tahu sesuatu, memperbaiki perilaku dirinya setelah mendapatkan ilmu dari pembimbing, merubah dirinya dalam bertingkah laku yang awalnya belum baik menjadi baik. Harapannya bisa istiqomah melakukan ibadah, memiliki akhlaqul karimah selama hidupnya begitupun setelah bebas dari Lapas nanti.

### **Pelaksanaan Pembinaan Kerohanian di Lapas Wanita Kelas II A Bandung**

Secara umum proses pembinaan kerohanian yang diadakan di Lapas bertujuan untuk memberikan informasi bagi warga binaan mengenai wawasan keislaman yang berkaitan dengan akidah, ibadah, akhlak agar bisa membimbing warga binaan menjadi manusia yang baik dan bertanggung jawab. Kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kerohanian ini terdiri dari tausiah, kelas iqro, juz ‘amma dan al-

qur'an serta pesantren shalihah. Kegiatan pembinaan kerohanian diadakan setiap hari Senin sampai Jum'at pukul 08.00-12.00 WIB.

Dengan adanya pembinaan kerohanian, warga binaan mendapatkan pemahaman berkenaan dengan wawasan keislaman yang menjadi modal untuk menjadi manusia yang lebih baik sehingga dapat menyadari kesalahannya dengan bertobat penuh kesungguhan supaya tidak mengulangi tindak pidana yang pernah dilakukan, berbuat kebaikan kepada lingkungan sekitar sehingga bisa menjadi anggota masyarakat yang diterima oleh lingkungannya.

Materi pembinaan kerohanian mencakup tausiah dengan tema-tema yang dibutuhkan warga binaan, seperti; bersyukur, sabar, ikhlas, dan lain sebagainya agar bisa menguatkan kondisi warga binaan yang sedang menerima masa tahanan. Untuk kelas iqro, juz 'amma dan Al-Qur'an; warga binaan belajar untuk membaca, menulis, memahami tafsir dan membahas hikmah apa yang bisa diambil dalam suatu ayat untuk bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan untuk pesantren shalihah, biasanya mereka mendapatkan materi keputrian bagaimana menjadi istri shalihah, menutup jilbab dengan simulasi merias kerudung dan sebagainya.

Metode yang digunakan para pembimbing beraneka ragam, mulai dari ceramah, diskusi, simulasi, problem solving, demonstrasi, latihan dan lain sebagainya. Tempat yang digunakan untuk melaksanakan pembinaan kerohanian yakni aula dan perpustakaan. Aula biasanya digunakan untuk kegiatan tausiah serta kelas iqro, juz 'amma dan al-qur'an, sedangkan perpustakaan digunakan untuk kegiatan pesantren shalihah.

Tabel 1. Jadwal Materi Bimbingan

Waktu	Hari	Materi	Pembimbing	Waktu
240 menit	Senin	Tausiah mengenai hidup bahagia dengan bersyukur	Kemenag	240 menit
240 menit	Selasa	Peran dan fungsi perempuan	Majlis Ta'lim Ujung Berung	240 menit
240 menit	Rabu	Kelas iqro juz 'amma dan Al-Qur'an: tahsin dan <i>makborijul</i> huruf	Kemenag	240 menit
240 menit	Kamis	Kelas iqro juz 'amma dan Al-Qur'an: tadabbur Al-Qur'an tentang penyesalan yang tiada berguna	Kemenag	240 menit
240 menit	Jum'at	Pesantren shalihah: dzikir pagi dan sore	Persistri Jabar	240 menit

Sumber: Hasil studi dokumentasi (dari arsip pembinaan kerohanian)

Tabel 2. Persentase Pembinaan Kerohanian

Pernyataan	Persentase
Lingkungan keluarga saya sangat memahami pengetahuan agama islam.	90 %
Masyarakat sekitar saya sering mengadakan kegiatan keagamaan.	80 %
Saya mendapatkan pendidikan agama islam ketika saya berada di LAPAS.	80 %
Saya selalu memaafkan apabila ada orang yang menyakiti perasaan saya.	80 %
Saya merasa tenang jika mendengarkan tausiah dan pesan kebaikan.	90 %
Saya menjadikan al-qur'an sebagai obat dengan membaca ayat dan artinya.	90 %
Saya memilih menghafal ayat-ayat Al-Qur'an yang diajarkan.	80 %
Saya berusaha untuk tetap menerima pertolongan orang yang meminta bantuan.	80 %
Saya yakin bahwa Allah tidak akan membebani persoalan diluar batas kemampuan hamba-Nya.	98 %
Saya berusaha sabar dan tegar dalam menyelesaikan persoalan.	90 %
Saya berusaha untuk tetap berteman baik dengan orang lain.	90 %
Sholat mengajarkan saya untuk selalu disiplin terhadap waktu.	96 %
Saya menyempatkan waktu untuk mempelajari Al-Qur'an.	60 %
Saya selalu mengikuti pengkajian Al-Qur'an di dalam LAPAS.	90 %
Nabi Saw sebagai suri tauladan baik bagi umat manusia, oleh karena itu segala perkataan, perbuatan dan keputusan yang berasal dari Nabi harus diteladani dan ditiru.	97 %
<b>Rata-Rata</b>	<b>86%</b>

Sumber: Hasil olah data kuesioner variabel X

Berdasarkan penelitian melalui penyebaran angket tentang pembinaan kerohanian warga binaan Lapas Wanita adalah 86%, angka tersebut dalam persentase skala nilai kualifikasi sangat baik. Dengan demikian pembinaan kerohanian yang diadakan di Lapas Wanita Kelas II A Bandung berpengaruh terhadap kemampuan anger management warga binaan.

Pembinaan dalam kegiatan keagamaan Islam diwujudkan dalam bentuk pembinaan tobat. Maka pelaksanaan tobat perlu dibina sebaik mungkin sehingga menjadi bentuk pelaksanaan tobat yang sesungguhnya yang dikenal dengan istilah taubatan nasuha. Pembinaan taubatan nasuha ini menjadi

bagian dari pembinaan agama Islam yang patut dilaksanakan di lembaga pemasyarakatan (Qomar, 2013:485).

Disini terdapat simbiosis mutualisme antara kepentingan lembaga pemasyarakatan dan kegiatan pembinaan agama Islam yang didasari motif dakwah. Pembinaan ini membuahkan faedah bagi warga binaan baik manfaat teologis, psikologis maupun sosial terutama dalam menghadapi berbagai problem yang dirasakan menghadang mereka di masa depannya

### **Pengaruh Pembinaan Kerohanian terhadap Kemampuan *Anger Management* Warga Binaan**

Pembinaan kerohanian ini dapat dilihat dari 3 aspek yaitu, 1) Pengalaman keagamaan, keluarga dan lingkungan sekitar dalam membina keagamaan. 2) Pemahaman tentang Keimanan, ibadah, fiqih, ushul Fiqih, Al-Qur'an, Hadits dan Tafsir. 3) Keterampilan dalam akhlak dan pergaulan serta keterampilan dalam mempelajari Al-Qur'an. Ketiga aspek tersebut diungkap melalui skala dengan jumlah item total 15 buah.

Peneliti menguji valid tidaknya suatu instrumen yang disebarkan berdasarkan indikator yang dijadikan sebuah penelitian. Dasar penilaian dari angket yang disebarkan, peneliti menggunakan skala likert. skala likert merupakan bentuk skala dengan lima alternatif jawaban atau bobot jawaban untuk setiap pernyataan item favorable. Subyek diminta memilih satu diantara lima jawaban yang tersedia yaitu: (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (N) Netral, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai.

Cara menskor skala diatas mengenai jawaban yang diberikan subyek berkisar 1-5, pada item favorable pilihan skor (SS) Sangat Sesuai = 5, (S) Sesuai = 4, (N) Netral = 3, (TS) Tidak Sesuai = 2 dan (STS) Sangat Tidak Sesuai = 1.

Setelah diketahui hasil rekapitulasi jawaban responden dilakukan pengujian validitas angket dengan menggunakan software Microsoft Office Excel dan Statistucal Product and Service Solution (SPSS) Versi 20, kemudian dilakukan koreksi atas item-item pernyataan yang tidak valid. Hal ini dilakukan karena hasil dari suatu penelitian kuantitatif sangat tergantung dari instrumen pengumpulan data yang digunakan.

Dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 300 maka nilai r tabel dapat diperoleh melalui table r product moment pearson dengan  $df = N-2$ , maka berlaku aturan kriteria uji :  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Arikunto, 2006 :170).

Adapun hasil perhitungan uji validitas angket pembinaan kerohanian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Item Total Statistis Uji Validitas

---

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	60,70	35,605	,328	,814
P2	60,97	33,401	,496	,802
P3	61,76	33,676	,226	,840
P4	61,06	34,683	,341	,814
P5	60,64	34,958	,474	,805
P6	60,55	35,681	,414	,808
P7	60,86	35,923	,300	,815
P8	60,96	32,489	,581	,795
P9	60,31	33,608	,677	,793
P10	60,64	32,409	,656	,791
P11	60,68	35,024	,422	,808
P12	60,32	36,730	,393	,811
P13	60,68	34,985	,501	,804
P14	60,85	35,086	,488	,804
P15	60,37	33,941	,605	,797

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Tabel 4. Uji Validitas Pembinaan Kerohanian (Variabel X)

Pembinaan Kerohanian			
Item	R hitung	R tabel	Keterangan
P1	0,328	0,1937	Valid
P2	0,496	0,1937	Valid
P3	0,226	0,1937	Valid
P4	0,341	0,1937	Valid
P5	0,474	0,1937	Valid
P6	0,414	0,1937	Valid
P7	0,300	0,1937	Valid
P8	0,581	0,1937	Valid
P9	0,677	0,1937	Valid
P10	0,656	0,1937	Valid

Febi Fauziah, Elly Marlina, & Asep Shodiqin

P11	0,422	0,1937	Valid
P12	0,393	0,1937	Valid
P13	0,501	0,1937	Valid
P14	0,488	0,1937	Valid
P15	0,605	0,1937	Valid

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh item angket Variabel pembinaan kerohanian (X) berjumlah 15 item dengan R tabel yang digunakan= 0,1937 yang disebar kepada responden sebanyak 300 telah memenuhi syarat kevaliditasan. Hasil menunjukan P1 0,328 > 0,1937, P2 0,496 > 0,1937, P3 0,226 > 0,1937, P4 0,341 > 0,1937, P5 0,474 > 0,1937, P6 0,414 > 0,1937, P7 0,300 > 0,1937, P8 0,581 > 0,1937, P9 0,677 > 0,1937, P10 0,656 > 0,1937, P11 0,422 > 0,1937, P12 0,393 > 0,1937, P13 0,501 > 0,1937. P14 0,488 > 0,1937, P15 0,605 > 0,1937. Karena seluruh nilai Rhitung > Rtabel maka semua item pernyataan valid. Sehingga angket ini dapat dikatakan baik.

Setelah diketahui kevaliditasan soal, kemudian dilanjutkan menguji reliabilitas angket. Uji reliabilitas ini juga dilakukan dengan menggunakan software Microsoft Office Excel dan Statistucal Product and Service Solution (SPSS) Versi 20. Uji reliabilitas ini diketahui dari besarnya Cornvach's Alpha, dari hasil pengujian diperoleh angka sebagai berikut (Anton, 2008:189):

Tabel 5. Uji Reliabilitas Pembinaan Kerohanian (Variabel X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,817	15

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi dari Sugiyono (2012:182-184) yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat

**0,80-1,000**

Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2012:182-184)

Berdasarkan hasil koefisien *Alpha Cornbach* diperoleh hasil ( $\alpha = 0,817$ ), karena  $\alpha = 0,817 > 0,70$  maka instrumen dinyatakan reliabel. Dan mengacu pada titik tolak ukur Tabel 6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi, maka dapat disimpulkan bahwa angket pembinaan kerohanian memiliki tingkat reliabilitas sangat kuat. Karena posisi angka nilai 0,817 berada diantara interval 0,80-1,000.

Kemampuan *anger management* ini dapat dilihat dari 4 aspek yaitu, 1) Mengenali emosi marah, 2) Mengendalikan amarah, 3) Meredakan Amarah, 4) Mengungkapkan amarah secara asertif. Keempat aspek tersebut diungkap melalui skala dengan jumlah item soal total 20 buah.

Peneliti menguji valid tidaknya suatu instrumen yang disebarkan berdasarkan indikator yang dijadikan sebuah penelitian. Dasar penilaian dari angket yang disebarkan, peneliti menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan bentuk skala dengan lima alternatif jawaban atau bobot jawaban untuk setiap pernyataan item *favorable*. Subyek diminta memilih satu diantara lima jawaban yang tersedia yaitu: (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (N) Netral, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai.

Cara menskor skala diatas mengenai jawaban yang diberikan subyek berkisar 1-5, pada item *favorable* pilihan skor (SS) Sangat Sesuai = 5, (S) Sesuai = 4, (N) Netral = 3, (TS) Tidak Sesuai = 2 dan (STS) Sangat Tidak Sesuai = 1.

Setelah diketahui hasil rekapitulasi jawaban responden dilakukan pengujian validitas angket dengan menggunakan *software Microsoft Office Excel dan Statistucal Product and Service Solution (SPSS) Versi 20*, kemudian dilakukan koreksi atas item-item pernyataan yang tidak valid. Hal ini dilakukan karena hasil dari suatu penelitian kuantitatif sangat tergantung dari instrumen pengumpulan data yang digunakan.

Dengan menggunakan jumlah responden sebanyak 300 maka nilai r tabel dapat diperoleh melalui *table r product moment pearson* dengan  $df = N-2$ , maka berlaku aturan kriteria uji :  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Arikunto, 2006 :170).

Adapun hasil perhitungan uji validitas angket *anger management* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Item Total Statistic Uji Validitas (Variabel Y)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	74,68	89,377	,375	,857

**Febi Fauziah, Elly Marlina, & Asep Shodiqin**

P2	75,30	92,271	,262	,866
P3	74,87	88,621	,373	,857
P4	74,51	90,291	,370	,857
P5	74,52	86,252	,511	,851
P6	74,40	88,262	,495	,852
P7	75,30	86,585	,407	,856
P8	74,59	90,597	,311	,859
P9	74,67	85,772	,584	,849
P10	74,58	87,677	,573	,850
P11	74,68	88,769	,466	,853
P12	74,91	90,943	,306	,859
P13	74,79	90,993	,259	,861
P14	74,67	87,890	,513	,852
P15	74,64	85,154	,588	,848
P16	74,71	84,973	,602	,848
P17	74,72	83,498	,622	,846
P18	74,75	86,955	,500	,852
P19	74,85	88,596	,397	,856
P20	74,57	84,345	,651	,846

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

**Tabel 8. Uji Validitas Kemampuan Anger Management (Variabel Y)**

Anger Management			
Item	R hitung	R tabel	Keterangan
P1	0,375	0,1937	Valid
P2	0,262	0,1937	Valid
P3	0,373	0,1937	Valid
P4	0,370	0,1937	Valid
P5	0,511	0,1937	Valid
P6	0,495	0,1937	Valid
P7	0,407	0,1937	Valid
P8	0,311	0,1937	Valid

P9	0,584	0,1937	Valid
P10	0,573	0,1937	Valid
P11	0,466	0,1937	Valid
P12	0,306	0,1937	Valid
P13	0,259	0,1937	Valid
P14	0,513	0,1937	Valid
P15	0,588	0,1937	Valid
P16	0,602	0,1937	Valid
P17	0,622	0,1937	Valid
P18	0,500	0,1937	Valid
P19	0,397	0,1937	Valid
P20	0,651	0,1937	Valid

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh item angket Variabel anger management (Y) berjumlah 20 item dengan R tabel yang digunakan= 0,1937 yang disebar kepada responden sebanyak 300 telah memenuhi syarat kevaliditasan. Hasil menunjukkan P1 0,375 > 0,1937, P2 0,262 > 0,1937, P3 0,373 > 0,1937, P4 0,370 > 0,1937, P5 0,511 > 0,1937, P6 0,495 > 0,1937, P7 0,407 > 0,1937, P8 0,311 > 0,1937, P9 0,584 > 0,1937, P10 0,573 > 0,1937, P11 0,466 > 0,1937, P12 0,306 > 0,1937, P13 0,259 > 0,1937. P14 0,513 > 0,1937, P15 0,588 > 0,1937, P16 0,602 > 0,1937, P17 0,622 > 0,1937, P18 0,500 > 0,1937, P19 0,397 > 0,1937, P20 0,651 > 0,1937. Karena seluruh nilai Rhitung > Rtabel maka semua item pernyataan valid. Sehingga angket ini dapat dikatakan baik.

Setelah diketahui kevaliditasan soal, kemudian dilanjutkan menguji reliabilitas angket. Uji reliabilitas ini juga dilakukan dengan menggunakan software Microsoft Office Excel dan Statistucal Product and Service Solution (SPSS) Versi 20. Uji reliabilitas ini diketahui dari besarnya Cornvach's Alpha, dari hasil pengujian diperoleh angka sebagai berikut (Anton, 2008:189):

Tabel 9. Uji Reliabilitas *Anger Management*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,860	20

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi dari Sugiyono (2012:182-184) yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2012:182-184)

Berdasarkan hasil koefisien Alpha Cornbach diperoleh hasil ( $\alpha = 0,860$ ), karena  $\alpha = 0,860 > 0,70$  maka instrumen dinyatakan reliabel. Dan mengacu pada titik tolak ukur Tabel 10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi, maka dapat disimpulkan bahwa angket pembinaan kerohanian memiliki tingkat reliabilitas sangat kuat. Karena posisi angka nilai 0,860 berada diantara interval 0,80-1,000.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah residual terstandarisasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik One Sampel Kolmogorv-Smirov Test. Persyaratan data disebut terdistribusi secara normal apabila nilai signifikansi atau  $p > \alpha (0,05)$  pada uji normalitas dengan Kolmogorv-Smirov.

Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data menggunakan program software SPSS version 20 for Windows. Adapun hasil uji normalitas data menggunakan SPSS dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 11. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pembinaan Kerohanian	Anger Management
	N	45	45
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	66,73	82,00
	Std. Deviation	3,762	9,110
	Absolute	,150	,123
Most Extreme Differences	Positive	,084	,066
	Negative	-,150	-,123
Kolmogorov-Smirnov Z		1,009	,825

Asymp. Sig. (2-tailed)	,260	,504
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Sumber: Olah Data SPSS

Kriteria Hipotesis:

$P_v > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima

$P_v < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak

Dari hasil output SPSS version 20 for Windows diperoleh nilai Sig adalah sebesar 0,260 (Variabel X) dan 0,504 (Variabel Y)  $> 0,05$  maka hipotesis diterima ( $H_0$ ). Nilai residual tersebut normal atau dapat disimpulkan bahwa uji normalitas untuk penelitian terpenuhi.

Uji korelasi digunakan untuk menjelaskan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel dengan data berdistribusi normal. Dengan uji korelasi antara pembinaan kerohanian dan kemampuan anger management.

Tabel 12. Uji Korelasi Pembinaan Kerohanian dan Kemampuan *Anger Management*

		Correlations	
		Pembinaan Kerohanian	Anger Management
Pembinaan Kerohanian	Pearson Correlation	1	,332*
	Sig. (1-tailed)		,013
	N	45	45
Anger Management	Pearson Correlation	,332*	1
	Sig. (1-tailed)	,013	
	N	45	45

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Dari hasil output SPSS 20 menunjukkan bahwa Pvalue Sig sebesar 0,013. Jika dibandingkan dengan taraf signifikan 5 % = 0,05 dengan persamaan Pvalue  $(0,013) \leq (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pembinaan Kerohanian dengan Kemampuan Anger Management warga binaan.

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh

antara variabel X dan variabel Y, atau besarnya pengaruh pembinaan kerohanian terhadap kemampuan anger management warga binaan. Hasil ini dapat dilihat dari perhitungan pada tabel Model Summary, berikut hasil perhitungannya dengan menggunakan SPSS versi 20 (Ghozali, 2013: 46):

Tabel 13. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,332a	,110	,090	8,692

a. Predictors: (Constant), Pembinaan Kerohanian

Sumber: Olah Data SPSS

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya pengaruh pada kolom R Square atau  $r^2 = 0,110$  atau koefisien determinasi dalam penelitian ini bila diubah menjadi persentase adalah sebesar 11 %. Hal ini menunjukkan bahwa persentase yang diperoleh dari pengaruh pembinaan kerohanian terhadap kemampuan anger management sebesar 11 % dan sisanya  $100\% - 11\% = 89\%$  di pengaruhi oleh variabel lain selain pembinaan kerohanian, variabel lain bisa berupa faktor internal ataupun eksternal dari individu sendiri seperti latar belakang pendidikan, penerimaan diri, pola asuh, tekad kuat untuk berubah dan lain sebagainya.

Uji koefisien regresi sederhana (uji t) digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) yang dalam penelitian ini adalah pembinaan kerohanian berpengaruh signifikan terhadap variabel (Y) atau kemampuan anger management. Setelah itu dapat diketahui adakah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang dilihat dari Standardized Coefficients Beta.

Kriteria Hipotesis:

$P_v > \alpha =$  diterima

$P_v \leq \alpha =$  ditolak

Hasil dan uji t dengan menggunakan program software SPSS version 20 for windows dapat diketahui dalam tabel berikut:

Tabel 14. Uji Regresi Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28,318	23,280		1,216	,230
	Pembinaan Kerohanian	,804	,348	,332	2,310	,026

## a. Dependent Variable: Anger Management

Sumber: Hasil olah data SPSS

Dari tabel output SPSS versi 20 menunjukkan bahwa  $P_v$  (0,026) artinya  $P_v$  lebih kecil dari  $\alpha$ , atau 0,026 lebih kecil bila dibandingkan dengan nilai 0,05. Maka  $H_0$  ditolak, ini berarti hipotesis yang diajukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pembinaan kerohanian dan kemampuan *anger management* di Lapas Wanita Kelas II A Bandung.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk mengetahui linieritas tidaknya, maka digunakan uji linier dengan analisa regresi. Untuk melihat linieritas, dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan ketentuan jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ ,  $\alpha = 0,05$  dinyatakan linier dan jika  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan lebih kecil dari probabilitas 0,05 dinyatakan linier, dan jika nilai signifikan lebih besar dari probabilitas 0,05 dinyatakan tidak linier (Sudjana, 2003:331).

Hasil uji linieritas dengan menggunakan *SPSS version 20 for windows* adalah:

Tabel 15. Uji Linieritas

ANOVA						
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	403,020	1	403,020	5,334	,026 <sup>b</sup>
	Residual	3248,980	43	75,558		
	Total	3652,000	44			

a. Dependent Variable: Anger Management

b. Predictors: (Constant), Pembinaan Kerohanian

Sumber: Hasil Olah Data SPSS

Dari tabel diatas diketahui  $P_v$  pada kolom Sig 0,026 karena  $P_v < 0,05$  yaitu  $0,026 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak sehingga variabel antara pembinaan kerohanian dan kemampuan anger management terdapat hubungan linier.

Hasil perhitungan menggunakan analisis koefisien regresi diketahui besarnya kontribusi Variabel X (pembinaan kerohanian) terhadap variabel Y (kemampuan anger management) yang diinterpretasikan sebesar 11 %. Hal ini menunjukkan bahwa presentase yang diperoleh dari pengaruh pembinaan kerohanian terhadap kemampuan anger management sebesar 11 % dan sisanya  $100\% - 11\% = 89\%$  di pengaruhi oleh variabel lain selain pembinaan kerohanian, variabel lain bisa berupa kemauan kuat untuk komitmen berubah. Individu akan semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah dan menerapkan teknik-tekniknya dalam kehidupan nyata dengan adanya komitmen yang kuat.

Langkah pertama dalam mengelola kemarahan yaitu komitmen untuk berubah. Dengan adanya sebuah komitmen yang kuat individu yang bermasalah dalam mengelola kemarahan maka dia bisa mengubah dirinya (Safaria dan Nofrans, 2009).

Bentuk-bentuk pembinaan agama Islam sebaiknya didesain bergerak sinergis, saling memperkuat dan menyempurnakan satu kegiatan dengan kegiatan lainnya guna mencapai tujuan akhir pembinaan agama Islam di lembaga masyarakat tersebut, yaitu terwujudnya kepribadian Muslim yang tercermin dalam seluruh perilaku kehidupannya terutama ditunjukkan oleh usaha selalu memperbaiki amal perbuatannya dan menjauhi kesalahannya atau taubatan nasuha (Qomar, 2013:487).

Begitupun dalam kemampuan yang dimiliki warga binaan dalam mengelola marah, bahwa hal tersebut adalah salah satu dampak dari adanya pembinaan kepribadian agar bertanggung jawab kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

### **Kemampuan *Anger Management* Warga Binaan di Lapas Wanita Kelas II A Bandung**

Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu data yang dihasilkan dari wawancara dengan warga binaan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu analisis dilakukan dengan cara memproses yang di dapat dari hasil survey melalui kuesioner pada lembar kode, kemudian distribusi frekuensi disusun untuk tiap-tiap variabel penelitian dan merupakan bahan dasar untuk analisa berikutnya.

Untuk cara mengolah data ke dalam skor frekuensi melalui proses sebagai berikut. *Pertama*, melalui kolom dengan skor item, skor tanggapan responden dan total skor. *Kedua*, mencari yang diobservasi dengan cara menjumlah total dari setiap alternatif jawaban. *Ketiga*, mencari keseluruhan skor dengan menjumlahkan total dari setiap alternatif jawaban. *Keempat*, setiap soal mempunyai 5 pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dan masing-masing *option* jawaban mempunyai poin sebagai berikut: SS=5, S=4, N=3, TS=2, STS=1. Kelima, Untuk mencari persentase skor masing-masing jawaban adalah menggunakan rumus:

$$\% \text{ skor aktual} = \frac{\text{Skor Aktual}}{\text{Skor Ideal}} \times 100 \text{ (Sugiono, 2011:95).}$$

Skor aktual adalah jawaban seluruh responden atas kuesioner yang telah diajukan. Skor ideal adalah skor atau bobot tertinggi atau semua responden diasumsikan memilih jawaban skor tertinggi. Penjelasan bobot nilai skor aktual dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15. Bobot Nilai Skor Aktual

<b>% Jumlah Skor</b>	<b>Kriteria</b>
----------------------	-----------------

20.00%-36.00%	Tidak baik
36.01%-52.00%	Kurang baik
52.01%-68.00%	Cukup
68.01%-84.00%	Baik
84.01%-100%	Sangat baik

Sumber: bobot nilai skor (Umi Narimawati, 2008:85)

Untuk mengetahui kemampuan *anger management* warga binaan, maka bisa dilihat pada tabel persentase berikut:

Tabel 16. Persentase Kemampuan *Anger Management*

Pernyataan	Persentase
Saya berani mengungkapkan penyebab saya marah kepada orang lain.	97 %
Saya sering terbayang-bayang peristiwa yang membuat saya marah.	70 %
Saya selalu berusaha mencari penyebab rasa marah dan berusaha menghilangkan perasaan marah itu.	80 %
Saya tidak suka memendam rasa marah, karena mengganggu saya dalam beraktivitas.	80 %
Berusaha melihat sisi positif dari setiap kejadian yang membuat saya merasa marah.	80 %
Apabila sedang marah saya akan berusaha rileks dan menenangkan diri untuk meredam kemarahan saya.	90 %
Saya akan meminta bantuan teman untuk menenangkan dan menemani saya ketika marah.	70 %
Saya akan melakukan pekerjaan yang saya senangi dan bermanfaat untuk menghilangkan rasa marah.	90 %
Saya akan mengungkapkan kemarahan dengan terus terang dan mengungkapkannya dengan sopan, apabila ada orang yang bersikap menyepikan pekerjaan yang saya lakukan.	80 %
Saya berusaha bersikap tenang menanggapi persoalan yang membuat saya marah.	80 %
Saya berusaha bersikap baik kepada orang di sekitar walaupun saya sedang dalam keadaan marah.	80 %

Apabila sedang marah, saya peduli dengan orang-orang di sekitar saya.	80 %
Apabila kemarahan saya sudah tidak terkendali, saya lebih memilih menangis di tempat yang sepi, agar orang lain tidak kena efek kemarahan saya.	80 %
Saya akan menjelaskan pada orang yang bersangkutan, apabila sikapnya menyinggung perasaan saya.	80 %
Saya akan terus terang mengatakan perasaan saya jika tersinggung.	90 %
Saya akan mengatakan dengan terus terang, apabila orang tersebut berbuat kesalahan pada saya.	90 %
Rata-Rata	82 %

---

Sumber: Hasil olah data kuesioner variabel X

Berdasarkan penelitian melalui penyebaran angket tentang kemampuan *anger management* warga binaan Lapas Wanita adalah 82 %. Angka tersebut dalam persentase skala nilai pada tabel 15 termasuk kategori baik. Dengan demikian, pembinaan kerohanian sangatlah membantu dan mempengaruhi tingkat kemampuan *anger management* warga binaan Lapas Wanita Kelas II A Bandung.

Bahwasannya *anger management* (mengelola emosi marah) adalah suatu perilaku untuk mengatur perasaan pikiran, perasaan amarah dengan tepat, positif dan diterima sosial sehingga dapat mencegah hal buruk terjadi, merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam *anger management* warga binaan belajar dalam mengenali emosi marah, mengendalikan amarah, meredakan amarah dan mengungkapkan amarah secara asertif (Safaria dan Nofrans, 2009).

Suatu persepsi mendasar yang harus dipahami dalam mengendalikan kemarahan adalah menumbuhkan kesadaran pada diri sendiri bahwa kemarahan tak akan pernah mencapai tujuan apapun. Karena untuk setiap masalah atau keadaan yang dapat menimbulkan kemarahan tentu ada cara-cara penyelesaian yang lebih ampuh ketimbang suatu peledakan emosi yang kasar. Strategi inilah yang pertama-tama harus dimengerti, dikembangkan, ditanamkan sampai diinsyafi sadar-sadarnya dalam pikiran setiap orang. Kalau seseorang sudah dapat mencapai tujuannya, maka langkah-langkah pengendalian berikutnya akan terasa mudah.

## PENUTUP

Pembinaan kerohanian di Lapas Wanita Kelas II A Bandung adalah salah satu kegiatan dalam pembinaan kepribadian yang diadakan setiap hari senin sampai Jum'at pada pukul 08.00-12.00 WIB. Rangkaian kegiatan dalam pembinaan kerohanian diantaranya Tausiah, Kelas Iqro, Juz 'amma dan Al-Qur'an serta Pesantren Shalihah. Pembimbing dalam pembinaan kerohanian bekerja sama dengan pihak luar seperti Kemenag, Persistri, Internusa, Majelis Ta'lim. Adapun metode yang digunakan dalam pembinaan kerohanian beraneka ragam diantaranya melalui metode ceramah, tanya jawab, games, talaran, demonstrasi (praktik) dan diskusi. Media yang digunakan dalam pembinaan kerohanian adalah laptop, proyektor, alat tulis, dan alat lainnya yang mendukung proses keberjalanan pembinaan.

Sebagaimana hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan kerohanian yang dilakukan pembina di Lapas Sukamiskin sudah berjalan dengan sangat baik. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil penyebaran angket tentang pembinaan kerohanian di Lapas Wanita sebesar 86%, artinya angka tersebut pada persentase skala nilai dalam kualifikasi sangat baik. Pembinaan kerohanian tersebut meliputi pengalaman, pemahaman dan keterampilan. Dan dengan adanya pembinaan kerohanian sangatlah membantu dan mempengaruhi kemampuan *anger management* warga binaan di Lapas Wanita Kelas II A Bandung. Ditunjukkan berdasarkan hasil penyebaran angket *anger management* di Lapas Wanita Kelas II A Bandung sebesar 82 %, artinya angka tersebut pada persentase skala nilai dalam kualifikasi baik. Indikator dari *anger management* meliputi mengenali emosi marah, mengedalikan amarah, meredakan amarah dan mengungkapkan amarah secara asertif.

Sehingga, pembinaan kerohanian (Variabel X) memberikan pengaruh terhadap kemampuan anger management (variabel Y) warga binaan di Laps Wanita Kelas II A Bandung. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji regresi dengan nilai  $P_v$  (0,026) artinya  $P_v$  lebih kecil dari  $\alpha$ , atau 0,026 lebih kecil bila dibandingkan dengan nilai 0,05, maka  $H_0$  ditolak, ini berarti hipotesis yang diajukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pembinaan kerohanian terhadap kemampuan *anger management*.

Setelah mengetahui gambaran empiris mengenai pengaruh pembinaan kerohanian terhadap kemampuan *anger management*, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

Bagi Pembimbing. Pembinaan kerohanian yang dimiliki oleh Lapas Wanita Kelas II A Bandung sebesar 86 %, termasuk dalam kualifikasi yang sangat baik. Maka program tersebut harus dipertahankan supaya tidak terjadi penurunan. Untuk itu, pembimbing sebaiknya memberikan materi sesuai kebutuhan warga binaan dan meng-*update* sesuai perkembangan zaman, metode yang digunakan dibuat menyenangkan agar warga binaan tidak bosan mengikuti kegiatan.

Bagi Lapas Wanita Kelas II A Bandung. Kemampuan *anger management* yang dimiliki oleh warga binaan sebesar 82% berada pada tingkat kualifikasi baik sehingga sebaiknya lembaga dapat mempertahankan kemampuan warga binaan tersebut. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan memperhatikan hubungan warga binaan dengan lingkungan, psikologis warga binaan, situasi dan kondisi yang dialami warga binaan, serta pengawasan yang tepat dari lembaga tersebut.

Bagi Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang juga memiliki hubungan erat dan berpengaruh terhadap variabel kemampuan *anger management*. Selain itu, penelitian ini masih terdapat kelemahan dalam membuat dan menyusun instrumen penelitian terutama uji keterbacaan, kelayakan dan ketepatan angket, alat ukur dalam mengukur *anger management*, karena itu kepada peneliti berikutnya jika meneliti masalah yang sama diharapkan dapat memperbaiki kelemahan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S. M (2015) *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daradjat, Zakiah. (1976) *Pembinaan Remaja*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Depag. (2009) *Cordova Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Syaamil Quran.
- Ghozali, I. (2013) *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Ketujuh. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro
- Kemendikham (2014) *Undang-Undang Pemasyarakatan*. Bandung: Fikusindo Mandiri.
- Narimawati, U. (2008) *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Bandung: Agung Media.
- Nasehudin, S. T., & Ghazal, N. (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Panjaitan, P. I. & Simorangkir, P. (1995) *Lembaga Pemasyarakatan Dalam Perspektif Sistem Peradilan Pidana*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Poernomo, B. (1986) *Pelaksanaan Pidana Penjara Dengan Sistem Pemasyarakatan*. Yogyakarta: Liberty.
- Qomar, M. (2008) *Dimensi Manajemen Pendidikan Islam*. Bandung: Erlangga.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009) *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:

- Alfabeta.
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, M. (2003) *Psikologi Konseling*, Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Tajiri, H. (2009) Dimensi Konseling Islami dalam Praktek Psikologi Pembebasan Emosi-Spiritual Ahmad Faiz Zainudin dalam Ilmu Dakwah: *Academic Journal for Homiletic Studies*, 4(13), 513-544.

