

**INTERNALISASI NILAI-NILAI FILOSOFI STOIKISME
TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA DI SMAN 53
JAKARTA**

RANI FAJAR ARIYANI

1404619062



Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS ILMU SOSIAL

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Ilmu Sosial




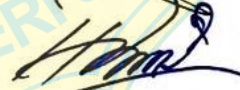

Universitas Negeri Jakarta



Prof. Dr. Sarkadi, M.Si

NIP. 196907041994031002

TIM PENGUJI

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Ketua	<u>Rihlah Nur Aulia, MA</u> NIP.197909122008012018		11/8/23
2.	Sekretaris	<u>Sari Narulita, Lc., M.Si</u> NIP. 198002282006042002		11/8/23
3.	Pembimbing 1	<u>Yusuf Ismail, S.Ag., MA.Hum</u> NIP.196404032001121001		10/8/23
4.	Pembimbing 2	<u>Rudi M. Barnansyah, S.Pd.I, M.Pd.I</u> NIDN. 002505807		11/8/23
5.	Penguji Ahli	<u>Dr. Abdul Fadhil, M.Ag.</u> NIP.197112212001121001		11/8/23

Tanggal Lulus : 3 Agustus 2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Sosial:

Nama : Rani Fajar Ariyani

NIM : 1404619062

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Internalisasi Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di SMAN 53 Jakarta” ditulis dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan dalam kurun waktu . Skripsi ini bukan hasil duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain. Jika pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima konsekuensinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Jakarta, 3 Juli 2023



Rani Fajar Ariyani

NIM 140461962



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rani Fajar Ariyani
NIM : 1404619062
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial / Pendidikan Agama Islam
Alamat email : ranifajara@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Internalisasi Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme Terhadap Pengendalian
Emosi Siswa di SMAN 53 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2023

Penulis

(Rani Fajar Ariyani)

MOTTO

“Semesta, keselarasanmu adalah keselarasanku. Tak satupun yang menurutmu baik untuk diriku tiba lebih awal maupun terlambat, semuanya hadir pada saat yang tepat. Semuanya menjadi buah bagi diriku pada saat musim panennya, karena darimu lah semua hal berasal, dari dalam dirimu semuanya menjadi ada, dan kepadamu lah semuanya kembali”

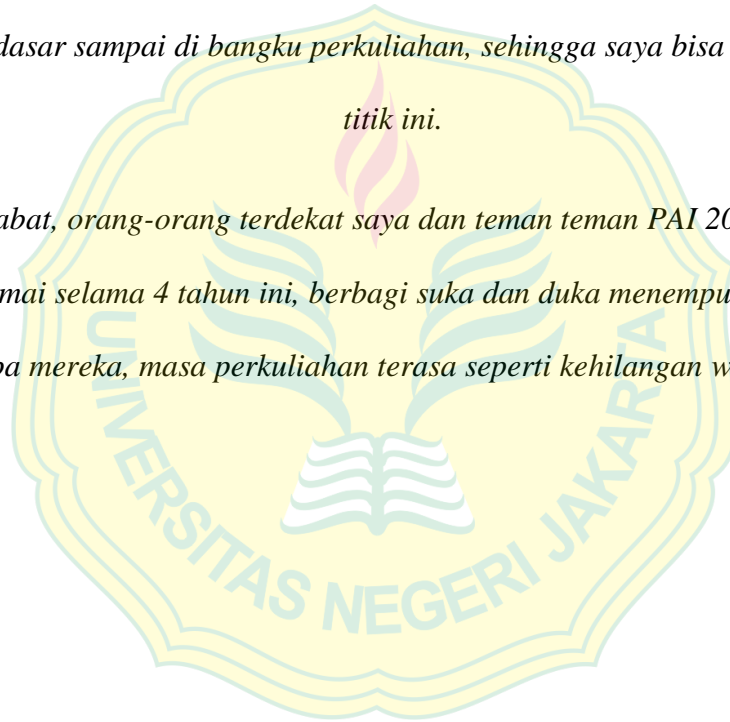


PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan keluarga saya yang telah membantu dan mendoakan yang terbaik sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi sampai akhir.

Pendidik baik guru maupun dosen yang telah mengajarkan saya ilmu-ilmu dari sekolah dasar sampai di bangku perkuliahan, sehingga saya bisa sampai pada titik ini.

Sahabat, orang-orang terdekat saya dan teman teman PAI 2019 yang kebersamai selama 4 tahun ini, berbagi suka dan duka menempuh perkuliahan. Tanpa mereka, masa perkuliahan terasa seperti kehilangan warnanya.



ABSTRAK

Rani Fajar Ariyani, Internalisasi Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di SMAN 53 Jakarta. Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta, 2023

Pengendalian emosi adalah suatu kemampuan individu dalam mengelola emosinya untuk menjaga emosi positif dan menetralkan emosi negatif yang dapat memengaruhi kualitas yang dimiliki seseorang dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Krisis pengendalian diri dimana sekolah sekarang ini hanya mengajarkan hal-hal tentang pendidikan yang sangat standar, membuat siswa kesulitan belajar mengendalikan dirinya, mengingat pendidikan akhlak dan budi pekerti Agama Islam di sekolah yang cenderung dipelajari secara teori, sehingga tidak dapat diimplementasikan dan menjawab permasalahan yang terjadi terutama tentang pengendalian emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengendalian emosi siswa setelah diberikan internalisasi nilai-nilai filosofi stoikisme. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan pengendalian emosi pada kelas eksperimen dan kontrol, namun lebih tinggi dan stabil pada kelas eksperimen. Dilihat dari nilai signifikansinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil skor pengendalian emosi kelas eksperimen, sedangkan kelas kontrol tidak terdapat perbedaan. Pada proses pembelajaran, kelas kontrol mengetahui emosi harus dikendalikan, namun cenderung belum mengetahui bagaimana caranya. Sedangkan siswa kelas eksperimen, belajar memahami emosi dan mengetahui cara mengendalikannya yang terdapat dalam nilai-nilai praktis filosofi stoikisme.

Kata Kunci : Filosofi Stoikisme, Pengendalian Emosi

ABSTRACT

Rani Fajar Ariyani, Internalizing Stoic Philosophical Values on Controlling Student at SMAN 53 Jakarta. Thesis, Jakarta: Islamic Education Study Program, Faculty of Social Sciences, Jakarta State University, 2023

Emotional control is an individual's ability to manage their emotions to maintain positive emotions and neutralize negative emotions that can affect the quality of a person in achieving a better life. The crisis of self-control where schools today only teach things about very standard education, makes it difficult for students to learn to control themselves, considering that Islamic moral and ethical education in schools tends to be studied in theory, so it cannot be implemented and answer the problems that occur, especially about emotional control.

This study aims to determine whether there are changes in students' emotional control after being given internalization of stoic philosophical values. The type of research used is quantitative research with quasi-experimental methods. The result of this study was that there was an increase in emotional control in the experimental and control classes, but higher and more stable in the experimental class. Judging from the significance value, there was a significant difference in the results of the experimental class's emotional control score, while the control class had no difference. In the learning process, the control class knows emotions must be controlled, but tends not to know how. While experimental class students, learn to understand emotions and know how to control them contained in the practical values of stoic philosophy.

Keywords: Stoic Philosophy, Emotional Control

ملخص

راني فجر أرياني ، استيعاب القيم الفلسفية الرواقية تجاه التحكم العاطفي للطلاب في SMAN 53 جاكرتا. أطروحة، جاكرتا: برنامج دراسة التربية الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة جاكرتا الحكومية، 2023

التحكم العاطفي هو قدرة الفرد على إدارة عواطفه للحفاظ على المشاعر الإيجابية وتحييد المشاعر السلبية التي يمكن أن تؤثر على نوعية الشخص في تحقيق حياة أفضل. إن أزمة ضبط النفس حيث تقوم المدارس اليوم بتدريس أشياء فقط عن التعليم القياسي للغاية ، تجعل من الصعب على الطلاب تعلم التحكم في أنفسهم ، مع الأخذ في الاعتبار أن التربية الأخلاقية الإسلامية في المدارس تميل إلى الدراسة النظرية ، لذلك لا يمكن تنفيذها والإجابة على المشكلات التي تحدث ، خاصة فيما يتعلق بالسيطرة العاطفية.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت هناك تغييرات في السيطرة العاطفية للطلاب بعد استيعابهم للقيم الفلسفية الرواقية. نوع البحث المستخدم هو البحث الكمي بأساليب شبه تجريبية. كانت نتيجة هذه الدراسة أن هناك زيادة في التحكم العاطفي في الطبقات التجريبية والضابطة ، ولكن أعلى وأكثر استقراراً في الفئة التجريبية. انطلاقاً من قيمة الأهمية ، كان هناك اختلاف كبير في نتائج درجة التحكم العاطفي للفئة التجريبية ، في حين لم يكن لدى الفئة الضابطة فرق. في عملية التعلم ، تعرف الطبقة الضابطة أنه يجب التحكم في العواطف ، لكنها لا تميل إلى معرفة كيف. بينما يتعلم طلاب الفصل التجريبي فهم العواطف ومعرفة كيفية التحكم فيها الواردة في القيم العملية للفلسفة الرواقية.

الكلمات المفتاحية: الفلسفة الرواقية ، التحكم العاطفي

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia, ridho dan pertolongan-Nya kepada penulis sehingga skripsi yang berjudul “Internalisasi Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di SMAN 53 Jakarta” ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam pada Nabi Muhammad SAW atas segala kecintaannya kepada makhluk Allah, kita bisa menjadi insan seperti sekarang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari keterbatasan pengetahuan yang belum dimiliki penulis, oleh karena itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini agar menjadi lebih baik.

Skripsi ini sendiri disusun sebagai syarat kelulusan Sarjana Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta. Dengan demikian, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Sarkadi, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Izzatul Mardhiah, MA selaku koordinator program studi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan fasilitas demi kelancaran kelulusan kami.
3. Bapak Yusuf Ismal, MA selaku dosen pembimbing I yang memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rudi Muhamad Barnansyah, M.Pd.I selaku dosen pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan staff Program Studi Pendidikan Agama Islam. Penulis berterima kasih banyak karena telah memberikan ilmu di program studi Pendidikan Agama Islam.

6. Kedua orang tua, Bapak Hasan Djamal dan Ibu Rusminah, serta keluarga penulis yang telah mendukung baik secara materi maupun imateri dari awal perkuliahan sampai saat ini.
7. Ibu Annisa Afifah selaku guru PAI, Kelas X-6 dan X-7, dan seluruh pihak SMAN 53 Jakarta yang berkontribusi membantu dalam pengambilan data dan perizinan penelitian
8. Sahabat-sahabat penulis, Rizkah Lutfiyah, Nabiilah Zalfaa, Kurnia Choirul, Safirah Nur, Hana Taqqiya, Melisa Kurniasari yang telah kebersamai dan mendukung selama ini, teman-teman dibawah pohon rindang, dan juga orang-orang terdekat penulis dan teman teman PAI 2019 lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu namun tidak mengurangi rasa syukur dan kebahagiaan penulis atas kehadiran mereka dihidup penulis.
9. Gusti Wiradinata, seseorang yang spesial untuk saya, terima kasih telah kebersamai, menghibur dan mendukung dalam proses perjalanan hidup ini. Kehadirannya sangat berarti, meskipun baru sebentar. Dan saya harap untuk selamanya.
10. Terakhir namun yang paling penting, diri ini, yang telah berjuang sampai ada di titik sekarang. Meskipun masih ada kekurangan dalam tiap prosesnya, terima kasih telah bertahan dan memberikan yang terbaik sampai titik ini dan seterusnya.

Sebagai penutup, penulis mohon maaf apabila terdapat kata-kata yang kurang berkenan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca serta semoga kritik dan saran dari pembaca dapat tersampaikan kepada penulis.

Jakarta, 17 Juli 2023

Rani Fajar Ariyani

1404619062

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
ملخص.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Tinjauan Pustaka	7
BAB II	9
LANDASAN TEORI.....	9
A. Pengendalian Emosi	9
1. Definisi Pengendalian Emosi	9

2. Faktor Pengendalian Emosi.....	10
3. Aspek Pengendalian Emosi	11
4. Model Pengendalian Emosi.....	12
B. Filosofi Stoikisme	14
1. Sejarah Filosofi Stoikisme.....	14
2. Nilai-Nilai Filosofi Stoikisme	15
C. Internalisasi Nilai.....	18
1. Definisi Internalisasi Nilai	18
2. Proses Internalisasi Nilai.....	19
3. Tujuan Internalisasi Nilai.....	20
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Desain Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24
G. Instrumen Penelitian	26
BAB IV	28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Data.....	28
B. Uji Analisis Data.....	31
C. Pembahasan	36
BAB V.....	40

PENUTUP	40
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3. Waktu Penelitian	23
Tabel 4. Skor Alternatif Jawaban	26
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Pengendalian Emosi.....	27
Tabel 6. Hasil Rangkuman Skor Pre-test	28
Tabel 7. Hasil Rangkuman Skor Post-test.....	29
Tabel 8. Uji Validitas	30
Tabel 9. Uji Reliabilitas	31
Tabel 10. Uji Normalitas Kelas Kontrol	32
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol.....	32
Tabel 12. Uji Normalitas Kelas Eksperimen.....	33
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen.....	33
Tabel 14. Uji Homogenitas	34
Tabel 15. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelas Kontrol.....	35
Tabel 16. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelas Eksperimen	36