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 : Yulfita 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,

Yulfita 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 tangal 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. Ghozi, 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 & FILSAFAT / 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-Ekslusif 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

ABSTRAK

Judul :"Implementasi Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali untuk Santri Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya."

Penulis : Yulfita Anggraini (E07216013)

Dosen Pembimbing : 1. Dr Ghozi, Lc., M.Fil.I
2. Nur Hidayat Wahid Udin, SHI, MA

Kata Kunci : Bullying, Terapi, Sabar

Penelitian ini mengkaji mengenai praktik *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya, serta mencari solusi untuk menyelesaikannya. Subjek dalam penelitian ini merupakan santri di Pondok Pesantren Al-Husna yang menjadi korban dari perilaku *bullying*. Mengingat dampak dari *bullying* sangat mempengaruhi kondisi psikis korban, seperti depresi, stres, dan mudah marah, maka diperlukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Rumusan masalah yang diangkat 1) Bagaimana praktik *bullying* di kalangan santri Pondok Pesantren Al-Husna? 2) Bagaimana penerapan terapi sabar perspektif al-Ghazali untuk santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana praktik *bullying* di kalangan santri Pondok Pesantren Al-Husna serta untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi sabar perspektif al-Ghazali terhadap santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber data dari keseluruhan penelitian ini meliputi dua sumber yaitu primer dan sekunder. Sumber primer seluruhya diperoleh dari santri Pondok Pesantren Al-Husna sejumlah empat orang. Kemudian sumber sekunder diperoleh dari karya-karya tulis yang relevan dengan penelitian ini. Waktu yang digunakan untuk penelitian ini selama dua bulan. Solusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan terapi sabar perspektif al-Ghazali. Sebagaimana yang dikatakan oleh al-Ghazali cara untuk menumbuhkan sifat sabar yaitu dengan meningkatkan penggerak agama dan memperlemah penggerak hawa nafsu. Dalam hal ini metode yang digunkan untuk meningkatkan penggerak agama dengan cara meningkatkan ibadah. Metode tersebut mencakup menjalankan sholat wajib tepat waktu, sholat sunnah, membaca sholawat, membaca al-Quran, puasa sunnah dan mendoakan orang yang menyakiti. Amalan tersebut rutin dilakukan setiap hari selama empat puluh hari. Namun sebelum melakukan amalan tersebut, tahap pertama yang dilakukan yakni menggali data santri korban *bullying*, kemudian tahap kedua memberikan pemahaman mengenai sabar dan tahap ketiga adalah memberikan amalan yang harus dilakukan serta dicatat oleh santri korban *bullying*. Hasil dari penelitian ini ternyata sabar perspektif al-Ghazali efektif untuk menjadi sebuah terapi guna mengatasi korban *bullying*, hal tersebut ditandai dengan meningkatnya ibadah korban. Sehingga berpengaruh pada psikis yaitu lebih tenang dan tidak mudah marah, jika dilakukan dengan serius dan konsisten.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iv**
ABSTRAK ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **vii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
C. Tujuan Penelitian 6
D. Batasan Masalah 6
E. Manfaat Penelitian 7
1. Manfaat akademisi 7
2. Manfaat Teoritis 7
3. Manfaat Praktis 7
F. Kajian Terdahulu 8
G. Metode Penelitian 12
1. Jenis penelitian 12
2. Waktu dan tempat penelitian 13
3. Teknik pengumpulan data 14
4. Sumber data 15
5. Teknik analisa data 16
H. Sistematika Pembahasan 17
BAB II SABAR SEBAGAI METODE TERAPI **18**
A. Kajian Umum Sabar 18
1. Definisi Sabar 18
2. Keutamaan Sabar 21
3. Manfaat Sabar 22
4. Sabar Sebuah Konsep Psikologi 23
B. Al-Ghazali 24
1. Biografi al-Ghazali 24
3. Sabar Perspektif al-Ghazali 28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III PRAKTIK *BULLYING* DI PONDOK PESANTREN AL-HUSNA. 39
A. Deskripsi Lokasi Penelitian 39
B. Pengertian *Bullying* 40
1. Bentuk Perilaku Bullying 41
2. Pengaruh Perilaku Bullying 42
3. Ciri-Ciri Perilaku Bullying 44
4. Faktor-faktor bullying 46
C. Deskripsi Subjek Penelitian 47
1. Informan Pertama 48
2. Informan Kedua 51
3. Informan Ketiga 52
4. Informan keempat 53
BAB IV TERAPI SABAR UNTUK KORBAN *BULLYING* 55
A. Penerapan Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali untuk Santri Korban *Bullying* 55
B. Pengaruh Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali Terhadap Santri Korban *Bullying* 62
BAB V PENUTUP 71
A. Kesimpulan 71
B. Saran 72
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN 76
RIWAYAT HIDUP 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan berdasarkan ajaran agama Islam. Tentu hal ini bukanlah sebuah istilah asing lagi bagi masyarakat Indonesia pada umumnya. Dalam dunia pesantren, peserta didiknya mafhum disebut dengan term santri. Di mana para santri ini berasal dari beragam daerah serta memiliki latar belakang berbeda-beda. Semua santri dipersatukan di pondok pesantren diharapkan bisa saling menjaga sikap serta berakhlak mulia. Oleh karena itu pesantren diharapkan menjadi tempat yang nyaman dan aman untuk bersosialisasi serta mengembangkan potensi para santri.

Terlepas dari keunikan dan sejarah pesantren mempunyai fungsi utama yaitu menjadikan santri yang berpegang teguh pada agama Islam, berkepribadian mandiri, dan berakhlak mulia. Namun pada kenyataannya terdapat problematika yang terjadi di lingkungan pondok pesantren. Hal itu bisa terjadi karena berangkat dari latar belakang individu yang berbeda. Salah satu problematika yang ada di lingkungan pesantren adalah perilaku menyimpang santri yakni *bullying*.

Bullying merupakan suatu kondisi di mana terjadi perilaku menyimpang yakni berupa penyalahgunaan sebuah kekuasaan maupun kekuatan seseorang atau kelompok. Asal muasal kata *bullying* dari bahasa Inggris yaitu “bull,” berarti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banteng yang memiliki kegemaran menanduk.[1] Sedangkan terminologi *bully* sendiri menjurus pada pemaknaan ancaman, yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok kepada orang lain. Sehingga mengakibatkan terganggunya psikis manusia. Ken Rigby[2] berpendapat sejatinya *bullying* merupakan suatu hasrat dalam diri manusia untuk menyakiti orang lain. Perbuatan ini dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung serta, pelakunya tidak mau bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan. Hal ini dilakukan berulang-ulang serta menimbulkan perasaan gembira.[3] *Bullying* termasuk dalam kategori tindakan antisosial atau yang disebut dengan istilah *miscounduct behavior*.

Praktik *bullying* terjadi di lingkungan Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya. Sebagaimana yang telah dijelaskan mengenai definisi *bullying* bahwa perilaku *bullying* dapat menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya. Pengalihan perilaku dalam Islam bermaksud untuk merubah perilaku ke arah yang positif serta membangun kepribadian diri. Ketika seseorang merasa dirinya terancam dan dikeroyok, sudah semestinya seseorang membela diri dan melawan. Namun realita di lapangan tidak semua orang mampu melakukan hal ini. Meskipun terkadang sudah melawan dan membela diri ternyata perilaku *bullying* masih dilakukan secara berulang. Dalam hal ini sangat diperlukan pengendalian diri yaitu sifat sabar terhadap *bullying* yang menimpa dirinya. Karena seringkali orang ketika di *bully* sontak emosi menggelutinya. Imam al-Ghazali berpendapat

---

[1]Tim Yayasan Semai Jiwa Amini, *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* (Jakarta: PT Grasindo, 2008), 2.
[2]Seorang profesor psikologi yang menekuni dibidang konsultan nasional untuk sekolah-sekolah dan otoritas intimidasi atau *bullying* pada anak-anak di Australia.
[3]Windy Sartika, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab *Bullying* di Kalangan Peserta Didik", *Jurnal Sosio Didaktika*, Vol. 3 No. 2, (Desember, 2016), 149.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenai pengaruh marah yakni pengaruh paling besar dari suatu kemarahan adalah adanya perubahan warna pada wajah dan getaran suara diujungnya. Pengaruh tersebut muncul secara beraturan disertai dengan penyimpangan gerakan dan ucapan di luar kebiasaan normalnya. Pengaruh marah pada ucapan muncul berupa celaan, cacian, dan ucapan buruk.[4] Oleh sebab itu menurut peneliti sifat sabar perlu ditanamkan pada korban *bullying* untuk mengendalikan dirinya. Sebagaimana Allah menuturkan dalam QS. Al-Anfal ayat 46:

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ۖ وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar[5]

Berdasarkan firman Allah di atas, betapa begitu jelas bahwa Allah memerintahkan agar kita dapat bersabar ketika ingin marah. Karena Allah bersama orang yang sabar. Untuk menumbuhkan sifat sabar, diperlukan proses dan latihan secara konsisten dan dilakukan secara rutin agar menjadi sebuah kebiasaan sehingga pada akhirnya menjadi tertanam dalam diri manusia. Adapun sesuai dengan fungsi psikoterapi bertujuan untuk melatih dan menyembuhkan mental, jiwa, dan spiritual dengan cara melakukan sebuah proses atau tugas yang diberikan oleh psikiater. Hal tersebut menjadi salah satu upaya menumbuhkan sifat sabar seseorang.

Tidak sedikit seseorang membutuhkan psikoterapi dengan beragam permasalahan misalnya untuk menangani masalah-masalah yang sedang terjadi

[4]Musfir, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), 90.
[5]al- Quran, 8:46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 psikofarmaka[6] 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

---

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga menahan diri untuk berkeluh kesah.[8] Sabar merupakan sifat manusia yang langka, dimana tidak semua manusia bisa melakukannya dengan sempurna. Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar yang paling utama adalah ketika mendapat musibah. Selain itu al-Ghazali mengatakan bahwa sabar merupakan upaya memperlemah penggerak hawa nafsu dan meningkatkan penggerak agama.[9] Berdasarkan fakta yang ada di lingkungan Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya maka peneliti akan melakukan observasi dan wawancara yang nantinya peneliti menawarkan penerapan terapi sabar untuk santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya. Terkait dengan hal tersebut penulis mengambil judul penelitian yaitu, "Implementasi Terapi Sabar Perspektif al- Ghazali untuk Santri Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya" yang nantinya akan menggunakan metode pendekatan kualitatif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka pembahasan dalam karya ini dibatasi dengan rumusan masalah, antara lain:

1. Bagaimana praktik *bullying* di kalangan santri Pondok Pesantren Al-Husna?
2. Bagaimana penerapan terapi sabar perspektif al-Ghazali untuk santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna?

[8]Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukuri*, terj. M. Alaika Salamulloh (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 1.
[9]Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 315.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penyebutan rumusan masalah di atas, maka penulis memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana praktik *bullying* di kalangan santri Pondok Pesantren Al-Husna.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi sabar perspektif al-Ghazali terhadap santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna.

D. Batasan Masalah

Pada hakikatnya setiap penelitian dibutuhkan suatu konsep yang jelas serta terperinci agar pembahasan yang dilakukan sesuai dan tepat sasaran. Untuk memperoleh suatu karya ilmiah sedemikian rupa, maka perlu adanya batasan masalah yang dibahas. Dengan demikian spesifikasi dalam penelitian dapat sesuai sasaran dan tercapai. Oleh karena itu penelitian ini membatasi masalah sebagai berikut.

1. Sumber data yang akan dianalisa dari penelitian ini hanya bersumber dari pesantren Al-Husna.
2. Peristiwa yang dialami oleh santri dipengaruhi oleh teman pondok, lingkungan dan latar belakang keluarga.
3. Strategi yang akan disuguhkan adalah dengan memberikan doktrin-doktrin mengenai sifat sabar dengan lebih intens baik teoritis maupun praktis.
4. Masalah yang terjadi dalam pembahasan ini merupakan masalah yang bisa berdampak negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademisi

Untuk kalangan akademisi, penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi pembaca serta menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya menegenai penerapan terapi sabar untuk korban *bullying*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi kajian atau rujukan untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Sebagai sumbangsih ilmu pengetahuan keilmuan tasawuf dan psikoterapi dalam kajian keilmuan akademisi. Berguna untuk prodi tasawuf dan psikoterapi serta menjadi sumber rujukan peneliti selanjutnya. Selain itu guna menambah wawasan keilmuan pembaca mengenai terapi sabar perspektif al-Ghazali. Penelitian ini bisa menjadi sumber rujukan dari kalangan tasawuf dan juga psikologi karena penelitian ini membahas mengenai kedua dispilin ilmu tersebut.

3. Manfaat Praktis

Dalam lingkungan pesantren terdapat berbagai macam ras, suku, dan budaya yang memungkinkan terjadinya penyimpangan perilaku sosial. Penulis berharap adanya penelitian ini menjadi acuan seseorang untuk menerapkan sifat sabar sebagai metode mengendalikan emosi. Tidak hanya di lingkungan pesantren namun juga berguna untuk prodi tasawuf dan psikoterapi sebagai acuan solusi mengendalikan emosi. Tidak hanya untuk di kalangan pesantren dan prodi tasawuf namun juga untuk siapa saja yang ingin mengendalikan amarahnya dengan cara sabar perspektif al-Ghazali.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Kajian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pelacakan kajian terdahulu yang membahas mengenai sabar dan *bullying* baik berupa skripsi, tesis, jurnal, maupun buku. Kegiatan tersebut dilakukan supaya penelitian ini tidak serupa dengan pembahasan penelitian sebelumnya. Selain itu, memberikan gambaran dan bisa menjadi bahan rujukan dalam melakukan penelitian ini. Selain itu kajian terdahulu menjadi landasan teori agar kajian penelitian dalam karya ini memiliki landasan kuat. Jadi bukan hanya sekadar coba-coba. Dengan adanya kajian terdahulu menjadikan kriteria bahwa penelitian ini menggunakan langkah-langkah ilmiah untuk memperoleh data.[10] Berikut adalan beberapa penelitian sebelumnya mengenai sabar dan *bullying* yang telah dikaji.

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Rihatul Jannah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2004 untuk tugas akhir dalam menempuh pendidikan kuliah setrata satu ini dengan judul "Sabar dalam Perspektif al-Ghazali". Dalam skripsi tersebut penulis menjelaskan mengenai sabar dalam pengertian Islam dan sabar menurut pendapat al-Ghazali. Sebagaimana sabar dalam pengertian islam adalah rela menerima suatu hal yang tidak disukai dengan lapang dada atau ikhlas serta berserah diri pada Allah. Sedangkan menurut pandangan al-Ghazali sabar adalah meninggalkan segala bentuk perbuatan yang didukung oleh hawa nafsu dengan tetap berpegang teguh pada agama yang telah ditetapkan oleh Allah.[11]

---

[10]Sugiyono, *Skripsi, Tesis, dan Disertasi* (Bandung:Alfabeta, 2014), 54.
[11]Roihatul Jannah, "Sabar dalam Perspektif al-Ghazali" (Skripsi—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004), 93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Luluk Dina mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2017 dengan judul "Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (*Takhalli, Tahalli, Tajalli*) untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Suden Death* pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik". Skripsi ini menerapkan teknik sufistik yaitu *takhalli, tahall, dan tajalli* untuk metode sabar dalam menanggulangi stres dalam diri seorang ibu dan hasilnya adalah efektif. Setelah dilakukan beberapa kali terapi menggunakan teknik tersebut maka ibu tersebut tingkat stresnya menurun.[12]

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Nasikh Udin Amri pada tahun 2019, seorang alumni UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul "Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren Studi Fenomenologi *Bullying* di Asrama Al-Risalah Pondok Pesantren Mambaul Maarif Denanyar Jombang" dalam skripsi ini memaparkan mengenai beberapa faktor pemantik terjadinya perilaku *bullying* di pondok pesantren Mambaul Maarif Denanyar Jombang. Faktor-faktor tersebut ialah faktor keluarga, sekolah, teman sebaya, lingkungan, media, maupun empati.[13]

Keempat, sebuah tesis karya Fahmi seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2017 dengan judul "*Bullying* dalam Pesantren Perspektif Pengembangan Kepemudaan". Dalam tesis ini penulis memamparkan beberapa hal diantaranya bentuk-bentuk *bullying* yang terjadi di kalangan Pondok Pesantren Annuqayah yaitu *physical bullying* (menonjok, menjambak, memukul), *verbal*

---

[12]Luluk Dina, "Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat Sudden Death pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik" (Skripsi—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2017), 126.

[13]Nasikh Udin Amri, "Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren Studi Fenomenologi *Bullying* di Asrama Al Risalah Pondok Pesantren Mambaul Maarif Denanyar Jombang" (Skripsi—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2019), 103.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 penangan preventif secara terpadu, sebagaimana guru mempunyai peranan penting dalam menangani kasus *bullying* disekolah.[16]

---

[14]Fahmi, "*Bullying* dalam Pesantren Perspektif Pengembangan Kepemudaan" (Skripsi—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2017), 119.
[15]Ma'shum Nuralim, "Implementasi Sabar dalam Kontruksi al-Ghazali", *Jurnal Penelitian*, Vol. 17. No. 1, tahun 2013. 62.
[16]Siswati Costrie Ganes Widyanti, "Fenomena *Bullying* di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 5, No.2, (Desember, 2009), 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketujuh, jurnal yang ditulis oleh Windy Sartika Lestari, lembaga bimbingan belajar teknos genius cirendeu Tangerang selatan, dalam jurnal Sosio Didaktika: Social science Education Journal, Vol. 3. No. 2, Desember tahun 2016 dengan judul "Analisis Faktor-Faktor Penyebab *Bullying* di Kalangan Peserta Didik". Temuan akhir penelitian ini ternyata faktor keluarga mempunyai peranan signifikan sebagai penyebab timbulnya perilaku *bullying*, selain itu faktor teman, dan faktor media masa.[17]

Kedelapan, buku karangan Imam al- Ghazali yang diterjemahkan oleh Abdul Rosyad Shiddiq dengan judul *Terapi Sabar dan Syukur* diterbitkan di Jakarta oleh Khatulistiwa pres pada tahun 2013. Buku ini memaparkan mengenai sabar dan syukur menjadi kunci utama meniti jalan agama. Dengan kata lain sabar merupakan separo iman.[18]

Kesembilan, buku karangan Imam al-Ghazali yang diterjemahkan oleh Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah dengan judul *Ihya Ulumuddin Jilid VII* yang diterbitkan oleh Asy-Syifa Semarang pada tahun 2009. Buku ini menjelaskan banyak mengenai pemikiran al-Ghazali namun khusus bab sabar hanya memaparkan mengenai makna dan hakikat sabar serta keutamaan sabar.[19]

Kesepuluh, sebuah buku disusun oleh tim Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA), diterbitkan oleh penerbit Grasindo pada tahun 2008 di Jakarta dengan judul buku *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar*

---

[17]Windy Sartika Lestari, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab *Bullying* di Kalangan Peserta Didik", *Jurnal Sosio Didaktika*, Vol. 3, No. 2, (Desember, 2016), 156.
[18] Al-Ghazali, *Terapi Sabar* , 10.
[19]Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid VII*, terj. Zuhri, dkk., (Semarang: Asy-Sifa, 2009), 314.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Anak. Dalam buku ini menjelaskan mengenai definisi *bullying*, cara mengatasi *bullying*, kebijakan anti*bullying*, aktivitas dalam sistem anti*bullying*, dan kemampuan verbal menghadapi *bullying*.[20]

Kesebelas, yakni sebuah buku ditulis oleh Andri Priyatna, diterbitkan oleh Gramedia pada tahun 2010 di Jakarta dengan judul *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah dan Mengatasi Bullying.* Buku ini memaparkan mengenai definisi *bullying*, cyber*bullying*, *bullying* di sekolah, membedakan perilaku dan korban *bullying*.[21]

Keduabelas, buku yang ditulis oleh Imas Kurnia dengan judul buku *Bullying*. Diterbitkan oleh relasi inti media pada tahun 2017 di Yogyakarta. Dalam buku ini menjelaskan mengenai peran guru terhadap perilaku *bullying*, pengaruh senioritas, dampak perilaku *bullying* dan moral remaja.[22]

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Berdasarakan rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif. Creswell mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah usaha untuk melakukan pengamatan secara ilmiah yang bermaksud mengkaji problematika masyarakat *(humanisme)* dalam segi sosial, dengan menyajikan pemahaman yang kompleks dan menyeluruh,

[20]Tim Yayasan Semai Jiwa Amini, *Bullying*, 2.
[21]Andri Priyatna, *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying,* (Jakarta:Gramedia, 2010), 80.
[22]Imas Kurnia, *Bullying*,(Yogyakarta: Relasi inti media grup, 2017), 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengungkapkan informasi secara rinci dari berbagai sumber dan dilakukan dengan bentuk usaha murni tanpa perlu memasukkan sisi dogmatis dari peneliti.[23]

Metode kualitatif merupakan penelitian ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahan dan kesahihannya, selain itu bersifat objektif dan subjektif. Penelitian kualitatif juga bersifat objektif karena menuntut peneliti untuk tidak memanipulasi latar maupun susunan permasalahan yang dikaji dari penelitian tersebut.[24] Oleh sebab itu peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan informasi dan data-data masalah yang berada di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya.

2. Waktu dan tempat penelitian

Al-Husna Surabaya merupakan sebuah pondok pesantren yang dipilih oleh peneliti untuk dijadikan sasaran atau objek kajian. Penelitian ini awal dilakukan pertama kali dengan teknik wawancara kepada korban *bullying* untuk menggali data awal pada tanggal 09 September 2019 di pondok pesantren Al- Husna. lalu peneliti melakukan wawancara untuk mencari data mengenai profil pesantren pada salah satu pengurus pesantren pada tanggal 10 Oktober 2019. Selanjutnya peneliti melalukan tahapan awal terapi dengan mengumpulkan semua santri korban *bullying* untuk memberikan pengertian sabar perspektif al-Ghazali dan memberikan tugas atau sebuah laporan harian aktifitas yang dikerjakan sesuai dengan tujuan penelitian.

[23]Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 8.
[24]Ibid.,9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Sebuah penelitian tentu memerlukan teknik dalam mendapatkan data, salah satunya adalah observasi. Observasi sendiri dilakukan agar mendapatkan data akurat serta dapat dipertangungjawabkan. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi yang mana peneliti melakukan suatu proses melihat, mengamati, mencermati dengan teliti dan sistematis secara langsung di Pondok Pesantren Al-Husna. Dengan kata lain peneliti terjun langsung dan ikut serta dalam kegiatan pondok pesantren. Adapun capaian yang ingin diperoleh setelah melakukan observasi adalah adanya sebuah perilaku yang nampak sesuai tujuan penelitian. Sebuah perilaku tersebut dapat didengar langsung melalui telinga, bisa juga diukur dan dihitung serta bisa diamati secara langsung dengan mata dilihat secara langsung oleh mata.[25]

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik untuk memperoleh data selain teknik observasi. Moleong berpendapat bahwa ada dua pihak yang terlibat dalam proses wawancara yaitu pewawancara atau orang yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara atau orang yang menjawab pertanyaan.[26]

Dalam metode penelitian kualitatif, wawancara termasuk metode utama dalam mengumpulkan data. Karena sebagian besar data diperoleh dari proses wawancara. Dalam hal ini peneliti mewawancarai santri dan pengasuh Pondok

[25]Ibid., 132.
[26]Ibid., 118.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pesantren Al-Husna dengan cara memberikan beberapa pertanyaan yang akan dijawab oleh santri dan pengasuh guna menggali data yang menjadi bahan penelitian. Penelitian ini bersifat studi kasus, oleh sebab itu teknik wawancara menjadi keharusan untuk dilakukan dalam mengumpulkan data dilapangan yang cocok dengan tujuan dari penelitian.

c. Dokumentasi

Selain teknik observasi dan wawancara ternyata dokumentasi juga berperan penting dalam memperoleh data. Bentuknya yang bisa berupa foto ketika wawancara dengan narasumber, catatan harian narasumber serta buku panduan atau penghubung antara narasumber dan peneliti untuk penerapan terapi sabar. Teknik ini sangat diperlukan untuk penelitian karena dokumentasi menjadi salah satu bukti kebenaran penelitian yang dilakukan. Peneliti melakukan teknik dokumentasi guna menunjang keabsahan data yang telah dikumpulkan.

4. Sumber data

Dalam mendapatkan data dan bahan identifikasi dalam penelitian memerlukan dua jenis sumber data yakni data sekunder dan data primer. Data primer dalam sebuah penelitian menempati posisi terpenting dan data ini dapat diperoleh melalui narasumber utama. Sedangkan data sekunder merupakan sumber data pendukung dan berfungsi sebagai penunjang data primer. Sumber data sekunder bisa didapatkan dari jurnal, skripsi, buku dan bacaan lain yang sesuai dengan penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Teknik analisa data

Beragam teknik analisa dalam sebuah penelitian, namun dalam karya tulis ini menggunakan teknik analisa deskriptif. Di mana semua data yang telah terkumpul, seperti catatan kecil untuk wawancara, foto dokumentasi, dan hasil rekaman wawancara dikumpulkan terlebih dahulu kemudian dianalisis. Data primer sendiri dikelompokkan kedalam data yang lebih spesifik hal ini bertujuan agar lebih mudah dalam menarik kesimpulan.

Setelah semua sumber data telah didapatkan, baik dari sumber data sekunder dari buku, jurnal, skripsi, dan tesis serta dari sumber data primer. Baik berupa hasil foto ketika wawancara dan observasi, rekaman hasil wawancara dan catatan hasil wawancara. Semua data tersebut dipilah secara terperinci dan dipilih mana yang lebih pokok dan difokuskan.

Semua data dari hasil wawancara diuraikan menjadi sebuah narasi agar lebih mudah dipahami oleh pembaca. Lalu penarikan kesimpulan dan verifikasi dari hasil yang telah diuraikan. Dari hasil ini berupa kesimpulan dan penemuan baru terhadap hasil penelitian. Ciri dari metode deskriptif yakni dengan menggunakan observasi yang bersifat alamiah atau terjun langsung ke lapangan. Yang dilakukan oleh peneliti adalah mengamati dan membuat kategori perilaku lalu mencatatnya di buku guna sebagai perolehan data yang nantinya akan dianalisa.[27]

[27]Hariwijaya, *Metodologi dan Penulisan Skripsi Tesis dan Disertasi untuk Ilmu Sosial dan Humaniora (*Yogyakarta: Dua satria offset, 2015*), 54.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

H. Sistematika Pembahasan

Bab I: Pada Bab ini membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II: Merupakan bagian yang berisi mengenai kajian teori yang berhubungan dengan sabar sebagai metode terapi. Adapun dalam bab ini menjelaskan mengenai kajian umum sabar yang meliputi definisi sabar, keutamaan sabar, manfaat sabar, dan sabar sebuah konsep psikologi. Serta membahas mengenai al-Ghazali yang meliputi biografi al-Ghazali, karya-karya al-Ghazali, serta sabar perspektif al-Ghazali.

Bab III: Pada bab ini memaparkan mengenai praktik *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna yang meliputi deskripsi lokasi penelitian, pengertian *bullying*, bentuk-bentuk perilaku *bullying*, pengaruh perilaku *bullying*, ciri-ciri perilaku *bullying*, faktor-faktor penyebab *bullying*, dan deskripsi subjek penelitian.

Bab IV: Membahas mengenai bentuk perilaku *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna serta proses penerapan terapi sabar untuk santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna. Lalu memaparkan hasil dari penerapan tersebut dan dianalisis.

Bab V: Pada Bab ini memaparkan mengenai terapi sabar untuk santri korban *bullying*, meliputi kesimpulan, kritik serta saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

SABAR SEBAGAI METODE TERAPI

A. Kajian Umum Sabar

1. Definisi Sabar

Dalam bahasa Arab disebutkan bahwa *shabartu fulanan*, yang mempunyai makna "aku menahannya." *Shabbartuhu* dengan memakai tasydid berarti bahwa aku mendorongnya untuk berbuat sabar. Selain makna sabar dari segi bahasa, ternyata pada hakikat sabar merupakan sebuah akhlak tertinggi di antara banyaknya akhlak jiwa dalam diri manusia. Dalam hal ini dijelaskan bahwa akhlak ini sangatlah berguna untuk menghalangi manusia berbuat atau berperilaku yang tidak baik. Selain itu juga bisa djkatakan sebagai sebuah daya kejiwaan yang dengannya dapat membawa seseorang mengarah ke jalan lurus.[1]

Dalam buku berjudul *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur* oleh Ibn al-Qayyim yang diterjemahkan oleh M. Alaika Salamulloh menjelaskan bahwa sabar merupakan sikap menahan diri agar seseorang tidak mudah mengeluh, merintih, serta menjaga anggota tubuh manusia menampar pipi,, merobek pakaian, dan semacamnya.[2] Sementara Dzunnun al-Misri berpendapat bahwa sabar merupakan bentuk usaha dalam rangka menjauhi larangan Allah. Suatu sikap untuk tetap tenang dalam menghadapi segala macam problem hidup. Dengan

[1]Ibn al-Qayyim, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, terj. M. Alaika Salamulloh, (Yogyakarta: Mitra Pustaka), 6.
[2]Ibid., 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cukup jelas, ia mengungkapkan bahwa sabar ialah menerima dengan tenang dan tabah atas segala cobaan yang dialaminya.[3]

Pendapat lain dikemukakan oleh seorang sufi fenomenal asal Bahgdad, ia adalah al-Junaid al-Bahgdadi. Suatu ketika, ia ditanya tentang sabar. Al-Junaid kemudian menjawabnya dengan memberikan perumpamaan bahwa sabar ibarat dengan orang yang meneguk minuman pahit, tetapi orang tersebut tidak menampakkan di raut mukannya bahwa ia merasakan kepahitan.[4]

Jauh sebelum penjelasan dari beberapa tokoh di atas, seorang sahabat juga pernah menjelaskan tentang sabar. Diantaranya adalah Ali bin Abi Thalib, ia memberikan penjelasan bahwa sabar merupakan sebuah kendaraan yang apabila ia mengendarainya, maka tidak akan pernah jatuh tersungkur.[5]

Dari beberapa penjelasan di atas, kita mendapatkan gambaran bahwa secara sederhana, sikap sabar adalah persoalan menerima dengan senang dan lapang hati. Menyikapi segala persoalan atau musibah tanpa perlu bersusah hati. Lebih dari itu, sabar merupakan sebuah usaha untuk tidak membedakan sikap antara mendapat musibah dan kesenangan. Walaupun memang tidak disalahkan membedakan keduanya, karena memang sudah menjadi tabiat manusia menyukai kesenangan dari pada musibah.

Al-Quran surat Al-Imran ayat 146 menyebutkan sebagai berikut:

وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

[3]Ibid., 7.
[4]Ibid., 6.
[5]Ibid., 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Arti: *Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikutnya yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu serta tidak pula menyerah kepada musuh. Allah menyukai orang-orang yang sabar.'*[6]

Ayat tersebut merupakan indikator dari sabar sebagaimana dalam ayat inilah betapa jelas bahwa orang yang memiliki sikap sabar merupakan sosok diri yang tidak memiliki sikap lemah ketika bencana datang menerpanya, tidak juga lesu, dan mudah menyerah.[7]

Selain surat Al-Imran, indikator lainnya ternyata juga disebutkan dalam surat Yusuf ayat 87;

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Arti: *hai anak-anakku, pergilah kamu maka carilah berita tentang yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Melainkan kaum yang kafir.*[8]

Ayat ini menjelaskan bahwa diri orang yang sabar itu tidak putus asa ketika kehilangan rahmat dan tidak bangga ketika ia luput dari kesulitan. Selain itu dari redaksi ayat-ayat tersebut kata iman dan sabar mengandung nilai optimisme[9] dalam menghadapi problema hidup serta kesulitan hidup. Dalam iman mengajarkan sikap percaya dan penyerahan diri sepenuhnya pada Allah atas semua kehendak-Nya. Hal itu melahirkan sikap optimis bagi orang yang

[6]al-Quran, 3:146.
[7]Hamdar Arraiyah, *Sabar Kunci Surga* (Jakarta: Khazanah baru, 2002), 18.
[8]al-Quran, 12:87.
[9]Optimisme merupakan sebuah paham keyakinan terhadap segala sesuatu baik ditilik dari sisi baik dan menyenangkan serta selalu memiliki sikap dan harapan baik terhadap apa pun di depannya. hal. https://id.m.wikipedia.org. diunduh 3 November 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memilikinya. Sedangkan orang yang sabar memahami bahwa setiap kesulitan selayaknya dihadapi dengan sikap tabah.[10]

2. Keutamaan Sabar

Allah dalam al-Quran telah menyebutkan lebih dari 70 kali pada beberapa tempat mengenai sabar. Selain itu Allah telah memaparkan bahwa sejatinya orang-orang sabar ini memiliki beberapa sifat. Bahkan Allah juga telah mengaitkan beberapa derajat serta kebajikan hasil dari kesabaran. Al-Quran surat Al-Imran ayat 125 Allah menjanjikan akan memberi pertolongan kepada orang yang sabar. Adapun dalil mengenai keutamaan sabar, Rasulullah saw bersabda "*sabar adalah separoh dari iman*" (HR. Abu Nu'aim dan Al Khatib al-Baghdadi).[11]

Tidak sedikit ulama yang mengatakan bahwa sabar merupakan sebagian dari iman. Sejatinya iman merupakan sebuah nama untuk menyatakan amal perbuatan dan niat yang bertumpu pada berbuat dan meninggalkan. Ali bin Abi Thalib ra. mengatakan, "Iman ditegakkan di atas empat pilar yaitu keyakinan, kesabaran, jihad, dan keadilan." Selain itu beliau juga berkata "Kedudukan sabar terhadap iman itu laksana kedudukan kepala terhadap tubuh. Tidak ada tubuh bagi seseorang yang tidak berkepala, dan tidak ada iman bagi seseorang yang tidak memiliki kesabaran."[12]

---

[10]Ibid,. 19.
[11]Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*,terj. Abdul Rosyad Shiddiq (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013), 6.
[12]Ibid., 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Manfaat Sabar

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari sabar, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Manfaat di dunia bisa dalam bentuk material dan immaterial. Adapun manfaat tersebut yaitu:[13]

a. Mendatangkan pertolongan Allah

Seseorang yang dapat bersabar atas perintah Allah, maka senantiasa mendapat pertolongan Allah ketika dalam situasi sulit.

b. Mendatangkan keberuntungan besar

Selain mendapat pertolongan Allah, seseorang yang mempunyai sifat sabar senantiasa mendapat keberuntungan besar yang tidak disangka sebelumnya.

c. Mendatangkan ampunan dan pahala yang besar

Siapapun hamba yang senantiasa mempunyai sifat sabar maka mendapatkan ampunan dan pahala dari Allah. Hal tersebut didapatkan karena hasil dari kesabrannya.

d. Mendatangkan shalawat, rahmat, dan petunjuk Allah

Seseorang yang pandai bersabar akan mendapat rahmat serta petunjuk dari Allah. Sebab tidak mudah menjadi orang yang sabar, sungguh tidak semua orang bisa mempunyai sifat sabar dalam segala hal.

e. Mendatangkan kebaikan di akhirat

Sesungguhnya Allah bersama orang yang sabar. Sesuai dengan firman Allah dalam al-Quran surat al-Baqarah ayat 153.

---

[13]Hamdar Arraiyah, *Sabar Kunci, 205.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Sabar Sebuah Konsep Psikologi

Penduduk di Indonesia tidak sedikit yang menggunakan konsep sabar sebagai suatu cara untuk menghadapi berbagai macam persoalan psikologi. Seperti situasi penuh tekanan, mendapat musibah atau sedang dalam kondisi marah. Pada umumnya konsep sabar dikaji dalam konteks religius atau moralitas. Selain itu konsep sabar juga menjadi salah satu kajian dalam psikologi positif.[14]

Adapun kesabaran dapat diartikan sebagai bentuk upaya pengendalian diri, dalam psikologi barat upaya tersebut dikenal dengan kontrol diri (*self control).* Pada tahun 1980-an topik mengenai kontrol diri sering dikaji sebagai salah satu aspek kepribadian dalam psikologi. Pengendalian diri erat kaitannya dengan berpikir panjang yatu tidak implusif dan reaktif. Karena untuk dapat berpikir panjang dibutuhkan pengendalian diri yang baik. Selain berpikir panjang, pengendalian diri erat kaitannya dengan memaafkan. Jika seseorang dapat mengendalikan emosinya maka orang ini akan bersikap lapang dada dan mudah memaafkan.[15]

Kategori lainnya yaitu ketabahan, dalam hal ini yang termasuk yaitu tahan menderita. Kepahitan hidup ia rasakan tanpa tanpa berkeluh kesah, tegar dalam menangkal kesulitan dan berusaha bertahan meski dalam situasi sulit. Konsep psikologi yang sangat dekat dengan kategori ini adalah *Adversity Quotient* (AQ).

---

[14]Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 38, No.2, (Desember, 2011), 215. Seligmen dan Csikszentmihalyi berpendapat bawa psikologi positif merupakan studi ilmiah mengenai hal baik yang terjadi dalam hidup manusia. Psikologi positif mempelajari pengalaman jubjektif manusia seperti kebahagiaan, kesejahteraan, kepuasan, harapan dan optimisme. Bertujuan untuk mengembangkan potensi baik yang ada dalam diri manusia.
[15]Ibid. 216.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun kategori lainnya yaitu kegigihan, keuletan untuk mencapai tujuan dan tidak putus asa. Konsep psikologi yang dekat dengan ini yaitu *persistence.* Diungkapkan oleh Duckworth bahwa kegigihan dan keuletan merupakan salah satu karakter yang dibutuhkan dalam mencapai suatu tujuan jangka panjang. [16]

Adapun kategori lainnya yaitu menerima kesulitan, menerima takdir tuhan, menerima keadaan, ikhlas menerima dan menghadapi masalah termasuk dalam hal ini yaitu bersyukur. Konsep psikologi yang dekat dalam hal ini adalah *acceptance.* Kategori lain yang dapat dijadikan sebagai kategori sabar yaitu ketenangan lahir dan batin. Konsep psikologi yang dekat dengan hal ini adalah kematangan emosi (*emotional maturity)* yang biasa disebut dengan kematangan pribadi.

B. **Al-Ghazali**

Penelitian ini membahas mengenai sabar perspektif al-Ghazali, dalam hal ini penulis memaparkan kajian yang berkaitan dengan al-Ghazali. Sebagai salah satu tokoh yang menjadi rujukan dalam penelitian ini.

1. Biografi al-Ghazali

Al-Ghazali, nama lengkapnya Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Thusi Abu Hamid al-Ghazali. Tempat kelahiran al-Ghazali di sebuah kota yang terletak di Khurasan yaitu Thus sekitar tahun 450H/1059 M. Saat kecil bernama Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad. Ketika sudah menikah dan dikaruniai seorang anak laki-laki yang bernama Hamid, namun pada saat usia belia meninggal dunia. Dari situlah ia

[16]Ibid. 217.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipanggil Abu Hamid, namun ia lebih populer dipanggil dengan nama al-Ghazali. Dinisbatkan kepada al-Ghazalah yaitu sebuah pemukiman yang ada di wilayah Thus. Selain itu sebagian ahli menulis namanya dengan *double* z yaitu al-Ghazali yang dinisbatkan kepada profesi ayahnya sebagai pemintal wol atau dalam bahasa arab disebut *al-Ghazzal*.[17]

Nama ayah al-Ghazali yaitu Muhammad seorang pemintal bulu domba miskin yang shaleh. Sebelum ia meninggal dunia, ia menitipkan anak-anaknya kepada karibnya yaitu seorang sufi yang dermawan. Ia menitipkan anak-anaknya agar diajarkan menulis dan pengetahuan dengan modal sepeninggalan yang seadanya dari ayah al-Ghazali. Pada saat kecil al-Ghazali focus belajar fiqih kepada Ahmad Muhammad ar-Radzakani, lalu ia pergi ke Nisabur dan belajar pada Imam al-Haramayn Abu al- a'ali al-Juwayni. Karena kesugguhannya dalam belajar ia dapat menguasai seluk beluk mahzab, ikhtilaf, perdebatan dan logika dengan waktu yang singkat. Selain itu ia belajar tasawuf dan filsafat hingga menguasai dan memahami pendapat dari berbagai pakar dalam disiplin ilmu tersebut. Sehingga ia bisa menentang dan berargumen serta menyanggah pendapat-pendapat pakar tersebut. Ia pun aktif dalam dunia literasi. Berbagai bidang disiplin keilmuan dengan susunan dan metode penulisan yang sangat bagus.[18]

Pada saat Imam al-Haramayn al-Juwayni wafat, al-Ghazali pergi menemui seorang perdana menteri yaitu Nizham al-Malik. Majelisnya merupakan tempat

---

[17]Ma'shum Nuralim, "Implementasi Sabar dalam Konstruksi al-Ghazali", Jurnal Penelitian, Vol. 17. No. 1, Tahun 2013. 48.
[18]Al-Ghazali, *Menyingkap Hati Menghampiri Ilahi,* terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Pustaka Hidayah, 1999), 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkumpulnya orang-orang berilmu dan sering digunakan sebgai tempat diskusi para ulama. Sejak saat inilah nama al-Ghazali mulai dikenal dan ia dihormati serta didengar ucapannya oleh semua orang. Setelah melaksanakan ibadah haji pada tahun 429 H ia pergi ke Damaskus dan tinggal disitu namun hanya sebentar. Lalu pergi ke Baitul Maqdis setelah itu balik lagi ke Damaskus serta beritikaf di menara sebelah barat masjid agung disitulah al-Ghazali menetap.[19]

Al-Ghazali meninggal dunia pada hari senin, 14 Jumadil akhir 505 H atau 18 Desember 1111 M dengan usia 53 tahun. Ia dimakamkan di Tabaran dekat dengan makam penyair bernama Firdausi. Al-Ghazali tidak hanya meninggalkan sebuah karya namun juga meninggalkan tiga orang anak perempuan.[20]

2. Karya-karya al-Ghazali

Al-Ghazali termasuk ke dalam orang yang sangat produktif menuangkan pemikirannya dalam bentuk tulisan. Meskipun demikian tidak bisa dipastikan jumlah karya yang telah dihasilkan. Sulaiman Dunya mengatakan bahwa karya al-Ghazali sebanyak 300 karya. Namun menurut Abd al-Rahman al-Badawi jumlahnya tidak kurang dari 500 karya.[21] Berikut karya-karya al-Ghazali.

a. Ihyā ‘Ulūm Al-Dīn.
b. Taḥāfut al-Falāsifah.
c. Al-Iqtishād Fīal-I’tiqād.
d. Maḥak Al-Nazhar.
e. Ma’ārij Al-Quds Fīaḥwāl al-Nafs.

---

[19]Ibid., 13.
[20]Al-Ghazali, *Melalui Hati Menjumpai Ilahi: Menelusuri Wisata Spiritual al-Ghazali*, terj. Anis Masykur dan Gazi Saloom (Jakarta: Hikmah, 2003), 5.
[21]Nuralim, “Implementasi Sabar”, 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Al-Farqm Bain Al-Shālih wa Ghair Al-Shālih.

g. Maqāshid Al-Falāsifah.

h. Al-Madhnūn bin ‘Alā Ghairi Ahlihi.

i. Mukāsyafat Al-Qulūb.

j. Al-Waqf wa Al-Ibtidā’ (kitab tafsir).

k. Tanzīh al-Quran an Al-Mathā’in

l. Al- Basīth (bidang fiqh).

m. Al- Ma’ārif al-‘Aqliyyah.

n. Al- Munqidz Min al-Dhalāl.

o. Bidāyah al-Hidāyah.

p. Jauhar al-Qurān.

q. Fadhā’in al-Bāthiniyah.

r. Al-Tibr al-Masbūk Fī Nashīhat al-Mulūk.

s. Al- Waladiyah.

t. Minhāj al-‘Ābidīn.

u. Iljām al-‘Awwām ‘an ‘Ilm al-Kalām.

v. Al-Thair.

w. Al-Durrah al-Fākhirah Fī Kasyf ‘Ulūm al-Ākhirah.

x. Syifā’ al-‘Alīl

y. Al-Musytashfā min ‘Ilm al-Ushūl.

z. Al-Mankhūl min ‘Ilm al-Ushūl.

aa. Al-Wajīz

bb. Yāqūt al-Ta’wīl Fī Tafsīr al-Tanzīl.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cc. Al-Imlā' 'an Isykālāt al-Ihyā'.

dd. Faishal al Tafarruqah bain al-Islām wa al-Zindiah.

ee. 'Aqīdat Ahl al-Sunnah.

ff. Fashā'ih al-Mu'tazilah.

gg. Mīzān al-'Amal.

hh. Al-Maqsh'ad al-Usnā Fī Syarḥ Asmā Allah al-Ḥusna.

3. Sabar Perspektif al-Ghazali

Tahapan yang paling penting bagi orang yang meniti jalan agama dan merupakan tempat pemberhentian bagi mereka adalah sabar.[22] Asal kata sabar yaitu mencegah dan menghalangi. Sebagaimana definisi sabar adalah mencegah lisan seseoranbg guna merintih dan menghalangi anggota tubuh agar tidak menampar pipi, merobek pakaian, serta menahan diri agar tidak berkeluh kesah.[23] Sabar merupakan sifat yang tidak semua manusia bisa melakukannya dengan sempurna. al-Ghazali mengatakan bahwa sabar yang paling utama adalah ketika mendapat musibah.[24]

Sabar merupakan usaha untuk meningkatkan penggerak agama serta melemahkan penggerak hawa nafsu. Tetapnya penggerak agama ketika menghadapi penggerak hawa nafsu maka orang tersebut tergolong orang yang sabar. Oleh karena itu meninggalkan nafsu syahwat tidak bisa sempurna jika tidak dikuatkannya juga penggerak agama.[25]

---

[22]Al-Ghazali, *Terapi Sabar*, 5.
[23]Al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar*, 1.
[24]Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya*, 315.
[25]Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin, 325.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 pembenaran. 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak bisa mengendalikannya. Keinginan hati dan jiwa tidak bisa ia kendalikan karena nafsu selalu membisikkan hasratnya. Hal ini dapat mengakibatkan ia malas untuk mengingat Allah (berdzikir), berfikir *(fikr)*, dan melakukan perbuatan baik (amal shaleh).[26]

Sabar merupakan gumulan antara dorongan agama dan dorongan hawa nafsu. Sama seperti sebuah pertandingan, satu di antara kedua dorongan itu akan saling mengalahkan dan menjatuhkan lawan. Solusi dalam penyelesaian masalah ini adalah kita harus berupaya mengokohkan yang punya tangan di atas dan melemahkan lainnya. Dalam konteks masalah ini, kita harus memperkuat atau meneguhkan dorongan agama dan mengalahkan dorongan hawa nafsu. Ada tiga hal yang bisa menyebabkan lemahnya dorongan hawa nafsu, di antaranya ialah:

Pertama, kita harus melihat materi yang bisa memberikan kekuatan kepada nafsu syahwat, seperti makanan yang baik. Makanan dapat mengakibatkan kuatnya gerakan syahwat, baik dari segi jenis maupun banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi. Mendapati ini sebaiknya kita harus bisa mengatasinya dengan melaksanakan puasa secara intens dan membatalkan puasa atau berbuka dengan mengonsumsi makanan yang sederhana, tidak banyak, dan tidak beragam jenis makanannya. Maksud dari ini semua adalah supaya kita menghindari mengonsumsi daging dan sejenis makanan yang dapat membangunkan nafsu birahi.[27]

---

[26]Al-Ghazali, *terapi sabar*, terj. Abdul Rasyad Shiddiq. 59.
[27]Ibid., 60.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makanan dapat melemahkan nafsu, tapi bagi kaum laki-laki hal itu tidak menjadi jaminan dapat mengalahkan nafsu birahi yang sudah menguasainya.[28]

Jadi dapat diambil sebuah konklusi bahwa, terapi untuk mengalahkan dorongan hawa nafsu ada tiga, di antaranya ialah: Pertama, memutus makanan, sama seperti layaknya memutus makanan bagi binatang yang keras kepala dan anjing yang dilatih untuk berburu supaya menjadi lemah. Kedua, menyembunyikan sepotong daging dari seekor anjing, atau menyembunyikan gandum dari hewan, sehingga perut dari anjing dan hewan itu tidak tergerak karena melihat makanan yang disukainya. Ketiga, usaha memberikan hiburan kepada diri.

Sedangkan usaha untuk menguatkan dorongan agama dapat ditempuh dengan dua cara, di antaranya ialah:

Pertama, memberikan asupan makanan kepada dorongan agama dengan berbagai faedah dan hasil buah dari mujahadah, Layaknya seorang ibu yang memberikan makanan kepada anaknya atau seorang petani yang memanen hasil panennya, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi. Langkah pertama ini seperti melakukan renungan secara intensif tentang hadits-hadits keutamaan *(fadhilah)* sabar di dunia dan di akhirat. Juga seringnya melakukan renungan terhadap atsar-atsar sahabat yang menjelaskan bahwa sabar atas musibah lebih banyak pahalanya dibandingkan sabar terhadap hilangnya nikmat. Karena, nikmat yang hilang hanya bersifat sementara. Maksudnya selama di dunia saja, di akhirat ia akan memperoleh nikmat yang abadi.

[28]Ibid., 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua, memberikan waktu dan kesempatan bagi dorongan agama untuk bergumul dengan dorongan nafsu secara bertahap. Sedikit demi sedikit, hingga pada akhirnya dapat meraih dan merasakan suatu nikmat kemenangan. Akibat dari ini, ia akan mempunyai sebuah keberanian dan rasa semangat yang sangat besar dan kuat dalam melaksanakan pergumulan. Karena sesungguhnya, melatih dan membiasakan diri kita melakukan hal-hal yang berat dapat membuat kita menjadi kuat. Inilah penyebab mengapa para petani dan tentara dalam dunia militer kekuatannya terus mengalami peningkatan, karena mereka terus melatih diri dan berusaha untuk kerja keras. Jadi, orang yang terbiasa melakukan hal-hal berat yang melibatkan anggota fisik dapat menguatkan dirinya dan relatif kekuatannya melebihi orang lain secara fisiologis.[29]

Terapi model pertama seperti layaknya Fir'aun yang menjanjikan hadiah mewah kepada para tukang sihir yang berhasil mengalahkan Nabi Musa as. Terapi ini ibarat sebuah perlombaan, menyerupai keinginan orang yang sedang berseteru dan menjanjikan hadiah bagi yang berhasil memenangkan perlombaan. Baik hadiah itu berupa barang ataupun penghargaan seperti kemuliaan. Sedangkan, terapi model kedua lebih kepada pelatihan. Melatih seorang anak kecil dan membiasakan dirinya dengan bertarung sejak kecil agar ia akrab dengan pertarungan. Karena diharapkan kelak ketika sudah dewasa, anak kecil itu akan menjadi seorang petarung yang tangguh dan memiliki keberanian untuk bertarung kepada siapa saja.[30]

---

[29]Ibid., 62.
[30]Ibid., 63.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Oleh sebab itu, barang siapa yang tidak mau mengelaborasi proses kesabaran, maka dorongan agama yang ada dalam dirinya lambat laun akan melemah. Dan barangsiapa yang senantiasa melakukan elaborasi terhadap kesabaran dan membiasakan dirinya untuk mengalahkan nafsu, maka ia akan mampu mengalahkan nafsu kapan pun dan di mana pun ia inginkan. Sama halnya dengan profesi yang kita impikan, kita harus menekuninya sejak kecil. Karena kebiasaan baik akan menghasilkan realita yang sudah lama diimpikan.

Dalam menerapkan sifat sabar seseorang perlu latihan dan dilakukan secara rutin. Hal tersebut biasa disebut dengan istilah terapi. Sebagaimana terapi mempunyai makna pengobatan. Dengan kata lain sifat sabar perlu dimunculkan dalam diri seseorang membutuhkan teknik khusus atau sebuah *treatment*.

a. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi terdiri dari dua kata yaitu *psyche* dan *therapy*. *Psyche* mempunyai arti jiwa, sedangkan *therapy* mempunyai arti pengobatan.[31] Dari kedua kata tersebut dapat diketahui bahwa psikoterapi merupakan pengobatan jiwa dengan menggunakan penerapan teknik khusus.

Dalam bukunya Lewis R. Wolberg yang berjudul *The Technique of Psychotherapy* mengatakan bahwa psikoterapi merupakan sebuah perawatan yang menggunakan alat psikologis untuk permasalahan yang bermula dari dorongan emosional.[32] Adapun pengertian psikoterapi islam adalah sebuah proses pengobatan serta penyembuhan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral

[31]Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta:Fajar Pustaka Baru, 2001), 219.
[32]Ibid., 222.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun fisik dengan berpedoman pada al-Quran dan as-sunnah. Selain itu dalam al-Quran menjelaskan mengenai penyembuhan yaitu QS. Al-Isra ayat 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : *dan kami turunkan dari al-Quran sesuai yang dapat menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin) dan al-Quran tidak akan menambah kepada orang yang berbuat zalim melainkan kerugian.*

Imam Fakhrudin al-Razi dalam tafsirnya menyatakan bahwa al-Qur'an secara keseluruhan dapat berfungsi sebagai *syifa* terhadap berbagai penyakit ruhaniah maupun jasmaniah. Penyakit ruhaniah dapat dikelompokkan pada dua macam yaitu aqidah yang salah dan akhlak yang tercela. Aqidah yang paling parah yakni kesalahan aqidah dalam masalah ketuhanan, kenabian, hari pembalasan dan qada dan qadar. Sedangkan al-Qur'an merupakan kitab yang mengandung petunjuk (jalan yang benar) dalam masalah ini dan sekaligus dapat membatalkan madzhab yang salah. Adapun yang berbentuk akhlak yang tercela yakni al-Qur'an mengandung penjelasan dan informasi tentang berbagai kerusakan akhlak tercela dan sekaligus sebagai pembimbing kesempurnaan akhlak dan tindakan terpuji.[33] Keberadaan al-Quran sebagai *syifa* bagi jasmaniah adalah dengan membaca al-Quran bisa menangkal berbagai penyakit serta sebagai sesuatu yang mempunyai pengaruh besar dalam memberikan manfaat dan menangkal kerusakan.

[33]Sri Astutik, *Psikoterapi Islam Penanganan Ketergantungan Narkoba*, (Yogyakarta:Pintal, 2012), 47.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Fungsi Psikoterapi

Fungsi dari psikoterapi Islam adalah memberikan bantuan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan ruhaniah, atau sehat mental, spiritual dan moral. Menghantarkan individu kepada kehidupan yang lebih baik dan terarah dalam kepribadian dan etos kerja, meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari, mengantarkan individu mengenal, mencintai dan menemukan kepentingan diri atau jati diri dan cinta pada yang Mahasuci yaitu Allah SWT.

Menurut Sholeh Imam Musbikin bahwa tujuan psikoterapi ada yang jangka pendek dan jangka panjang, tujuan jangka pendek adalah untuk menyembuhkan dan membebaskan pasien dari keluhan yang dihadapi, baik keluhan fisik atau psikis. Dan tujuan jangka panjangnya yaitu setelah tujuan jangka pendeknya terpenuhi maka bisa menumbuhkan kesadaran untuk hidup yang islami yakni tercermin dari pola tingkah lakunya dan imannya meningkat, gemar mengerjakan amal sholeh dan selalu dekat dengan Allah SWT, baik dalam waktu berdiri, duduk, maupun berbaring.[34] Selain fungsi tersebut adapun fungsi dari psikoterapi sebagai berikut.

a) Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Fungsi pemahaman bertujuan memberikan pengertian mengenai manusia serta problematika dalam kehidupan selain itu mencari solusi dari problematika

[34]Sholeh Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi (Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik),* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2005), 224.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut secara baik dan benar. Khususnya gangguan mental, kejiwaan, spiritual dan moral.

b) Fungsi Pengendalian (*Control*)

Fungsi pengendalian bertujuan untuk memberikan potensi yang bisa mengarahkan aktifitas manusia agar tetap terjaga di jalan yang benar.

c) Fungsi Peramalan (*Prediction*)

Fungsi peramalan atau bisa disebut analisa kedepan mempunyai tujuan yaitu agar manusia mempersiapkan diri untuk tindakan antisipasi dalam hidupnya.

d) Fungsi Pengembangan (*Development*)

Fungsi pengembangan bertujuan untuk mengembangkan ilmu keagamaan islam yang membahas mengenai manusia dan problematikanya.

e) Fungsi Pendidikan (*Education*)

Fungsi pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Seperti halnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak baik menjadi baik, maupun dari baik menjadi lebih baik. Tentunya lebih mengarah pada hal yang positif.

Adapun fungsi psikoterapi yang lebih spesifik yaitu:

a) Fungsi Pencegahan (*Prevention*)

Fungsi pencegahan bertujuan untuk mencegah diri agar terhindar dari peristiwa yang berbahaya terhadap jiwa, mental, spiritual dan moralnya.

b) Fungsi Penyembuhan dan Perawatan (*Treatment)*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fungsi penyembuhan dan perawatan bertujuan untuk menyembuhkan mental, jiwa, dan spiritual dengan cara melakukan sebuah proses atau tugas yang diberikan oleh psikiater.

c) Fungsi Penyucian (*Sterilisation*) dan Pembersihan (*Purification*)

Fungsi tersebut merupakan sebuah upaya penyucian diri dari dosa serta kedurhakaan dengan penyucian najis atau istinja', penyucian dari yang kotor yaitu mandi, penyucian yang bersih yaitu dengan cara berwudhu, penyucian yang suci dengan cara mandi taubat, dan penyuciam yang Mahasuci dengan cara mentauhidkan Allah.[35]

[35]Ibid., 226.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PRAKTIK *BULLYING* DI PONDOK PESANTREN AL-HUSNA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pesantren Al-Husna berlokasi di Jl. Jemurwonosari, Gg Masjid. No 42 Surabaya. Dengan memiliki luas 1000 meter persegi pesantren ini berada di kecamatan wonocolo. Pendiri pesantren ini yaitu KH. Ali Maschan Moesa. Beliau merupakan mantan ketua PWNU Jawa Timur, selain itu juga mantan DPR-RI (F-PKB). Sesuai dengan maknanya, pesantren ini memiliki tujuan yaitu mengagungkan nama-nama Tuhan untuk dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Pesantren ini memiliki asas pancasila dan beraqidah Islam Ahlusunnah Wal Jama'ah yang berpegang teguh pada al-Quran, al-Hadits, dan al-Ijma'.[1]

Suatu lembaga untuk mempertahankan keberadaannya diperlukan sebuah visi misi yang merupakan suatu kewajiban yang berguna untuk dijadikan sebagai tujuan. Adapun visi misi Pondok Pesantren Al-Husna sebagai berikut.

Visi:

1. Mengkaji, menelaah dan memahami lebih dalam khazanah ilmu agama secara benar.
2. Melaksanakan amanat Allah untuk menjadi hamba yang peka terhadap lingkungannya, mampu mengingatkan kaumnya atas janji dan ancaman Allah dan mengarahkan mereka ke jalan yang benar.

[1]Moh. Faiq Ya'sub Bahron (pengurus di pesantren), wawancara, Surabaya 20 oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Ikut serta dalam ikhtiar membangun bangsa yang tangguh, berpendidikan dan berakhlaq karimah.

Misi:

1. Seimbang antara ruhani dan jasmaninya
2. Seimbang antara ibadah dan muamalahnya
3. Seimbang antara doa dan usahanya
4. Seimbang antara kecakapan dan budi pekertinya
5. Seimbang antara pikiran dan perasaannya
6. Seimbang antara ilmu dan amalnya[2]

B. Pengertian *Bullying*

Bullying berasal dari kata *bully* yang berarti ancaman yang dilakukan seseorang kepada orang lain yang mengakibatkan terjadinya gangguan psikis. Ken Rigby mengatakan bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan untuk menyakiti orang lain yang dilakukan secara langsung maupun kelompok serta tidak bertangung jawab dan dilakukan secara berulang dengan rasa senang.[3]

Bullying merupakan situasi di mana terjadinya penyimpangan dan penyalahgunaan kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Selain itu *bullying* dikategorikan dalam perilaku antisosial atau *missconduct behaviour* yang mana perilaku tersebut merupakan penyalahgunaan kekuatan kepada korban yang lemah. Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, *bullying* merupakan kekerasan baik secara fisik maupun psikologis berjangka panjang yang dilakukan

[2]Dokumen pesantren Al-Husna Surabaya.
[3]Lestari, "Analisis Faktor-Faktor", 149.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara individu atau kelompok. Dengan dilakukan secara sengaja dan mengakibatkan korbannya merasa terancam, cemas, takut dan terintimidasi.[4]

1. Bentuk Perilaku Bullying

Bullying merupakan suatu perilaku yang menyakiti korbannya baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Yayasan Sejiwa ada tiga bentuk perilaku *bullying* yang pertama *bullying* fisik yaitu merupakan tindakan menampar, menimpuk, melempar, memukul, menghukum keliling lapangan. Kedua *bullying* verbal yaitu sebuah tindakan yang dapat terdeteksi oleh panca indera baik pendengaran, maupun penglihatan. Seperti memaki, menghina, menjuluki, menuduh, memalukan di depan umum dan menyebar fitnah. Yang ketiga yaitu *bullying* mental merupakan bentuk perilaku *bullying* paling berbahaya karena langsung mempengaruhi mental atau psikologi korbannya.[5]

Menurut Bauman dikutip dari Fitrian Saifullah menyebutkan ada tiga tipe perilaku *bullying* yaitu pertama *overl bullying* yaitu intimidasi terbuka yang mencakup *bullying* secara verbal dan fisik. Seperti mendorong sampai jatuh, mengancam, dan mengejek. Kedua *indirect bullying* merupakan intimidasi tidak langsung di mana pelaku bermaksud untuk menghancurkan hubungan yang dimiliki orang lain. Seperti memfitnah dan menyebarkan gosip. Ketiga yaitu *cyberbullying* merupakan intimidasi dilingkup dunia maya dalam rangka menghancurkan reputasi seseorang.[6]

---

[4]Ibid.
[5]Ibid
[6]Ibid., 150.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Pengaruh Perilaku Bullying

Pengaruh atau dampak dari perilaku *bullying* bagi korban sebagai berikut.

a. Depresi

Seseorang akan mengalami depresi jika di*bully* secara terus menerus dan hal tiu tidak membuat nya nyaman. Depresi merupakan kondisi suasana hati yang mengalami peningkatan dan penurunan seseorang.

b. Minder atau kurangnya rasa percaya diri

Rasa kurang percaya diri atau minder akan melekat pada diri seseorng yang mengalami *bullying*, hal tersebut bisa terjadi karena orang tersebut merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Kondisi seperti ini tentu saja tidak baik untuk perkembangan mental. Seseorang yang seperti ini akan mengalami sulit untuk berkembang.

c. Suka menyendiri dan menjadi pemalu

Korban *bullying* menjadi suka menyendiri dan menjadi pemalu, sebab dirnya merasa selalu dipermalukan oleh pelaku *bullying*.

d. Merosotnya prestasi akademik

Kebanyakan seseorang yang mengalami perilaku *bullying* akan mengalami merosotnya prestasi akademik karena terganggunya konsentrasi orang tersebut untuk berprestasi sebab ia selalu di*bully* oleh orang lain.

e. Merasa terisolasi dalam pergaulan

Seseorang akan merasa terisolasi dalam bergaul karena di *bully* orang lain. Hal tersebut bisa terjadi karena ia dibatasi untuk bergaul oleh sekelompok orang yang tidak suka padanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Ada terbesit keinginan untuk bunuh diri

Pengaruh paling bahaya yaitu keinginan seseorang korban *bullying* untuk melakukan bunuh diri. Jika seseorang sudah merasa terancam, depresi, tidak punya teman dan selalu dipermalukan, tentu saja orang tersebut merasa tidak aman dan tidak berguna lagi hidup di dunia ini. Akibatnya, orang tersebut memliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Adapun pengaruh pelaku *bullying* yang tidak terlepas dari resiko berikut.

a. Sering terlibat dalam perkelahian

Pada umumnya seseorang yang terlibat dalam pelaku *bullying* seringkali melakukan perbuatan berkelahi, karena merasa dirinya yang paling berkuasa, yang paling kuat dan paling merasa benar.

b. Melakukan tindakan pencurian

Biasanya seseorang pelaku *bullying* juga melakukan pelaku menyimpang lainnya yaitu pencurian, namun tidak semua seperti itu.

c. Merokok

Tidak jarang pelaku *bullying* juga mengonsumsi rokok bersama teman-teman nya, baik laki-laki atau perempuan untuk menenangkan perasaan mereka.

d. Minum alkohol

Beberapa dari pelaku *bullying* biasanya minum alkohol baik di tempat mereka berkumpul atau di tempat lainnya. Mereka biasanya hanya ingin bersenang-senang saja. Parahnya, jika mereka membeli minuman tersebut dengan uang hasil mencuri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Gemar membawa senjata tajam

Seseorang yang terlibat dengan pelaku *bullying* biasanya gemar membawa senjata tajam kemana-mana. Hal tersebut dilakukan untuk antisipasi jika mau berkelahi atau hanya untuk melindungi dirinya dari bahaya.

f. Merasa ditakuti semua orang

Pelaku *bullying* seringkali merasa ditakuti semua orang karena menganggap dirinya paling berkuasa dan paling kuat. Sehingga semua orang takut padanya. Namun pada kenyataannya tidak semua demikian.

g. Menjadi orang yang merasa paling unggul

Selain merasa ditakuti semua orang, pelaku *bullying* juga merasa dirinya paling unggul daripada lainnya.

3. Ciri-Ciri Perilaku Bullying

Ciri-ciri pelaku *bullying* antara lain :

a. Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial

Ciri dari pelaku *bullying* yaitu hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial. Orang seperti ini biasanya tidak mau berkumpul dengan teman lainnya kecuali dengan kelompoknya yang biasa disebut *genk.*

b. Menempatkan diri di tempat tertentu

Ciri pelaku *bullying* lainnya yaitu menempatkan diri di tempat tertentu yang biasa disebut *bascamp.* Hanya orang yang terlibat dengan kelompoknya yang boleh berada di tempat tersebut. Selain anggota kelompoknya dilarang berada di tempat tersebut. Biasanya tempatnya sukar untuk ditemukan orang lain. Misalnya di tempat yang jauh dari pemukiman atau yang tersembunyi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Menjadi seseorang yang popular di kalangannya

Menjadi seseorang yang paling popular di kalangannya merupakan ciri dari pelaku *bullying*. Karena mereka selalu merasa yang paling lebih dari lainnya. Paling cantik, paling ganteng, paling berkuasa, paling pintar dan lainnya.

d. Gerak-geriknya seringkali dapat ditandai, sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelekan atau melecehkan

Dari segi sikap atau gerak geriknya biasanya sudah menunjukkan bahwa mereka seringkali berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelehkan bahkan melecehkan.

Adapun ciri korban *bullying* antara lain :

a. Pemalu, pendiam, dan penyendiri

Ciri dari korban *bullying* yaitu pemalu, pendiam dan suka menyendiri. Karena merasa tidak punya teman dan menutup diri dari sosial karena takut dipermalukan. Biasanya mereka berpikir, daripada salah ngomong atau salah sikap lebih baik diam.

b. Merasa bodoh atau dungu

Seringkali korban *bullying* merasa dirinya bodoh atau dungu, karena pelaku *bullying* biasanya mengoloknya dengan kata-kata tersebut. Sehingga korban merasa bahwa dirinya memang bodoh. Namun tidak semua seperti itu.

c. Berperilaku aneh atau tidak biasa, seperti marah tanpa sebab atau mencoret-coret

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Korban *bullying* seringkali berperilaku aneh seperti marah tanpa sebab atau mencoret-coret, hal itu dilakukan untuk melampiaskan emosinya akibat dari perilaku *bullying* yang terjadi padanya. Ketika sedang di*bully* biasanya tak berkuasa untuk melawannya.

4. Faktor-faktor bullying

Menurut Andrew Mellor, Rama Djuwita, dan Komarudin Hidayat dalam seminar "*Bullying* Masalah Tersembunyi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia" di Jakarta tahun 2009, mengatakan *bullying* dapat terjadi akibat faktor lingkungan keluarga, media massa, budaya dan *peer group.* Selain itu, *Bullying* juga muncul karena adanya pengaruh situasi politik dan ekonomi yang koruptif.[7]

a. Faktor keluarga

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap orang tua yang terlalu berlebihan dalam melindungi anaknya, membuat mereka rentan terkena *bullying.* Pola hidup orang tua yang berantakan, terjadinya perceraian, perasaan dan pemikiran orang tua yang tidak stabil, saling mencaci maki, menghina, bertengkar dihadapan anak-anaknya, bermusuhan dan tidak pernah akur. Kejadian seperti inilah dapat memicu terjadinya depresi dan stress bagi anak. Seorang remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan menerapkan pola komunikasi negatif seperti *sarcasm* (sindiran tajam) akan cenderung meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya.

[7]Windy Sartika Lestari, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying di kalangan Peserta Didik", Jurnal Sosio Didaktika, Vol.3 No. 2 (Desember, 2016), 150.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Faktor budaya

Faktor kriminal budaya menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku *bullying*. Suasana politik yang kacau, perekonomian yang tidak menentu, prasangka dan diskriminasi, konflik dalam masyarakat, dan etnosentrisme dapat mendorong seseorang menjadi depresi, stress, arogan, dan kasar.

c. Faktor teman sebaya

Menurut Benites dan Justricia tahun 2006 (seperti dikutip dari Usman), kelompok teman sebaya (genk) yang memiliki masalah di lingkungan pergaulannya akan memberikan dampak buruk bagi teman-teman lainnya. Seperti berperilaku dan berkata kasar terhadap orang lain atau sesama teman. Ketika seseorang berinteraksi dengan teman-temannya, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa orang melakukan *bullying* hanya untuk membuktikan kepada teman sebayanya agar ia dapat diterima dalam kelompok tersebut, walaupun sebenarnya mereka tidak nyaman melakukannya.[8]

C. Deskripsi Subjek Penelitian

Setiap orang mempunyai permasalahan yang berbeda, hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Untuk pembahasan kali ini mengenai praktik perilaku *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya. Berikut beberapa santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya.

[8]Ibid., 151.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Informan Pertama

Nama : Udin

TTL : Banyuwangi, 09 Juni 1998

Prodi : Komunikasi Penyiaran Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Semester : 7

Alamat : Desa Sumberasri, Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

Dia adalah santri di Pondok Pesantren Al-Husna dan merupakan salah satu korban *bullying*. Ia di *bully* sejak MTS dengan diremehkan dan direndahkan oleh temannya. Dampak dari perilaku tersebut dia jadi merasa sakit hati, minder, takut bersosialisasi, selalu merasa takut salah dan suka menyendiri. Yang dia lakukan ketika di *bully* yaitu diam dan menghindar karena dia memang mempunyai kepribadian pendiam atau *introvert.*

Dampak dari perilaku *bullying* yang terjadi ketika MTS yang dilakukan temannya terbawa sampai SMA hingga dibangku kuliah. Dia selalu suka menyendiri dan tidak mudah untuk bersosialisasi karena selalu merasa takut salah. Kejadian tersebut diketahui oleh orang tua nya sejak MTS. Upaya yang sudah dilakukan oleh orang tuanya dengan mengarahkan dia agar mengikuti organisasi dan ekstrakulikuler yang ada di sekolah. Namun upaya tersebut tidak efektif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena semakin banyak yang meremehkan karena dia cenderung banyak diam dan sukar membaur.[9]

Kepribadian *introvert* yang ada pada diri Udin tidak terjadi begitu saja. Ketika peneliti melakukan penggalian data lebih dalam lagi, ternyata faktor keluarga yang menjadikan dia memiliki pribadi pendiam. Hal tersebut terjadi karena Udin merupakan anak semata wayang atau anak tunggal. Sebagaimana orang tuanya sangat menyayangi dan memperlakukannya sangat hati-hati. Selain itu juga memanjakan dia setiap saat. Selain jadi pendiam dia juga menjadi pribadi yang kurang mandiri. Ketika dibangku kuliah orang tuanya mengarahkan dia untuk di pondok pesantren, harapan orang tua nya agar dia mempunyai banyak teman dan tidak minder lagi. Meskipun upaya tersebut tidak jauh beda yang sudah pernah dilakukan ketika Udin masih sekolah, namun kali ini bedanya di pondok pesantren dengan mengharap lebih efektif karena menurut pemahaman orang tua Udin, pesantren merupakan lembaga pendidikan yang berlandaskan keagaman Islam, berpedoman pada al-Quran dan as-Sunah.

Ketika Udin sudah masuk di Pondok Pesantren Al-Husna, terjadi lagi perilaku *bullying* yang menimpa dirinya. Kali ini lebih parah daripada sebelumnya. Dia diejek dan diremehkan karena sering sendiri, puncaknya, dia di tuduh homo karena sepengetahuan teman-temannya dia tidak pernah berdua atau berhubungan dengan seorang wanita. Ketika dituduh homo, Udin tidak bisa terima dan akhirnya dia berani melawan dengan emosi. Beberapa kali memukul orang

[9]Udin, Wawancara, Surabaya, 9 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 mengahadapi ejekan orang lain. Udin mengaku ingin menumbuhkan sifat sabar yang lebih agar dia bisa mengendalikan dirinya ketika di*bully* 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 *treathment* 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 meggunakan 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 *treathment* untuk meningkatkan pendorong agama dalam hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 dialkukan 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 di*bully* 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mudah melukai orang lain. Dia juga merasa kurang sabar karena perilaku temannya tersebut yang sering dilakukan kepada dia. Sudah beberapa kali dia mencoba menahan marah ketika menghadapi pelaku *bullying* tersebut namun dia selalu gagal dan akhirnya memukul pelaku.[10]

Dari kejadian tersebut Bahron jadi suka menyendiri karena merasa bersalah telah memukul orang lain. Karena rasa bersalahnya tersebut Bahron ingin mencari solusi bagaimana agar dia bisa lebih sabar menghadapi pelaku *bullying*. Berangkat dari hal tersebut peneliti memberikan terapi kepada Bahron yaitu sebuah *treathment* yang bertujuan untuk meningkatkan pendorong agama pada dirinya. Dalam hal ini yaitu melakukan beberapa ibadah yang dilakukan secara konsisten selama 40 hari.

3. Informan Ketiga

Nama : Ahmad

TTL : Mojokerto, 19 Mei 1999

Prodi : TP

Fakultas : UshulUdin dan Filsafat

Semester : 5

Alamat : Kranggan, Gang 1 A Blok A no 8 Kecamatan Kranggan Mojokerto

Dia merupakan santri korban *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna. Dia di*bully* sejak SMP dengan dikucilkan dan diejek oleh temannya. Perilaku *bullying* tersebut berlanjut hingga kini saat dia kuliah. Namun perilaku

[10]Bahron, Wawancara, Surabaya, 11 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bullying yang dialami oleh Ahmad terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna dengan bentuk pengucilan. Ahmad mengaku terasingkan selama di pondok dan dia merasa tidak nyaman ketika berada dipondok, dengan begitu Ahmad banyak menghabiskan waktunya di kampus.[11]

Upaya yang sudah dilakukan oleh Ahmad dengan cara membaur dengan teman pondoknya. Namun yang terjadi dia malah diejek dengan kata cupu. Ejekan tersebut membuat Ahmad semakin merasa tidak nyaman berada di pondok. Karena ejekan tersebut, Ahmad sempat beberapa hari murung dan tidak mau berbicara dengan siapapun.

4. Informan keempat

Nama : Haris

TTL : Bojonegoro, 8 November 1997

Prodi : Ilmu Hadis

Fakultas : FUF

Semester : 7

Alamat : Banjarejo RT. 02 RW. 012 Banjarejo Kecamatan Sumberrejo Bojonegoro.

Dia merupakan santri korban *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna. Dia di*bully* sejak TK dengan dijadikan bahan tertawaan oleh teman-temannya. Dampak dari kasus tersebut dia menjadi anak yang suka menyendiri dan selalu takut jika bertemu dengan orang baru.

[11]Ahmad, Wawancara, Surabaya, 9 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perilaku *bullying* yang menimpa dirinya tidak berhenti ketika TK saja namun berlanjut ketika kuliah yang terjadi dilingkungan pesantren Al-Husna. Dia selalu merasa takut untuk bertemu dengan orang baru, berangkat dari hal tersebut teman-teman di pondok Al-Husna kerap kali menjadikan dia bahan tertawaan. Yang dia lakukan untuk menghadapi hal tersebut yaitu dengan berusaha tidak memasukkan ke dalam hati setiap omongan negatif orang lain pada dirinya. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa dia sangat tidak nyaman dengan *bully*-an tersebut. Parahnya, dia sampai mengurung diri di kamar dan tidak menjalankan aktifitas apapun selain merenungi diri di kamar. Hal tersebut tidak wajar karena Haris bisa dikatakan mengalami stres dan depresi akibat *bullying*. [12]

[12]Haris, Wawancara, Surabaya, 11 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

TERAPI SABAR UNTUK KORBAN *BULLYING*

A. Penerapan Terapi Sabar Perspektif al-Ghazali untuk Santri Korban *Bullying*

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa teknik pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi.[1] Berangkat dari masalah yang menjadi fokus penelitian ini yaitu praktik *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna maka solusinya yaitu memberikan terapi sabar pada santri korban *bullying.* Data dari hasil penelitian akan dijelaskan dan dibahas pada bab ini. Dari mulai sebelum pelaksanaan terapi sampai sesudah proses terapi.

Mengingat pada penelitian ini menggunakan teknik terapi sabar yang mana bahwasannya sabar merupakan sifat yang perlu ditumbuhkan dan dilatih. Maka membutuhkan suatu teknik khusus untuk melakukan hal tersebut. Teknik khusus tersebut diterapkan pada santri korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Husna guna memberi solusi pada korban untuk menghadapi ujian tersebut.

Adapun cara untuk menumbuhkan sifat sabar yaitu dengan cara membekali diri dengan ilmu dan amal (perbuatan). Misalnya seseorang tidak mampu menahan nafsu syahwatnya, alangkah baiknya orang tersebut memiliki

[1]Dalam penelitian kualitataif, pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Yang biasanya disebut dengan *natural setting* atau kondisi alamiah. Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 105.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ilmu bagaimana cara mematahkan nafsu syahwatnya. Tentu dalam hati orang tersebut ada pergulatan antara hawa nafsu dan mailaikat. Membiasakan diri untuk melawan hawa nafsu merupakan suatu amalan yang bisa menciptakan kesabaran dalam menghadapi godaan atau ujian.[2]

Sabar merupakan sifat yang ada dalam diri seseorang, namun untuk mendapatkannya tidak mudah. Diperlukan latihan dan pembiasaan diri agar sifat sabar muncul dan tertanam pada diri seseorang. Menjadi seseorang yang sabar tentu hidupnya akan merasa tenang dan mendapat jaminan pertolongan Allah di dunia dan di akhirat.

Penelitian ini memfokuskan pada sabar yang dijadikan sebagai terapi untuk santri korban *bullying*. Mengingat *bullying* merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi kondisi psikis korbannya, seperti depresi, gangguan kecemasan, mengucilkan diri, rasa ingin bunuh diri serta konsep diri yang buruk.[3] maka diperlukan cara untuk menangani kondisi tersebut. Bahwasannya diperlukan sifat sabar untuk menghadapi perlakuan *bullying* yang terjadi pada santri.

Proses penerapan terapi sabar yang dilakukan pada santri korban *bullying* membutuhkan waktu selama 40 hari. Dimulai dari penggalian data awal yaitu proses penggalian informasi latar belakang santri korban *bullying* seperti latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, latar belakang sosial, berlanjut pada memberikan pemahaman mengenai sabar secara intens dengan kata lain memberikan sugesti pada korban mengenai sifat sabar seperti pengertian sabar, keutamaan sabar, dan cara menumbuhkan sifat sabar. Setelah itu memberikan

[2]Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya* Ulumuddin, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 316.
[3]Wiki Ahmad Fauji, "Dampak *Bullying* pada Psikologis", http://Kompasiana.com/2019/11/26/ Diakses 2 Desember 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tugas atau amalan pada korban yang harus dilakukan setiap hari dan ditulis pada lembaran yang telah diberikan oleh peneliti guna membantu meningkatkan sifat sabar pada dirinya. Amalan tersebut meliputi sholat wajib lima waktu, sholat sunnah, baca sholawat, baca al-Quran, puasa sunnah, dan mendoakan orang yang menyakitinya.

Adapun Keutamaan sholat wajib lima waktu yaitu sholat merupakan sebaik-baik amalan setelah dua kalimat syahadat, dan sholat dapat menjadi cahaya di dunia dan di akhirat. Selain itu hikmah dari sholat yaitu agar kita selalu berhubungan dengan Allah. Ketika seseorang hendak bermaksiat, sholat akan segera mencegahnya.[4] Al-Quran diturunkan Allah untuk kita baca dan sebagai pedoman hidup. Agar kita bahagia dengan senantiasa mengingat-Nya, agar kita senantiasa menegakkan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.Al-Quran merupakan kitab suci yang menjadi petunjuk bagi hamba. Ia merupakan cahaya yang menerangi segala kegelapan. Ia akan menjadi syafaat untuk pembaca al-Quran kelak ketika kita di akhirat.[5]

Salah satu amalan yang harus dilakukan oleh santri yaitu mendoakan orang yang menyakiti dia karena dengan kita mendoakan orang yang telah menyakiti kita maka dengan tidak langsung kita telah memaafkan perbuatannya yang menyakiti kita. Dengan memaafkan maka hati merasa tenang dan tidak menjadi

[4]Amr Khaled, *Karunia Beribadah* (Jakarta: Zaman, 2011), 12.
[5]Ibid., 269.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 mengunakan 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

---

[6]Perilaku memafkan dalam perspektif intrapersonal dalam segi memafkan 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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 peniliti 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Proses selanjutnya yaitu memberikan sugesti pada santri korban *bullying* dengan cara memberikan pemahaman mengenai sabar secara umum dan sabar perspektif al-Ghazali. Pada sesi ini membutuhkan waktu selama 60 menit dengan mengupas tuntas menegenai sifat sabar. Proses ini dilakukan dengan cara semua santri korban *bullying* dikumpulkan menjadi satu forum dan peneliti memberikan sugesti tersebut di depan para korban menggunakan power point yang disajikan dengan proyektor serta dengan suara yang tenang dan situasi kondusif.

Tahap awal dilakukan relaksasi atau menurunkan gelombang otak korban dari beta menjadi alfa agar apa yang disampaikan oleh peneliti bisa masuk kedalam alam bawah sadar para korban.[11] Dengan demikian diharapkan apapun yang disampaikan oleh peneliti tertanam kuat pada para korban. Relaksasi sendiri merupakan suatu cara untuk menenangkan ketegangan dalm berpikir serta membatasi diri dari keramaian sekitar. Sehingga menghasilkan ketenangan bagi tubuh.[12] Setelah semua dalam keadaan rileks, lalu peneliti mulai masuk pada tahap memberikan sugesti dengan cara menyampaikan sifat sabar secara umum dan sabar perspektif al-Ghazali. Setelah proses penanaman sugesti mengenai sabar selesai, korban melakukan relaksasi lagi untuk mengakhiri sesi ini. Sebagai bonus, santri korban *bullying* diberikan terapi *accupresure* untuk membuat kondisi lebih tenang dan melemaskan otot-otot pada tubuh.

Sebelum santri meningalkan tempat, peneliti memberikan lembaran kertas yang berupa amalan atau tugas untuk santri korban *bullying* yang harus dilakukan dan diisi setiap hari selama 40 hari. Amalan-amalan tersebut mencakup sholat

---

[11] M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 84.
[12]Saifuddin Aman, *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*, (Banten: Ruhamah, 2014), 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wajib, sholat sunnah, baca sholawat, baca al-Quran, puasa sunnah, dan mendoakan orang yang telah menyakitinya. Kegiatan tersebut dilakukan setiap hari dimulai dari tanggal 13 Oktober 2019 dan ditulis di lembaran yang telah disediakan oleh peneliti. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menumbuhkan sifat sabar santri korban *bullying* dengan cara meningkatkan ibadah. Sesuai pendapat al-Ghazali bahwasannya sabar merupakan meningkatkan penggerak agama dan melemahkan penggerak hawa nafsu.[13]

Selama santri melakukan amalan setiap hari selama 40 hari,[14] peneliti tidak memutus komunikasi dengan santri korban *bullying* melainkan tetap memantau selama proses melakukan amalan tersebut. Setiap tiga hari sekali peneliti menanyakan bagaimana perkembangan atau kondisi mereka. Tentunya dari mereka berbeda-beda jawabannya. Ada yang merasa berat melakukan amalan tersebut namun ada juga yang sudah terbiasa melakukan amalan tersebut.

Setelah 40 hari peneliti menghubungi masing-masing informan untuk melakukan pertemuan lagi. Pertemuan tersebut bertujuan untuk mengumpulkan lembaran yang sudah diisi serta melakukan wawancara lagi mengenai bagaimana hasil penerapan terapi sabar pada masing-masing. Akhirnya diputuskan pada tanggal 24 November 2019 semua santri korban *bullying* bertemu dengan peneliti.

Pada sesi ini semua korban dijadikan satu dalam satu forum, setelah masing-masing mengumpulkan lembaran yang sudah diberikan oleh peneliti,

---

[13]Al-ghazali, *Ringkasan Ihya, 316.*

[14] Menurut penelitian, perilaku yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut akan membuatnya kuat tertanam dalam otak. Dan dibutuhkan waktu 21 hari untuk membuatnya permanen. Namun jika melakukan kebiasaan selama 40 hari berturut-turut maka kebiasaan tersebut akan menjadi sangat kokoh dan tidak mudah untuk dihapuskan. Baca juga buku yang berjudul *The Power of Habit* karya Charles Duhigg.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan alakadarnya. Akibatnya, hasil dari terapi tidak maksimal. Adapun hasil setelah melakukan terapi terhadap santri korban *bullying* sebagai berikut.

Informan pertama, seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa Udin merupakan santri korban *bullying*. Karena Udin sulit untuk mengendalikan emosinya ketika di*bully* maka upaya yang dilakukan oleh peneliti yaitu menerapkan terapi sabar perspektif al-Ghazali. Udin melakukan serangkaian terapi yang diberikan. Mulai dari tahap awal yaitu menggali data, relaksasi, penanaman sifat sabar, sampai melakukan tugas yang harus dilakukan dan di setiap hari selama 40 hari, langkah ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan ibadahnya yang kemudian dapat menumbuhkan sifat sabar. Dari hasil data yang diperoleh, membuktikan bahwa terapi tersebut efektif untuk dia. Setelah selama 40 hari melakukan terapi sabar dengan metode meningkatkan ibadah, yang sebelumnya Udin kurang bisa mengendalikan emosinya, namun sekarang dia mengaku lebih bisa mengendalikan emosinya karena merasa ibadahnya lebih meningkat dari sebelumnya. Hal ini ditandai dengan rutinitas keseharian dalam melakukan kewajiban sholat lima waktu yang tepat, sholat sunnah, baca al-Quran, Puasa dan sholat sunnah. Selain itu dia merasa lebih tenang dan tidak mudah untuk mengambil sikap.[15]

Informan kedua, Sebelumnya sudah dijelaskan bahwa Bahron salah satu santri korban *bullying* di Al-Husna dengan bentuk ejekan dan gangguan. Bahron merasa tidak nyaman dengan hal tersebut bahkan dia sampai memukul orang yang melakukan *bullying* padanya. Tindakan Bahron tersebut menunjukkan bahwa dia

[15]Udin, Wawancara, Surabaya, 24 November 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak bisa mengontrol dirinya. Oleh sebab itu peneliti memberikan terapi sabar dengan metode meningkatkan ibadah, guna menanamkan sifat sabar padanya. Setelah Bahron mengikuti semua rangkaian terapi, dia mengaku terapi tersebut berpengaruh padanya, dia merasa lebih tenang dan bisa kontrol diri. Selain itu dia mengaku untuk hal ibadah lebih konsisten dari sebelumnya. Meningkatnya ibadah tersebut berpengaruh pada psikis dia. Bahron mejelaskan bahwa dia serius dalam menjalankan semua proses terapi dari penggalian data awal sampai melakukan tugas-tugas yang setiap hari harus dilakukan dan dicatatnya.[16]

Informan ketiga, Selain Udin dan Bahron, santri korban *bullying* lainnya yaitu Ahmad. Bentuk *bullying* yang terjadi pada dia yaitu pengucilan. Upaya yang sudah dilakukan dengan cara membaur dengan yang lainnya namun dia malah di ejek dengan kata cupu. Dari ejekan tersebut Ahmad merasa *down* bahkan sampai dia murung dan tidak bertemu siapapun. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ahmad belum bisa menerima kenyataan atau lapang dada.[17]

Dari persoalan tersebut peneliti menerapkan terapi sabar perspektif al-Ghazali untuk menanamkan sifat sabar pada dia. Dari hasil yang diperoleh setelah Ahmad mengikuti semua rangkaian terapi. Dia menegaskan bahwa terapi tersebut kurang efektif dan hanya berpengaruh sedikit bagi dia. Karena metode yang digunakan terapi sudah setiap hari dilakukan oleh dia. Dia menjelaskan bahwa poin-poin yang ada dalam lembaran atau tugas-tugas yang harus dilakukannya setiap hari sudah dilakukannya sebelumnya. Selain itu dia mengaku kurang fokus

[16]Bahron, Wawancara, Surabaya, 24 November 2019.
[17]Ahmad, Wawancara, Surabaya, 24 November 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam melakukan serangkaian terapi sabar ini dengan kata lain melakukannya hanya sekadarnya. Namun dia tetap menjalankan ibadah bagaimana mestinya.

Informan keempat, Haris merasa terganggu bahkan dia mengalami stres atas *bullying* yang terjadi padanya. Dari hasil data yang diperoleh setelah Haris melakukan serangkaian terapi yang diberikan oleh peneliti, Haris mengungkapkan bahwa terapi tersebut berpengaruh pada dia. Sebelumnya dia merasa tidak nyaman, stres dan depresi namun sekarang dia lebih merasa tenang, berfikir positif dan sabar. Haris melakukan serangkaian terapi dengan serius dan sungguh-sungguh karena dia ingin keluar dari ketidaknyamanan yang menyiksa dia sebelumnya. Dia menjelaskan bahwa memang benar sifat sabar harus ditumbuhkan dan dilatih karena itu merupakan hal yang tidak mudah, perlu niat dan keyakinan diri. Selain itu dia juga mengaku bahwa mengenai ibadahnya lebih meningkat dan terjadwal dari pada sebelumnya[18]

Berangkat dari yang sudah dipaparkan sebelumnya, bahwasannya tidak semua santri korban *bullying* berhasil menerapkan terapi dengan hasil maksimal. Dengan kata lain terapi tersebut ada yang berpengaruh pada santri ada juga yang kurang berpengaruh pada santri. Hal tersebut bisa terjadi karena beberapa faktor yaitu menjalankan terapi dengan serius dan sungguh-sungguh atau menjalankan terapi dengan tidak serius, selain itu metode terapi yang digunakan sebelumnya sudah dilakukan setiap hari. Sejatinya, ada santri korban *bullying* yang menjalankan terapi dengan sungguh-sungguh dari proses awal terapi hingga akhir. Namun ada juga yang menjalankan proses terapi dengan tidak serius sebagaimana

[18]Haris, Wawancara, surabaya, 24 November 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sering tidak melakukan sholat wajib tepat waktu. Hal tersebut bisa terjadi karena masing-masing dari mereka memang mempunyai karakter dan latar belakang yang berbeda-beda. Dari data yang diperoleh semua subjek mengalami *bullying* yang bersifat verbal yaitu mengejek, mengucilkan, dan mengolok. Selain itu juga *bullying* mental yaitu tindakan *bullying* yang berpengaruh pada psikis seseorang seperti stres dan depresi.

Kesehatan mental sendiri kini mengalami kemajuan ilmu mengenai pemaknaannya. Dahulu, pengertian orang mengenai kesehatan mental bersifat sempit dan terbatas yang bermaksud seseorang mengalami gangguan dan penyakit jiwa. Namun pada kenyataannya tidak hanya itu, kesehatan mental sangat diperlukan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman serta kebahagiaan hidup. Zakiyah Darajat berpendapat bahwa pengertian kesehatan mental yaitu. *Pertama* Terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa serta gejala-gejala penyakit jiwa. *Kedua* kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan tempat ia hidup. *Ketiga* pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. *Kempat* terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara berbagai fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.[19]

[19]Solihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pembahasan mengenai mental tidak dapat dipisahkan dengan masalah spiritual yang mengandung makna semangat yang tumbuh dari seseorang sehingga dapat diketahui potensi dirinya dan tampak energi fisiknya sebagai jasmani yang energik. Masalah mental dan spiritual tercakup dalam jiwa karena gambaran segala sifat, watak, pembawaan ada pada jiwa. Dalam pandangan tasawuf jiwa manusia mencakup unsur-unsur roh, akal, nafs, dan qalb. Untuk itu, kesehatan mental merupakan kesehatan yang mencakup totalitas rohani yang mencakup unsur-unsur tersebut. Upaya untuk membina kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara terapi sufistik yang berlandaskan al-Quran dan hadits.[20]

Penelitian ini membuktikan bahwa ternyata terapi sabar perspektif al-Ghazali dapat menjadi suatu terapi yang efektif untuk mengatasi santri korban *bullying*. Ditandai dengan meningkatnya penggerak agama yaitu ibadah yang dilakukan oleh santri. Dari meningkatnya ibadah yang dilakukan dapat berpengaruh pada kondisi psikis korban yang menjadi lebih tenang,[21] tidak mudah marah dan bisa mengontrol diri. Hal tersebut sesuai dengan teori al-Ghazali sebagaimana cara untuk menumbuhkan sifat sabar yaitu dengan meningkatkan penggerak agama dan memperlemah penggerak hawa nafsu. Namun hal itu harus dilakukan dengan kesadaran diri yang penuh, kemauan, serius serta dilakukan dengan konsisten.

---

[20]Ibid., 66.

[21]Dengan penerimaan, terciptalah suatu ketenangan emosional serta persepsi akan terbuka seiring dengan hilangnya penyangkalan. Seseorang yang berada pada level ini tidak tertarik pada penentuan benar atau salah namun menyelesaikan masalah dan menemukan hal terbaik yang harus dilakukan terhadap suatu masalah. David R Hawkins, Power VS Force, (Jakarta: RUMI Publishing, 2018), 79.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun tiga hal yang bisa melemahkan dorongan nafsu sesuai anjuran al-Ghazali yaitu *pertama*, kita harus bisa membedakan suatu hal yang dapat meningkatkan nafsu syahwat. Hal tersebut bisa berupa makanan yang kita konsumsi, baik dari segi jenisnya maupun jumlahnya. Oleh sebab itu kita harus bisa mencegahnya dengan cara berpuasa secara rutin serta berbuka puasa dengan makanan yang sederhana dan jelas asal-usul makanan tersebut diperoleh.

Kedua, berhenti dari segala sesuatu yang dapat membangkitkan birahi seperti memandang orang lain. Karena hal tersebut bisa menggerakkan hati lalu hati yang membangkitkan birahi. Cara yang bisa dilakukan untuk hal tersebut yaitu *uzlah* atau mengasingkan diri serta menghindar dari segala sesuatu yang berpotensi membuat pandangan mata terarah pada obyek-obyek yang merangsang birahi. Hal tersebut bisa diisi dengan menjalankan kewajiban beribadah kepada Allah.

Ketiga, menghibur diri dengan segala sesuatu yang disukai namun sesuatu tersebut yang diperbolehkan oleh syariat. Misalnya menikah, karena dengan menikah kita bisa senantiasa memandangi lawan jenis yang disebut dengan istri atau suami secara halal tidak lagi haram. Terapi ini efektif untuk kebanyakan kaum laki-laki karena sesungguhnya jika hanya dengan berpuasa tidak menjamin bisa mengalahkan nafsu birahinya. Namun menikah yang dimaksud tetap dengan niat beribadah kepada Allah SWT. [22]

[22]Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, terj. Abdul Rosyad Shiddiq (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013), 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain ketiga cara untuk melemahkan dorongan syahwat tersebut, adapun dua cara upaya untuk memperkuat dorongan agama yang dapat dilakukan sesuai perspektif al-Ghazali yakni *pertama,* menjalankan dorongan agama dengan berbagai manfaat serta buah dari *mujahadah* baik dalam urusan dunia atau akhirat. Misalnya dengan cara merenungkan sebuah hadits-hadits mengenai keutamaan sabar serta manfaat dari sabar. Selain itu bisa juga dengan cara merenungkan *atsar-atsar* shabat mengenai pahala sabar atas musibah itu lebih banyak dibandingkan pahala sabar atas hilangnya nikmat. Hal tersebut termasuk bab makrifat yang merupakan bagian dari iman yang terkadang lemah dan kuat. Apabila iman kuat maka dorongan agama yang akan membangkitkannya juga menjadi kuat. Namun sebaliknya, jika iman lemah, dorongan agama juga ikut lemah. Kuatnya iman seperti hal nya keyakinan yang mmpu menggerakkan kemauan bersabar. Sesungguhnya karunia paling ringan yang diberikan kepada manusia yaitu keyakinan serta kemauan yang kuat untuk berbuat sabar.[23]

Kedua, membiarkan dorongan agama bergumul dengan dorongan nafsu secara bertahap dan sedikit demi sedikit, sehingga dapat dirasakan nikmat kemenangan dari dorongan agama. Akibatnya, ia akan memiliki keberanian serta semangat yang kuat dalam melakukan kebaikan. Sesungguhnya membiasakan dan melatih diri sangat diperlukan agar kita terbiasa untuk meningkatkan pendorong agama yang menyebabkan kita bisa bersabar oleh sebab itu, barang siapa yang enggan berjuang menekuni kesabaran, maka dorongan agama pada dirinya akan lemah sehingga tidak kuat menghadapi nafsu yang paling lemah sekalipun.

[23]Ibid., 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun sebaliknya, jika membiasakan diri melawan nafsunya maka ia akan terbiasa mengalahkannya kapanpun.[24]

Pada hakikatnya seseorang dituntut untuk dapat mengendalikan emosinya agar memperoleh suasana hati yang tenang. Sesungguhnya kondisi emosi seseorang sangat berkuasa atas pikiran, wawasan serta tindakan seseorang. Tidak sedikit orang yang dalam kondisi seperti ini mengambil tindakan tanpa berpikir dan berujung menyesal karena tindakan tersebut merugikan. Akibatnya persoalan kecil menjadi besar dan membuat pelaku menjadi gelisah kerena perbuatan tersebut. Dampak dari kebutaan dalam mengendalikan emosi sehingga berimbas pada orang-orang sekitar.[25] Cara seseorang beribadah mempengaruhi kondisi batin dan psikisnya. Jika seseorang tersebut melakukannya secara konsisten dan sesuai anjuran Allah SWT akan menyenangkan dan menenangkan bagi diri seseorang tersebut.[26] Bisa dikatakan efektif atau tidaknya terapi ini tergantung seseorang yang melakukannya. Jika beribadah secara khusyuk dan sepenuh hati serta sesuai anjuran Allah SWT maka ibaadah tersebut efektif untuk meningkatkan penggerak agama dan menumbuhkan sifat sabar pada diri seseorang tersebut. Hal tersebut sesuai dengan teori al-Ghazali sebagaimana cara untuk menumbuhkan sifat sabar yaitu dengan meningkatkan penggerak agama dan memperlemah penggerak hawa nafsu. Namun hal itu harus dilakukan dengan kesadaran diri yang penuh, kemauan, serius serta dilakukan dengan konsisten.[27]

---

[24]Ibid., 63.
[25]Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Emosional Spiritual Quontient*, (Jakarta: Arga, 2001), 221.
[26]Amr Khaled, *Karunia Beribadah*, (Jakarta: Zaman, 2011), 12.
[27]Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, terj. Abdul Rasyad Shiddiq, (Jakarta: Katulistiwa Press. 2013), 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Pertama, bentuk praktik perilaku *bullying* yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Husna yaitu bersifat verbal seperti mengolok, pengucilan, dan ejekan yang berpengaruh pada psikis korban seperti stres, depresi dan mudah marah.

Kedua, penerapan terapi sabar yang dilakukan pada santri korban *bullying* perspektif al-Ghazali yaitu dengan meningkatkan penggerak agama dalam hal ini ibadah serta memperlemah penggerak hawa nafsu yang dapat dilakukan dengan cara beberapa hal diantaranya yaitu memberikan sugesti pemahaman mengenai sabar dan memberikan sebuah tugas amalan yang harus dilakukan setiap hari mencakup sholat wajib tepat waktu, sholat sunnah, baca sholawat, baca al-Quran, puasa sunnah, dan mendoakan orang yang telah menyakiti kita. Hasil dari penelitian ini ternyata sabar perspektif al-Ghazali efektif untuk menjadi sebuah terapi guna mengatasi korban *bullying*, hal tersebut ditandai dengan meningkatnya ibadah korban. Sehingga berpengaruh pada psikis korban yaitu lebih tenang dan tidak mudah marah, dengan catatan jika dilakukan dengan serius dan konsisten.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Saran

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun setidaknya bisa menjadi acuan untuk menerapkan sifat sabar pada diri pembaca. Sejatinya sifat sabar perlu ditumbuhkan dengan cara membiasakan diri serta bersunguh-sungguh. Perlu adanya niat yang kuat untuk memperbaiki diri. Tidak mudah untuk menerapkan sifat sabar pada setiap individu namun peneliti berharap adanya penelitian ini bisa berguna untuk pembaca.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Emosional Spiritual Quontient*. Jakarta: Arga, 2001.

Alwisol. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM press, 2011.

Aman, Saifuddin. *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*. Banten: Ruhamah, 2014.

Gunarsa, Singih D. *konseling dan Psikoterapi. Jakarta: Gunung Mulia, 2007.*

Ghazali (al). *Ihya Ulumuddin*. terj. Moh. Zuhri. Semarang: Asy-Syafi, 2009.

---------, *Meramu Kebahagiaan.* terj. Haidar Bagir. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2002.

---------, *Melalui Hati Menjumpai Ilahi.* terj. Anis Masykur dan Gazi Saloom. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004.

---------, *Keajaiban-Keajaiban Hati,* terj. Muhammad Al-Baqir. Bandung: Karisma, 2000.

---------, *Terapi Sabar dan Syukur,* terj. Abdul Rosyad Shiddiq. Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013.

Hariwijaya. *Metodologi dan Penulisan Skripsi Tesis dan Disertasi untuk Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: dua satria offset, 2015.

Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial.* Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

Hawkins, R. David. Power VS Force. Terj. Dian Kartini. Jakarta: RUMI Publishing, 2018.

Jauziyah (al), Ibn al-Qayyim. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.

Kartanegara, Mulyadhi. *Menyelami Lubuk Tasawuf.* Jakarta: Erlangga, 2006.

Kurnia, Imas. *Bullying.* Yogyakarta: Relasi inti media grup, 2017.

Mahmud, Abdul Halim. *Tasawuf di Dunia Islam.* terj. Abdullah Zakiy Al-Kaaf. Bandung: Pustaka Setia, 2002.

Musfir. *Konseling Terapi*. terj. Sari Narulita. Jakarta: Gema Insani, 2005.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nashori Suroso, DjamalUdin Ancok fuat. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.

Priyatna, Andri. *Let's End Bulying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying.* Jakarta: Gramedia, 2010.

Tim Yayasan Semai Jiwa Amini. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak.* Jakarta: Grasindo, 2008.

Solihin. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.

Sugiyono. *Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Wuryo Kasmiran dan Syaifullah Ali. *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial.* Jakarta: Erlangga Anggota IKAPI, 1983.

Ganes Widyanti, Siswati Costrie. "Fenomena *Bullying* di Sekolah Dasar Negeri di Semarang Sebuah Studi Deskriptif". *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 2, Semarang: Universitas Diponegoro, 2009.

Lestari, Windy Sartika. "Analisis Faktor-Faktor Penyebab *Bullying* di Kalangan Peserta Didik". *Jurnal Sosio Didaktika*. Vol. 3, No. 2. Tangerang Selatan, 2016.

Nuralim, Mashum. "Implementasi Sabar dalam Konstruksi Al-ghazali" *Jurnal Penelitian*. Vol. 17. No. 1, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2013.

Amri. Nasikhudin. "Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren Studi Fenomenologi *Bullying* di Asrama Al-Risalah Pondok Pesantren Mambaul Maarif Denanyar Jombang", (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019).

Dina, Luluk. "Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (*Takhalli, Tahalli, Tajalli*) untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Sudden Death* pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik", (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2017).

Fahmi. "Bullying dalam Pesantren Perspektif Pengembangan Kepemudaan". (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2017).

Website

Wiki Ahmad Fauji, "Dampak *Bullying* Pada Psikologis" http://Kompasiana.com/2019/11/26/ Diakses 2 Desember 2019.

Nicky Setyowati, "Apa yang dimaksud dengan Perilaku Memaafkan" http://dicito.id/2017/08/3/ diakses 2 Desember 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wawancara

Udin, Wawancara, Surabaya, 9 Oktober 2019.

Bahron, Wawancara, Surabaya, 11 Oktober 2019.

Ahmad, Wawancara, Surabaya. 9 Oktober 2019.

Haris, Wawancara, Surabaya, 11 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id