

## PSIKOTERAPI ISLAM: MEDIA PENDIDIKAN DAN *SPIRITUAL HEALING* BAGI KORBAN DAN PELAKU *BULLYING* DI SEKOLAH

Oleh :  
Rangga Yudha<sup>1</sup>  
Eka Rizki Meilani<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*One of the crucial problems in the school environment is bullying behavior and actions. Bullying behavior whether physical, verbal, or anything that cannot be justified for any reason. Therefore, it is necessary to explore, overcome, and evaluate various possible problems encountered by children related to the phenomenon of bullying. There are several approaches that can be used in overcoming bullying problems, one of which is through Islamic Psychotherapy. Islamic psychotherapy is a term used in various operational fields of empirical science such as psychiatry, psychology, guidance and counseling, social work, education and religious science. The object of study of Islamic psychotherapy includes mental, spiritual, moral or moral, and physical. This research aims to find out how the implementation of Islamic psychotherapy in schools and how effective the application of Islamic psychotherapy is in answering children's problems at school. The method used in this research is literature study method. The results showed that Islamic Psychotherapy has an influence in overcoming and preventing bullying problems in schools.*

**Keywords:** *Bullying; Children; Islamic Psychotherapy*

### ABSTRAK

Salah satu masalah krusial dalam lingkup sekolah adanya perilaku dan tindakan bullying. Perilaku bullying baik yang bersifat fisik, verbal, atau apapun yang tidak dapat dibenarkan dengan alasan apapun. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu penanganan untuk menggali, mengatasi, serta mengevaluasi berbagai kemungkinan permasalahan yang di temui oleh anak terkait fenomena bullying. Ada beberapa pendekatan yang bisa digunakan dalam mengatasi masalah bullying, salah satunya yakni melalui Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam merupakan istilah yang digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama. Obyek kajian psikoterapi islam meliputi mental, spiritual, moral atau akhlak, dan fisik jasmaniyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi psikoterapi Islam di sekolah serta seberapa efektivitasnya penerapan psikoterapi Islam dalam menjawab permasalahan-permasalahan anak di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi literatur. Hasil peneltian menunjukkan bahwa Psikoterapi Islam memiliki pengaruh dalam mengatasi dan mencegah masalah bullying di sekolah.

**Kata kunci:** *Perundungan; Anak; Psikoterapi Islam*

---

<sup>1</sup> Rangga Yudha, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, [rnggydh25@gmail.com](mailto:rnggydh25@gmail.com)

<sup>2</sup> Eka Rizki Meilani, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, [ekarizkimeilani18@ump.ac.id](mailto:ekarizkimeilani18@ump.ac.id)

## PENDAHULUAN

Meningkatnya pembelajaran di berbagai bidang seperti teknologi, pendidikan dan seni, membuat anak-anak masa kini membutuhkan keterampilan dan pengetahuan agar dapat bersaing dan berkembang. Kemajuan teknologi juga semakin disempurnakan dan diterapkan pada bidang pendidikan. Setiap siswa yang akan melanjutkan pendidikan dijenjang selanjutnya telah mempunyai ilmu pengetahuan teknologi. Ada empat jenjang pendidikan: SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi (Etiafani & Listiara, 2015).

Salah satu kebutuhan pendidikan anak adalah sekolah, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kapasitas mereka. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang berfungsi sebagai lingkungan belajar yang dinamis dan kompleks bagi terciptanya masyarakat yang selalu berubah. pertimbangan mengenai efektivitas dan efisiensi dalam mendidik anggota masyarakat menyebabkan sekolah menjadi pusat pendidikan formal (Gunawan, 2010).

Setiap anak mempunyai kemampuan untuk mengembangkan kepribadian yang matang sehingga memungkinkan mereka mengatasi rintangan hidup dengan cara yang wajar. Namun kemampuan tersebut tidak akan berkembang secara maksimal jika tidak mendapat dukungan fisik dan lingkungan yang memadai. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepribadian anak, diantaranya faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko dapat muncul dari interaksi antara manusia dan lingkungannya atau dari efek kontekstual (lingkungan). Beberapa gangguan emosional dan perilaku tertentu pada anak-anak disebabkan oleh faktor risiko yang terkait dengan kerentanan dan fleksibilitas psikososialnya. Di sisi lain, Rutter (1985) menekankan bahwa faktor protektif membantu menjelaskan mengapa tidak semua anak dengan faktor risiko akan mengalami masalah atau gangguan emosi dan perilaku tertentu.

Gangguan emosi dapat dimiliki oleh semua kalangan manusia, baik anak, remaja maupun dewasa. Remaja yang tidak memiliki kekuatan emosional akan menghadapi masalah seperti perundungan yang kembali muncul di media. Jika penyebab utama kekerasan di sekolah tidak ditangani dengan baik dan berkelanjutan, permasalahan ini akan terulang kembali (Zakiyah et al., 2017). Siswa terus terlibat dalam budaya *bullying* (kekerasan) yang dimotivasi oleh senioritas. Oleh karena itu, pemerintah seharusnya dapat menanggapi dengan hati-hati karena hal ini memprihatinkan.

*Bullying* sering terjadi pada masa remaja, biasanya *bullying* melibatkan teman sebaya. Teman sebaya yang menuduh seseorang (anak) yang "*inferior*" atau lebih lemah demi mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu terlibat dalam perundungan, yang merupakan jenis kekerasan terhadap anak. Perundungan biasanya terjadi berulang kali; dalam beberapa kasus, bahkan terjadi secara sistematis (Riauskina et al., 2005). Berdasarkan data KPAI dari tahun 2022, tercatat 226 kasus perundungan yang melibatkan agresi fisik dan mental di tempat kerja, termasuk 18 kasus perundungan siber (Rachmawati, 2022). Banyak pihak terkait yang perlu memperhatikan hal ini. Oleh karena itu, lingkungan memainkan peran penting dalam membantu menyelesaikan masalah ini. Psikoterapi Islam adalah salah satu pilihan yang harus dipertimbangkan oleh semua sekolah (Al-Hawani & Sriharini, 2002).

Beberapa orang menyebut psikoterapi yang dibuat berdasarkan ajaran Islam, yang sebagian besar berasal dari Al Qur'an dan Hadis, biasa disebut sebagai psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam adalah hasil dari proses ilmu pengetahuan menjadi lebih Islami, yang terjadi dalam domain keilmuan lain seperti halnya psikoterapi. Psikoterapi Islam adalah proses penggunaan intervensi dan pendekatan psikologis berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah untuk menyembuhkan dan memperbaiki penyakit mental dan spiritual. Proses pengobatan ini dikenal dengan istilah *isyisyifa* (Arifin, 2009).

Dalam upaya untuk menyembuhkan atau mengobati klien mereka, konselor sering menggunakan frasa "terapi" (*therapy*) dan "psikoterapi" (*psychotherapy*). Menurut Andi Mappiare, terapi (*therapy*) adalah proses korektif, terapeutik, atau penyembuhan yang sering digunakan dalam dunia kedokteran. Istilah konseling dan psikoterapi terkadang digunakan secara bergantian (Mappiare, 2006). Di sisi lain, kata psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari kata *psycho* dan *therapy*. *Psycho* menunjukkan jiwa; *therapy* berarti tindakan memperbaiki. Dengan kata lain psikoterapi adalah penyembuhan jiwa (Amin, 2010). Selain itu, psikoterapi didefinisikan oleh kamus ilmiah populer sebagai upaya untuk mempromosikan penyembuhan psikologis melalui konseling atau pemberian nasihat (Partanto, 1994).

Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis (Rahayu, 2009). Dalam hal ini, psikoterapi berfokus pada pemeriksaan masa lalu, masa kini, dan kesehatan mental pasien. Terapis (psikoterapis) tidak akan pernah meminta bantuan pasien. Psikoterapi berpusat pada pengobatan; teknik yang digunakan sudah ditentukan; terapi bekerja dengan "dunia batin" kehidupan individu yang mengalami masalah berat. Seorang psikoterapis (terapis) tidak akan pernah meminta orang yang dibantunya untuk membantu merumuskan tujuan. Sebaliknya, terapis mencoba untuk memaksakan nilai-nilai dan lainnya kepada orang yang dibantunya untuk membantu merumuskan tujuan.

Selain itu, psikoterapi memiliki tujuan yang jelas dalam membantu pengobatan masalah psikologis yang berkaitan dengan individu, seperti: 1) Membantu mengurangi stres; masalah emosional; masalah hubungan; kebiasaan yang bermasalah; dan masalah seperti mendengar suara-suara. 2) Meningkatkan rasa nyaman, kesehatan, dan kesejahteraan setiap orang. Psikoterapis menggunakan teknik yang didasarkan pada pembangunan hubungan berdasarkan pengalaman, dialog/pertanyaan, komunikasi, dan modifikasi perilaku. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan mental klien atau pasien atau untuk meningkatkan hubungan kelompok, seperti hubungan dalam keluarga (Mubasyiroh et al., 2017).

Lebih lanjut, psikoterapi Islam adalah metode untuk menyembuhkan segala macam penyakit, baik moral, spiritual, mental, maupun spiritual dan pengobatan segala macam penyakit-baik mental, spiritual, moral, maupun fisik-dengan mengikuti Sunnah Nabi SAW dan tuntunan Al-Qur'an. Secara spiritual dengan mengikuti petunjuk dan ajaran Nabi SAW, Al-Qur'an, dan as-Sunnah Nabi SAW; dan secara fisik dengan mengikuti petunjuk Allah SWT, para Malaikat-Nya, para Nabi dan Rasul-Nya, atau para pewaris para Nabi. Mengenai tujuan psikoterapi lebih lanjut, seperti yang dikemukakan oleh Corey (1990:326): 1) Menghilangkan atau mengubah gejala-gejala penyakit mental; 2) Memediasi; dan 3) Mendorong perkembangan kepribadian yang konstruktif (Corey, 1990).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merasakan adanya urgensi yang begitu penting untuk mencari tahu terkait tingkat efektivitas psikoterapi Islam dalam meminimalisir tindakan bullying di sekolah, oleh karena itu penulis mengambil tema yang berkaitan dengan psikoterapi Islam dan juga perilaku bullying di sekolah dengan membuat tulisan yang berjudul "Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan *Spiritual Healing* Bagi Korban dan Pelaku *Bullying* di Sekolah".

## **Kajian Literatur**

### **1. *Bullying***

Kata "bully" secara harfiah berarti "melecehkan dan menindas seseorang yang lebih lemah." Selanjutnya, perilaku agresif yang sering ditujukan kepada seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah dengan maksud untuk menyakiti korban secara fisik atau psikologis disebut sebagai perundungan. Perundungan dapat terjadi dalam tiga bentuk: mental/psikologis (menggertak, mengancam, menakut-nakuti, mengucilkan), fisik (menampar, memukul, menganiaya, melukai), dan verbal (mengejek, mengejek, mengumpat) (Olweus, 1993).

Rosen *et al* (2017) mengidentifikasi sejumlah elemen internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap meluasnya perundungan. Variabel psikologis yang berdampak pada tingkat keparahan perilaku agresif dan karakteristik temperamental adalah contoh elemen internal yang berkontribusi terhadap perundungan. Para pelaku tidak memiliki kontrol diri dan terburu nafsu. Mereka tidak memiliki penyesalan atau empati terhadap korban ketika mereka melakukan kejahatan kekerasan. Akibatnya, mereka yang terlibat dalam perilaku bullying tidak memiliki keterampilan sosial (Rosen et al., 2017).

Faktor eksternal penyebab *bullying* adalah pola asuh (Lereya et al., 2013). yaitu bagaimana orang tua mereka memperlakukan mereka dengan kekerasan, bagaimana orang tua mereka menunjukkan pengasuhan dengan kontrol yang rendah yang dikombinasikan dengan kehangatan yang berlebihan, bagaimana mereka menyaksikan perilaku dan aktivitas kekerasan, dan bagaimana orang tua mereka sendiri bertindak agresif atau ketika mereka menyaksikan orang lain bertindak agresif, mereka juga bertindak agresif. Sekelompok teman yang sering mengadopsi sifat-sifat yang sama-dalam hal ini, pertemanan dengan orang yang agresif-menjadi berpengaruh dalam hal perilaku anti-sosial, paparan media, bermain video game yang mengandung kekerasan, menonton film kekerasan yang menjadi panutan dalam melakukan perundungan, dan lirik lagu yang menunjukkan perilaku agresif (Rosen et al., 2017). Oleh karena itu, lingkungan sosial merupakan faktor yang melatarbelakangi individu melakukan tindakan kekerasan.

### **2. Psikoterapi Islam**

Istilah psikoterapi, dalam bahasa inggris yaitu *psychotherapy* yang dalam bahasa arab dikenal dengan frasa bahasa Arab yaitu *al-Ilaj an-nafs* yang diartikan sebagai "pengobatan kejiwaan". Komponen dari ilmu kesehatan mental adalah psikoterapi. penerapan strategi psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental dan kepribadian yang terganggu oleh masalah emosional termasuk depresi, kecemasan, dan penyakit mental lainnya. Aktualisasi diri dan pengembangan kepribadian adalah tujuan lebih lanjut dari psikoterapi (Americana Corporation, 1978).

Menurut Theron bahwa psikoterapi adalah teknik untuk membantu pasien dalam mengubah gaya hidup mereka yang menyedihkan dengan menumbuhkan persepsi diri dan

sosial yang lebih memuaskan (Theron, 1963). Kemudian, psikoterapi menurut James P. Chaplin adalah penggunaan pendekatan khusus untuk mengobati penyakit mental atau kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan biasa. Secara umum, psikoterapi melibatkan diskusi tentang keyakinan agama secara informal atau secara pribadi dengan teman atau guru untuk memulihkannya (Chaplin, 1999).

Psikoterapi digunakan untuk membantu, memelihara, dan mengembangkan keutuhan jiwa selain mengobati penyakit mental. Hal ini memungkinkan jiwa untuk terus tumbuh dengan sehat dan beradaptasi dengan lingkungannya dengan lebih baik. Oleh karena itu, tanggung jawab utama psikoterapis dalam situasi ini adalah untuk memberikan pasien pemahaman dan wawasan yang menyeluruh tentang diri mereka sendiri, serta menyesuaikan atau bahkan mengubah perilaku yang dianggap tidak normal. Oleh karena itu, masuk akal jika psikoterapis yang disebutkan di sini adalah pendidik, pengasuh, anggota keluarga, dan teman dekat yang berfungsi sebagai tempat yang aman untuk curhat dan memberikan nasihat kehidupan yang baik.

Menurut Carl Gustav Jung, yang dikutip dalam Nuansa Psikologi Islami, menegaskan bahwa psikoterapis tidak lagi menjadi sarana untuk mengobati orang sakit karena mereka telah melampaui akar medis mereka. Saat ini, psikoterapi diperuntukkan bagi individu yang sehat secara mental atau mereka yang rasa sakitnya mempengaruhi kita semua (Mujib & Mudzakkir, 2001). Berbagai penyakit mental yang memengaruhi emosi, pikiran, perilaku, dan kesehatan fisik telah diidentifikasi oleh psikologi modern. Kondisi emosional yang tidak menyenangkan termasuk pergolakan batin, konflik mental, dan kecemasan (seperti, kekuatan yang kuat yang sulit diatasi dan tidak ada alasan yang jelas). Selain itu, kadang-kadang disebut sebagai penyakit dan gangguan mental (Daradjat, 2002). Menurut Zakiyah Darajat, psikoterapi Islam digunakan dengan menggunakan strategi yang spesifik untuk setiap gangguan hati untuk membantu orang mengatasi dan mencegah masalah-masalah yang terjadi (Daradjat, 2002).

Psikoterapi Islam diperlukan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah mereka. Berdasarkan bagaimana setiap metode memandang manusia, setiap pendekatan memiliki kualitas yang unik dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Tentu saja, tujuan dari proses terapi adalah untuk membantu klien mengatasi masalah mereka sehingga mereka dapat kembali ke kehidupan normal mereka dan mencapai potensi penuh mereka.

Menurut Daradjat (2002), psikoterapi Islam menggunakan frasa "penyakit hati" untuk menyebut semua penyakit jiwa (psikoneurosis). Dr. Hasan Muhammad Asyarkowi menyebutkan sembilan jenis penyakit hati dalam bukunya *Nahwa Ilmu Nafsi Islami*. Penyakit-penyakit tersebut adalah riya, amarah yang tidak terkendali, lupa dan lalai, gelisah, pesimis dan apatis, tamak, gurur (terpedaya), ujub (memuji diri sendiri), balas dendam, dan dengki (Daradjat, 2002). Seiring dengan perkembangan psikologi, telah jelas bahwa orang membutuhkan bantuan untuk mengatasi tantangan, seperti contoh penyakit hati yang telah dibahas sebelumnya. Akibatnya, berbagai layanan psikiatri telah muncul, mulai dari yang paling ringan (konseling) hingga yang paling berat (terapi). Selain itu, seiring dengan perkembangan psikologi, bidang-bidang terapan seperti terapi, konseling, dan bimbingan juga telah berkembang. Selanjutnya, menjadi jelas bahwa agama, khususnya Islam, berfungsi sebagai sumber layanan bimbingan, konseling, dan perawatan, dengan filosofi yang berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an. Penerapan psikoterapi, konseling, dan bimbingan dalam Islam-seperti dzikir pagi-haruslah menghasilkan peningkatan keimanan, ibadah, dan cara hidup yang diridhoi oleh Allah SWT.

## **Metode Penelitian**

Metode penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif, khususnya studi literatur. Pendekatan studi literatur itu sendiri terdiri dari beberapa langkah, yaitu mengolah sumber-sumber penelitian, membaca dan mencatat, serta menggunakan teknik pengumpulan data kepustakaan (Zed, 2008). Dalam penelitian ini menggunakan 15 buku dan 13 jurnal yang diperoleh dari google dan google scholar.

Setelah itu, data-data tersebut diperiksa dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Pendekatan analisis deskriptif dimulai dengan deskripsi fakta-fakta, yang diikuti dengan analisis yang melampaui deskripsi sederhana untuk memasukkan pemahaman dan justifikasi yang memadai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Bullying* menjadi salah satu permasalahan yang tiada hentinya terlebih dalam dunia pendidikan (sekolah). Sekolah yang seharusnya menjadi rumah kedua terkadang menjadi mimpi buruk bagi mereka yang mengalami kekerasan di sekolah baik kekerasan fisik maupun mental. Ada banyak faktor yang menyebabkan *bullying* diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan *bullying* adalah faktor temperamental dan faktor psikologi terhadap intensitas melakukan tindakan agresi. Pelaku bersikap impulsif dan minimnya kemampuan regulasi diri. Apabila mereka melakukan tindakan kekerasan, mereka tidak merasa bersalah ataupun berempati terhadap korban. Demikian, individu yang melakukan tindakan *bullying* memiliki kemampuan sosial yang rendah. Faktor eksternal yang mengakibatkan tindakan *bullying* ialah pola asuh orang tua.

Banyak cara yang telah dilakukan untuk mengatasi tindak kekerasan di sekolah, mulai dari penyuluhan, poster-poster yang menghiasi dinding sekolah, dan berbagai ancaman berupa hukuman-hukuman yang menjadi momok bagi siswa pelaku kekerasan di sekolah. Akan tetapi, kasus kekerasan di sekolah seolah terus merajalela. Ketidaksadaran diri dari seorang pelaku *bullying* yang seolah menormalkan tindakan kekerasan memperpanjang rantai kasus *bullying* di sekolah. Di sisi lain, korban yang cenderung diam dan tidak memberikan perlawanan seolah mengiyakan dan memberikan kesempatan kepada pelaku kekerasan. Hukum positif di Indonesia sendiri, tidak mengatur secara jelas terkait tindakan *bullying* di sekolah karena rata-rata pelaku masih dibawah umur. Tidak hanya itu, kurangnya pemahaman dan pendalaman aspek spiritual menjadikan pelaku merasa tidak memiliki dosa karena telah melakukan tindakan tersebut.

*Bullying* tidak akan terjadi apabila siswa memahami dengan adanya spiritualitas dalam dirinya, keimanan merupakan landasan pertama bagi seseorang agar bisa berpikir dengan baik dan cerdas dalam bersikap. Sehingga di sekolah dibutuhkan satu wadah pembinaan terhadap siswa agar dapat menjalankan itu semua (Failasufah, 2016). Psikoterapi Islam bisa menjadi salah satu pilihan bagi sekolah dalam upaya meminimalisir tindak kekerasan. Salah satu fungsi psikoterapi Islam di dunia pendidikan yaitu untuk meningkatkan sumber daya manusia dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari belum baik menjadi baik. Selaras dengan tujuan psikoterapi Islam tersebut maka akan mampu mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja, meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keinsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata Dzat yang Maha Suci yaitu Allah SWT. Dengan demikian psikoterapi dapat dilaksanakan dalam pendidikan di sekolah.

Implementasi psikoterapi Islam di sekolah, dapat diaplikasikan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi gangguan jiwa siswa korban *bullying*. Dengan adanya psikoterapi Islam, dapat membantu individu dalam memahami serta mempelajari pedoman hidupnya (Al-Qur'an) serta memahami esensi hidup serta kehidupan (Al-Hikmah) secara mandiri (Khatimah

et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut pembelajaran al-quran dan al-hikmah menjadi salah satu urgensi yang harus diterapkan dalam lingkup pendidikan. Hal ini dikarenakan tanpa adanya pemahaman yang mendalam terkait keduanya, tidak akan mungkin spiritualitas seseorang akan berkembang dengan baik.

Islam secara jelas menolak dan mengharamkan segala bentuk dan tindakan bullying. Tindakan bullying yang tercela, tidak pernah sejalan dengan apa yang diperintahkan oleh Islam. Adapun, larangan bullying dalam Islam ditandai dengan adanya hadis yang berisi larangan terkait segala ucapan dan perilaku yang mengarah pada tindakan bullying. Salah satu hadis yang melarang adanya tindakan bullying adalah hadis riwayat Muslim sebagai berikut:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا تَتَنَافَسُوا وَلَا تَتَنَافَسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dia berkata: Aku membaca kitab Malik dari Abu Az Ziyad dari Al A'raj dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Jauhilah berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah ucapan yang paling dusta. Janganlah mencari-cari isu: janganlah mencaricari kesalahan: janganlah saling bersaing: janganlah saling mendengki: janganlah saling memarahi: dan janganlah saling membelakangi (memusuhi)! tetapi, jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara" (HR. Muslim).*

Hadis di atas menjelaskan bahwa Rasulullah SAW mengajarkan setiap manusia untuk menjauhi prasangka buruk, iri dan dengki terhadap sesama, serta larangan untuk saling membenci. Oleh karena itu, dunia pendidikan penting untuk merumuskan dan menanamkan nilai-nilai yang menentang bullying sesuai dengan prinsip Islam kepada siswa (Sari et al., 2022). Adapun nilai-nilai Islami yang dapat diimplementasikan sebagai bagian dari upaya meminimalisir bullying berdasarkan pada hadis diatas yaitu sebagai berikut:

a. Senantiasa Berprasangka Baik (*Husnuzan*)

Hadis diatas menjelaskan bahwasanya Rasulullah SAW menganjurkan kita untuk menjauhi prasangka buruk, dikarenakan prasangka buruk adalah ucapan paling dusta. Berdasarkan hal tersebut, baik orang tua maupun seorang pendidik harus menanamkan prasangka baik (*husnuzan*) sebagai pendidikan karakter bagi anak-anak dan siswa. Berdasarkan penelitian Sholahuddin Al Ayubi yang berjudul "Hubungan Pendidikan Akhlak dan Husnudzon dengan Forgiveness", diketahui bahwa sifat *husnuzan* memiliki hubungan dengan tingkat *forgiveness* (pemaafan) pada siswa di SMAN Gondangrejo (Ayubi, 2021). Dengan adanya sikap *husnuzan*, hasrat untuk melakukan tindakan bullying akan bisa teratasi karena *husnuzan* mendorong seseorang menjadi lebih yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi telah sesuai dengan kehendak Allah SWT serta baik dan buruknya suatu perbuatan akan dipertanggungjawabkan dihadapan Allah SWT.

b. Menjalin Hubungan Silaturahmi yang Baik

Hadis diatas juga menyebutkan bahwa kita diperintahkan untuk tidak saling mencari kesalahan satu sama lain, saling bersaing, saling mendengki, saling memarahi, serta saling membelakangi (memusuhi). Berdasarkan hadis diatas, maka psikoterapi Islam yang sudah seharusnya diimplementasikan dalam lingkup sekolah yaitu bagaimana masyarakat sekolah dapat menjalin hubungan silaturahmi yang baik. Tenaga pendidik memiliki urgensi serta kewajiban tersendiri dalam membangun atmosfer silaturahmi yang sejuk

dikalangan anak didiknya. Dengan adanya silaturahmi yang baik, maka hal-hal yang dapat menimbulkan perselisihan dan bullying akan dapat diminimalisir.

Penerapan psikoterapi Islam sebagai upaya penanganan tindak kekerasan bullying di sekolah sudah terbukti membuahkan hasil, hal ini terlihat dari berbagai penelitian yang menyimpulkan bahwasanya psikoterapi Islam memiliki pengaruh yang signifikan bagi pelaku tindak kekerasan di sekolah yaitu dengan sebuah pengakuan dan penyesalan dari seorang pelaku. Hadi dan Zuhriana (2020) melalui penelitiannya yang berjudul “Penanganan Perilaku Bullying Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional dan Konseling Islam di MTS Putra Al Ishlahuddiny” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara Psikoterapi Islam melalui konseling Islam dan dzikir terhadap perilaku bullying di sekolah. Lebih lanjut, penelitian oleh Failasufah (2016) tentang implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah menyebutkan bahwa implementasi psikoterapi Islam dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya yaitu cara yang menitikberatkan pada aspek terapeutik, serta memberikan respon bagi kebutuhan siswa.

## **KESIMPULAN**

*Bullying* menjadi salah satu permasalahan yang tiada hentinya terlebih dalam dunia pendidikan (sekolah). Faktor yang menyebabkan *bullying* diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Ketidaksadaran diri dari seorang pelaku *bullying* yang seolah menormalkan tindakan kekerasan memperpanjang rantai kasus *bullying* di sekolah. Korban yang diam dan tidak memberikan perlawanan seolah mengiyakan dan memberikan kesempatan kepada pelaku kekerasan. Psikoterapi islam bisa menjadi salah satu pilihan bagi sekolah dalam upaya meminimalisir tindak kekerasan. Salah satu fungsi psikoterapi islam di dunia pendidikan yaitu untuk meningkatkan sumber daya manusia dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari belum baik menjadi baik. Selaras dengan tujuan psikoterapi islam tersebut maka akan mampu mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja, meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keinsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata Dzat yang Maha Suci yaitu Allah SWT. Penerapan psikoterapi islam sebagai upaya penanganan tindak kekerasan bullying di sekolah sudah terbukti membuahkan hasil, hal ini terlihat dari berbagai penelitian yang menyimpulkan bahwasanya psikoterapi islam memiliki pengaruh yang signifikan bagi pelaku tindak kekerasan di sekolah yaitu dengan sebuah pengakuan dan penyesalan dari seorang pelaku. Penerapannya mengadopsi psikoterapi islam kedalam kurikulum pembelajaran dengan berbagai agenda seperti dzikir pagi sesuai dengan kemampuan sekolah.

### *Saran*

Saran bagi penelitian selanjutnya sebaiknya metode penelitian lain bisa diterapkan untuk penelitian serupa sehingga mendapatkan kebaharuan hasil penelitian yang dapat di terapkan dalam kehidupan siswa di sekolah mengenai *bullying* dan pencegahannya.

## **Kepustakaan**

- Al-Hawani, A. F., & Sriharini. (2002). *Manajemen terapi qalbu*. Solo : Media Insani.
- Americana Corporation. (1978). *The Encyclopedia Americana*. Copyright Union.

- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan konseling islam*. Jakarta : Amzah.
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan dan penyuluhan islam: pengembangan dakwah bimbingan psikoterapi islam*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Ayubi, S. Al. (2021). *Hubungan pendidikan akhlak dan husnudzon dengan forgiveness* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. [https://eprints.ums.ac.id/90172/14/NASPUB REVISI selasa upload.pdf](https://eprints.ums.ac.id/90172/14/NASPUB%20REVISI%20selasa%20upload.pdf)
- Chaplin, J. P. (1999). *Dictionary of psychology* (Terj, Kart). Jakarta : Rajawali.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brook/ Cole Publishing Company.
- Daradjat, Z. (2002). *Psikoterapi islami*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Failasufah. (2016). Implementasi psikoterapi islam di Madrasah. *Studia Didaktika*, 10(1), 40–51.
- Gunawan, A. H. (2010). *Sosiologi pendidikan: Suatu analisis sosiologi tentang pelbagai problem pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hadi, S., & Zuhriana, H. (2020). Penanganan perilaku bullying teman sebaya menggunakan analisis transaksional dan konseling islam di MTS Putra Al-Ishlahuddiny. *Al-Tazkiah*, 9(1), 56–70.
- Khatimah, K., Putri, N. K., & Maulida, R. (2023). Terapi islam psikosis pasca bullying di indonesia. *Jurnal Religio: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 976.
- Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: A meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect*, 37(12), 1091–1108. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.03.001>
- Mappiare, A. (2006). *Kamus istilah konseling dan terapi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Mubasyiroh, R., Putri, I. Y. S., & Tjandrarini, D. H. (2017). Mental emotional symptoms' determinants of junior-senior high school student in indonesia 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-nuansa psikologi islam* (Cetakan 1). PT Raja Grafindo Persada.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Hokoben : Blackwell publishing.
- Partanto, P. A. (1994). *Kamus ilmiah populer*. Surabaya : Arkola.
- Rachmawati. (2022). Kasus “bullying” yang tewaskan siswa SD di Tasikmalaya, KPAI menduga pelaku terpapar konten pornografi. Diunduh dari *Kompas.Com*. <https://amp.kompas.com/regional/read/2022/07/24/060600878/kasus-bullying-yang-tewaskan-siswa-sd-di-tasikmalaya-kpai-menduga-pelaku>
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi perspektif islam dan psikoterapi kontemporer*. Malang : UIN

- Riauskina, I., Djuwita, R., & Soesetio, S. (2005). “Gencet-gencetan” di mata siswa/siswi kelas 1 SMA : Naskah kognitif tentang arti, scenario dan dampak “Gencet-gencetan”. UI. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1).
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., & Scott, S. R. (2017). *Bullying in School: Perspectives from School Staff, Students, and Parents*. Springer.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611.
- Sari, F., Andrian, F., & Azima, M. F. (2022). Pendidikan Anti bullying: studi nalar hadis pendekatan psikologi. *Ri'ayah*, 7(2), 232.
- Theron, A. (1963). *Psychotherapy In our society*. England : Prentice Inc.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 129–389.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yogyakarta : Yayasan Obor Indonesia.