

**IMPLEMENTASI TERAPI SABAR PERSPEKTIF
AL-GHAZALI UNTUK SANTRI KORBAN *BULLYING* DI
PONDOK PESANTREN AL-HUSNA SURABAYA**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

YULFITA ANGGRAINI

NIM: E07216013

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Yulfitra Anggraini

NIM : E07216013

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 6 Maret 2020

Saya yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
TGL
TE640AHF359482088
6000
ENAM RIBURUPIAH

Yulfitra Anggraini

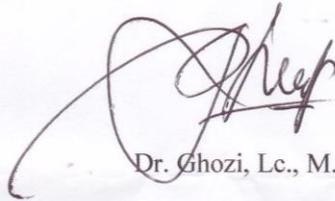
E07216013

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Implementasi Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali untuk Santri Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya” yang ditulis oleh Yulfita Anggraini ini telah disetujui pada tanggal 6 Maret 2020

Surabaya, 6 Maret 2020

Pembimbing I



Dr. Ghozi, Lc., M.Fil.I

NIP. 197710192009011006

Pembimbing II



Nur Hidayat Wakhid Udin, SHI, MA

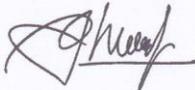
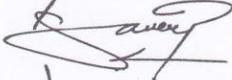
NIP. 198011262011011004

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Implementasi Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali untuk Santri Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya” yang ditulis oleh Yulfita Anggraini ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal

13 Maret 2020

Tim Penguji:

1. Dr. Khozi, Lc., M.Fil.I (Ketua) : 
2. Nur Hidayat Wahid Udin, SHI, MA (Sekretaris) : 
3. Syaifullah Yazid, MA (Penguji I) : 
4. Drs. Hodri, M.Ag (Penguji II) : 

Surabaya, 13 Maret 2020

Dekan,



Dr. H. Kunawi, M.Ag.

NIP. 196409181992031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : YULFITA ANGGRAINI
NIM : E07216013
Fakultas/Jurusan : USHULUDIN & FIILSAFAT / TASAWUF & PSIKOTERAPI
E-mail address : justyulfita@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

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

yang berjudul :

IMPLEMENTASI TERAPI SABAR PERSPEKTIF AL-GHAZALI
UNTUK SANTRI KORBAN BULLYING DI PONDOK
PESANTREN AL-HUSNA SURABAYA

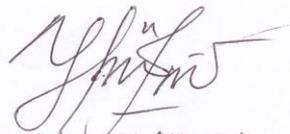
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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 UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 - Maret 2020

Penulis


(YULFITA ANGGRAINI)
nama terang dan tanda tangan

pada diri orang tersebut. Umumnya seseorang yang mempunyai masalah akan menceritakan masalah tersebut kepada keluarga, teman atau orang terdekatnya. Namun seringkali mereka tidak kuasa untuk memperbaiki keadaan dalam dirinya. Dalam hal inilah psikoterapi menjadi salah satu cara yang cukup tepat untuk membicarakan dan memecahkan persoalan ini. Selain itu psikoterapi termasuk ke dalam salah satu modalitas terapi yang pastinya dapat diandalkan sebagai solusi pasien psikiatri disamping psikofarmaka⁶ dan terapi fisik. Oleh sebab itu psikoterapi memainkan peranan signifikan sebagai media penyembuhan pada orang-orang yang memiliki masalah dalam kesehatan mentalnya. Berhasil tidaknya psikoterapi sangatlah ditentukan oleh kinerja kerja sama antara terapis dan klien. Karena sejatinya seorang terapis menempati posisi *urgent* dalam hal membantu, mengarahkan, dan membimbing. Selain itu juga terapis dituntut untuk menganalisis masalah dan merencanakan terapi-terapi yang akan diberikan pada klien. Jika klien bisa terbuka dan percaya pada terapis, maka terapi akan berjalan dengan efektif dan mendapatkan hasil maksimal.

Tahapan paling penting bagi orang yang meniti jalan agama dan merupakan tempat pemberhentian bagi mereka adalah sabar.⁷ Sabar sendiri berasal dari sebuah kata “mencegah dan menghalangi.” Sebagaimana definisi sabar adalah menjaga lisan agar tidak merintih dan menghalangi anggota tubuh manusia agar tidak melakukan tindakan menampar pipi, merobek pakaian, dan

⁶Lisa Ariani, Psikofarmaka, <http://chamaiiaariani.wordpress.com>, diakses 2 Oktober 2019. Psikofarmaka merupakan obat-obat yang berkhasiat terhadap sistem syaraf pusat dengan mempengaruhi fungsi-fungsi psikis dan proses mental.

⁷Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, terj. Abdul Rosyad Shiddiq (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013), 10.

bullying (berupa perkataan langsung), *gesture bullying* (berupa sikap tubuh yang menunjukkan sikap tidak suka), *extortion bullying* (memeras, mengancam, dan intimidasi), dan *exclusion bullying* (pengucilan). Selain itu penulis juga memaparkan faktor terjadinya *bullying* di lingkungan pondok pesantren yaitu lingkungan pergaulan, dan iklim sosial pondok. Serta dampak dari perilaku tersebut adalah menghambat perkembangan dan pemberdayaan kepemudaan.¹⁴

Kelima, jurnal yang ditulis oleh Ma'shum Nuralim dosen Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Jurnal Penelitian Vol. 17. No. 1. Tahun 2013 dengan judul "Implementasi Sabar dalam Konstruksi al-Ghazali". Dalam jurnal tersebut penulis berpendapat bahwa sabar merupakan salah satu akhlak yang menghantarkan hamba lebih dekat dengan Tuhan. Karena sabar adalah tetap di jalan Tuhan dalam kondisi dan aktifitas apapun dengan berpegang teguh pada agama. Oleh karena itu membentuk sifat sabar membutuhkan pengetahuan ajaran agama dan mengamalkannya.¹⁵

Keenam, jurnal yang ditulis oleh Siswati Costrie Ganes Widyanti, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dalam jurnal psikologi Undip Vol. 5, No. 2, Desember 2009 dengan judul "Fenomena *Bullying* di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif". Dalam penelitian tersebut penulis menemukan suatu program penanganan preventif secara terpadu, sebagaimana guru mempunyai peranan penting dalam menangani kasus *bullying* disekolah.¹⁶

¹⁴Fahmi, "*Bullying* dalam Pesantren Perspektif Pengembangan Kepemudaan" (Skripsi—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2017), 119.

¹⁵Ma'shum Nuralim, "Implementasi Sabar dalam Kontruksi al-Ghazali", *Jurnal Penelitian*, Vol. 17. No. 1, tahun 2013. 62.

¹⁶Siswati Costrie Ganes Widyanti, "Fenomena *Bullying* di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 5, No.2, (Desember, 2009), 20.

Selain itu, berdasarkan dua pandangan dan dua pemakaian kata sabar di atas ternyata juga termasuk bagian dari iman. Iman dikatakan secara mutlak sebagai amal soleh dan sebuah membenaran. Oleh sebab itu iman memiliki dua rukun yaitu sabar dan syukur. Seseorang bisa dikatakan sabar jika dirinya berupaya untuk meningkatkan penggerak agama dan berupaya memperlemah penggerak hawa nafsu. Dalam hal ini meningkatkan penggerak agama bisa dilakukan dengan meningkatkan ibadah kepada Allah.

Allah menurunkan segala macam penyakit kepada manusia juga disertakan dengan obat dan menjanjikan sebuah kesembuhan bagi mereka yang menempuh jalan pengobatan dan percaya kepada Allah. Salah satu obatnya ialah sabar. Walaupun seperti yang sudah kita ketahui, bahwa dalam kesabaran banyak halangan dan rintangan yang harus dilalui. Tetapi, itu semua bukan penghalang, sabar dapat dihasilkan dengan obat yang komposisinya terdiri dari dua macam, yaitu ilmu dan amal. Ilmu dan amal merupakan dua komposisi yang bisa digunakan untuk menyusun bermacam jenis obat bagi jenis-jenis penyakit hati. Namun, yang harus selalu diingat adalah setiap penyakit membutuhkan ilmu dan amal.

Elemen sabar sangat beraneka macam, maka elemen penyakit yang menjadi penghalang sabar juga bermacam-macam. Jika penyakitnya beragam, pengobatannya pun juga beragam. Pengobatan mempunyai makna ialah usaha untuk mencegah dan melawan penyakit yang sedang diderita. Seseorang yang memiliki keinginan untuk bisa bersikap sabar terhadap nafsu seks yang sudah menguasai dirinya dan tidak bisa menahannya, atau ia bisa menahan nafsu itu tapi

Kedua, kita harus langsung mematahkan segala sesuatu yang mengakibatkan bangkitnya nafsu birahi. Seperti memandang, karena pandangan dapat menggerakkan hati, dan hati yang tergerak akan membangunkan syahwat. Hal ini bisa diatasi dengan solusi yang efektif yaitu uzlah atau mengisolasi diri dan menjauhkan diri dari segala sesuatu yang memiliki potensi untuk membuat pandangan mata mengarah pada obyek yang dapat merangsang nafsu, lantas melarikan diri dari sesuatu tersebut. Rasulullah bersabda:

Pandangan mata adalah salah satu dari panah beracun daripada panah-panah yang dibidikkan oleh iblis.

Inilah rekayasa dilesatkan setan terkutuk, dan satu-satunya penangkalyang dapat menangkisnya ialah dengan cara memejamkan pandangan mata, atau menjauh dari arah yang menjadi sasaran anak panah tersebut. Setan yang terkutuk melesatkan panah beracun ini dari busur bentuk-bentuk yang disenangi oleh orang. Jika kamu berbalik langkah dari arah bentuk-bentuk itu, niscaya kamu tidak akan terkena anak panah.

Ketiga, memberikan hiburan kepada diri dengan sesuatu yang kamu senangi dan sesuai dengan syari'at. Secara tegas hiburan ini mempunyai arti yaitu menikah. Karena, hanya dalam sebuah pernikahan segala sesuatu dan perbuatan yang semula diharamkan berubah menjadi dibolehkan. Menikah termasuk terapi yang sangat efektif bagi khalayak umum. Sesungguhnya, memang memutuskan

yang mengejeknya homo. Sejak itu, Udin jadi sering marah dan mudah emosi. Dia sulit mengendalikan dirinya.

Selama ini Udin tidak pernah melawan bahkan membiarkan orang yang mengolok dia. Namun sejak dia diklaim sebagai homo, jadilah ia mudah emosi dan melukai orang lain. Bahkan pernah sampai depresi dan putus asa. Berangkat dari kejadian tersebut Udin mencari solusi untuk menjadikan dirinya agar bisa mengontrol dirinya dalam menghadapi ejekan orang lain. Udin mengaku ingin menumbuhkan sifat sabar yang lebih agar dia bisa mengendalikan dirinya ketika *dibully* orang dan tidak mudah emosi.

Pada awal bulan september Udin mendatangi peneliti untuk sekadar konsultasi mengenai masalah yang sedang dia hadapi. Udin mendatangi peneliti karena sebelumnya Udin tahu kalau peneliti dari mahasiswa tasawuf dan psikoterapi. Harapannya dia mendapatkan solusi untuk permasalahan yang menimpanya. Dia juga meminta pada peneliti agar diberikan *treatment* khusus atau terapi untuk menumbuhkan sifat sabar pada dirinya. Berangkat dari hal tersebut peneliti mulai mencari sebuah terapi yang sesuai dengan keluhan Udin. Setelah melakukan pelacakan pustaka dan berdiskusi dengan salah satu dosen yang ahli dalam bidangnya, peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi sabar perspektif al-Ghazali dalam buku yang diterjemahkan oleh Abdul Rosyad Shiddiq. Buku tersebut berjudul *Terapi Sabar dan Syukur al-Ghazali*, menjelaskan bahwa sabar merupakan upaya untuk meningkatkan pendorong agama dan melemahkan pendorong hawa nafsu. Dalam proses terapinya, Udin diberikan sebuah *treatment* untuk meningkatkan pendorong agama dalam hal ini

melakukan beberapa ibadah yang terkontrol dan dilaksanakan selama 40hari. Terapi ini dilakukan selama 40hari karena dalam buku berjudul *The Power of Habbit* mengemukakan bahwa apapun yang dilakukan oleh seseorang bisa terbentuk selama 40hari yang akan menjadi sebuah kebiasaan atau menjadi karakter seseorang yang tidak mudah untuk dirubah.

2. Informan Kedua

Nama : Bahron
TTL : Tuban, 25 Juni 1999
Prodi : Ilmu Falak
Fakultas : FSH
Semester : 5
Alamat : Dusun Guyangan Desa Sekarbagus Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Dia merupakan santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna. Dia *dibully* sejak semester 5 dalam bentuk diejek dan sering diganggu ketika sedang ingin menenangkan dirinya. Upaya yang sudah dilakukan dengan cara menghindar dan menghiraukan namun perilaku *bullying* tersebut sering dilakukan dan membuat Bahron semakin kesal dan melawannya dengan cara memukul pelaku *bullying* tersebut. Bahron memang pandai bela diri karena dia mengikuti organisasi pencak silat yang diikutinya sejak SMA. Perlawanan Bahron tersebut tidak membuat pelaku jera dan perilaku *bullying* terus dilakukan hingga Bahron beberapa kali memukul pelaku tersebut. Setiap kali sesudah memukul pelaku, Bahron selalu merasa bersalah, dia merasa tidak bisa mengontrol diri sehingga

beban. Hal tersebut biasanya disebut dengan istilah *other forgiveness therapy*⁶ dan merupakan salah satu bentuk upaya untuk menumbuhkan sifat sabar.

Pada proses awal penggalian informasi latar belakang santri korban *bullying* yang dilakukan dengan waktu yang berbeda-beda. Informan pertama pada tanggal 9 Oktober bertempat di perpustakaan UINSA dengan waktu 60 menit. Pada sesi ini menggunakan teknik wawancara dengan cara peneliti memberikan beberapa pertanyaan dan diawali dengan pengenalan diri santri korban *bullying*.⁷

Pertanyaan yang diajukan pada proses ini mencakup seputar latar belakang korban, kronologi terjadinya perilaku *bullying* yang menimpa dirinya, tindakan apa yang sudah dilakukan untuk menghadapi praktik *bullying* tersebut, serta apa dampak dari perilaku praktik *bullying* yang menimpa dirinya. Korban menjawab secara rinci pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti. Setelah proses wawancara, peneliti dan korban *bullying* mengatur jadwal pertemuan lagi untuk proses selanjutnya yaitu memberikan pemahaman mengenai sabar.

Informan yang kedua bertemu dengan peneliti pada tanggal 11 oktober 2019 bertempat di depan UINSA MART.⁸ Seperti pada informan sebelumnya pertemuan pertama ini merupakan sesi penggalian data awal pada santri korban *bullying*. Dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada korban, peneliti mencatat apa saja yang telah dijawab oleh korban. Pertanyaan-pertanyaan tersebut yaitu

⁶Perilaku memaafkan dalam perspektif intrapersonal dalam segi memaafkan orang lain . Nicky Setyowati, "Apa yang dimaksud dengan Perilaku Memaafkan" <http://dicito.id/2017/08/3/> diakses 2 Desember 2020.

⁷ Informan pertama yaitu Udin yang merupakan santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna.

⁸ Informan kedua yaitu Bahron merupakan santri korban *bullying* di pondok pesantren Al-Husna.

mengenai latar belakang keluarga, latar belakang sekolah, kronologi terjadinya *bullying* yang menimpa dirinya, upaya apa saja yang sudah dilakukan oleh korban serta apa dampak dari kejadian tersebut. Dengan waktu 45 menit sesi yang menggunakan teknik wawancara ini selesai. Semua pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dijawab oleh korban secara rinci dan jelas. Di akhir sesi peneliti dan korban mengatur jadwal bertemu untuk sesi terapi selanjutnya.

Selanjutnya informan yang ketiga bertemu pada tanggal 9 Oktober 2019 di perpustakaan UINSA.⁹ Dengan menghabiskan waktu selama 50 menit peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang perlu dijawab oleh korban. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sama seperti pertanyaan-pertanyaan sebelumnya yang diajukan pada informan satu dan dua. Semua pertanyaan pun dijawab oleh korban dengan jelas dan rinci. Selanjutnya peneliti dan korban mengatur jadwal bertemu lagi untuk melakukan sesi berikutnya.

Informan terakhir yaitu informan yang keempat bertemu dengan peneliti pada tanggal 11 Oktober 2019 di masjid UINSA.¹⁰ Pada sesi ini diawali dengan perkenalan terlebih dahulu lalu peneliti mengajukan beberapa pertanyaan pada korban yang meliputi latar belakang keluarga korban, latar belakang pendidikan, kronologi terjadinya tindakan *bullying* yang terjadi pada dia, lalu upaya apa saja yang sudah dilakukan untuk hal tersebut, serta apa dampak dari perilaku *bullying* tersebut. Dengan waktu 60 menit sesi wawancara tersebut selesai dan peneliti mengatur jadwal bertemu dengan korban untuk sesi terapi selanjutnya.

⁹ Informan ketiga yaitu Ahmad yang merupakan santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna.

¹⁰ Informan keempat yaitu Haris yang merupakan santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna

berlanjut pada sesi wawancara hasil penerapan terapi. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu apakah ada kendala selama proses melakukan amalan, bagaimana pengaruh dari proses terapi sabar yang sudah dilakukan, dan bagaimana kondisi psikis korban setelah melakukan proses terapi sabar. Peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut kepada masing-masing korban *bullying*. Dari hasil wawancara diperoleh hasil yang berbeda-beda dari masing-masing santri korban *bullying*.

B. Pengaruh Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali Terhadap Santri Korban *Bullying*

Setelah melakukan serangkaian proses terapi dari awal sampai akhir, penelitian ini mendapatkan data hasil dari masing-masing informan yang tidak sama satu sama lain. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu *pertama* menjalankan proses terapi tidak serius, keseriusan dalam menjalankan proses terapi menjadi salah satu pengaruh terhadap maksimalnya sebuah hasil terapi. Jika semua proses terapi dilakukan dengan tidak serius maka hasilnya pun tidak maksimal bahkan tidak berpengaruh sekalipun kepada klien. *Kedua* kurang yakin terhadap peneliti, ketika menjalankan terapi perlu untuk saling berkenalan antara klien dan terapis hal ini untuk membangun kepercayaan antar keduanya. Serta menjadikan klien percaya pada terapis untuk membantunya selama terapi dilakukan. Jika klien tidak yakin pada terapis maka hasil dari terapi tidak maksimal. *Ketiga* kurang konsisten dalam menjalankan amalan ibadah yang diberikan peneliti. Dalam hal ini klien melakukan amalan ibadah tidak konsisten

