

**ZIKIR TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSYABANDIYAH
SEBAGAI PSIKOTERAPI SANTRI KORBAN *BULLYING*
VERBAL DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL QULUB
POLAGAN-PAMEKASAN**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi sebagian
syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program
Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

SIBGHATIN DESI MAULIDA

NIM: E97218097

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

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sibghatin Desi Maulida

NIM : E97218097

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

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

Surabaya, 11 Juli 2022

Saya menyatakan,



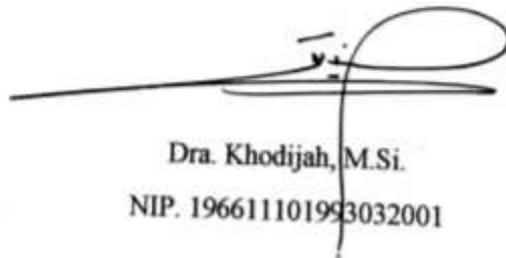
Sibghatin Desi Maulida
NIM. E97218097

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Sebagai Psikoterapi Santri Korban *Bullying* Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan)" yang ditulis oleh Sibghatin Desi Maulida ini telah disetujui pada tanggal 11 Juli 2022

Surabaya, 11 Juli 2022

Pembimbing,



Dra. Khodijah, M.Si.
NIP. 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

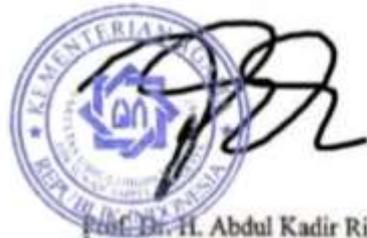
Skripsi berjudul "Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Sebagai Psikoterapi Santri Korban *Bullying* Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan" yang ditulis oleh Sibghatin Desi Maulida ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 19 Juli 2022.

Tim Penguji:

1. Dra. Khodijah M.Si (Penguji 1) 
2. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I (Penguji 2) 
3. Dr. Mukhammad Zamzami, M.Fil.I (Penguji 3): 
4. Dr. Haqqul Yaqin, M.Ag (Penguji 4): 

Surabaya, 20 Juli 2022

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP: 197008132005011003



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 : SIBGHATIN DESI MAULIDA
NIM : E97218097
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : sibghatindesimaulida@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

.....
ZIKIR TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSYADANDIYAH SEBAGAI PSIKOTERAPI SANTRI

.....
KORBAN BULLYING VERBAL DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL QULUB POLAGAN-PAMEKASAN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Juli 2022

Penulis

(Sibghatin Desi Maulida)

ABSTRAK

Sibghatin Desi Maulida (E97218097), Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Sebagai Psikoterapi Santri Korban *Bullying* Verbal di pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

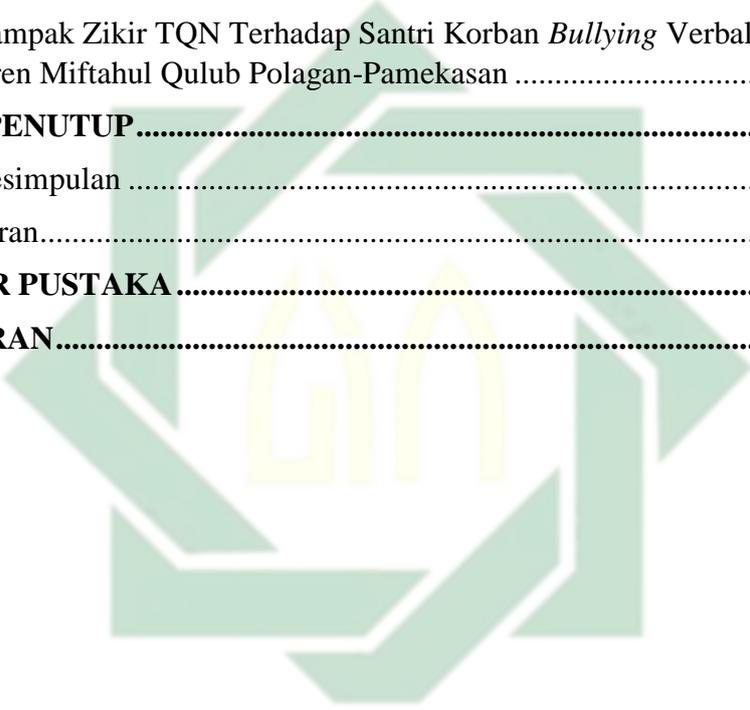
Skripsi ini mengkaji tentang penerapan Zikir Tarekat Qosiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Mifathul Qulub Polagan-Pamekasan. Praktik *bullying* yang terjadi di suatu pondok pesantren sudah menjadi rahasia umum yang bahkan dianggap biasa oleh sebagian orang. Apalagi perihal dampak buruk dari *bullying* verbal yang notabenehnya tidak bisa terlihat secara jelas sehingga hal itu membuat *bullying* verbal terjadi secara terus-menerus. Oleh karena itu, terkadang korban memilih diam dan memendam semuanya sendirian karena mereka merasa tidak ada yang berada di pihaknya. Dampak buruk akibat *bullying* verbal tentu saja tidak boleh disepelekan, karena banyak literatur terdahulu yang menerangkan bahwa korban bisa menjadi seorang yang *abussive*; stress, kecemasan, hingga depresi; penurunan prestasi akademik; bahkan bunuh diri. Mayoritas korban biasanya mengatasi masalahnya dengan cara menangis, bercerita dengan teman yang dipercaya, dan lain-lain. Namun, dalam penelitian ini dengan cara menggunakan kekuatan spiritual, yakni zikir *jahr nafi* isbat dan zikir *khafi ismu zat* (zikir TQN) untuk membantu korban mengatasi permasalahannya tersebut. Dengan begitu, ada tiga rumusan masalah yang diangkat yakni: 1) Bagaimana makna dan konsep zikir TQN? 2) Bagaimana penerapan zikir TQN terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Polagan-Pamekasan? dan 3) Bagaimana dampak dari zikir TQN terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan? Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan konsep dan makna zikir TQN dan bagaimana zikir TQN dalam menjadi psikoterapi bagi korban *bullying* verbal di pondok pesantren tersebut. Dalam menjalankan penelitian ini, peneliti menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun sumber datanya yakni sumber data primer yang diperoleh dari enam santri korban *bullying* verbal yang menerapkan zikir TQN selama sepuluh hari; sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari kajian kepustakaan berupa buku-buku, jurnal, dan karya lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Dari data inilah kemudian dianalisis lalu dijadikan dalam bentuk deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan ternyata zikir TQN dapat menjadi psikoterapi bagi korban *bullying verbal* (para subjek penelitian) jika diamalkan dengan sungguh-sungguh.

Kata kunci: *Bullying* Verbal, Psikoterapi, Zikir TQN

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Metode Penelitian.....	14
F. Tinjauan Pustaka	23
G. Sistematika Pembahasan	30
BAB II LANDASRAN TEORI	32
A. Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah	32
B. Keutamaan dan Manfaat zikir	39
C. Konsep Bullying.....	43
1. Pengertian dan Jenis-jenis <i>Bullying</i>	43
2. Penyebab dan Dampak <i>Bullying</i>	50
BAB III PENYAJIAN DATA	58
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	58
1. Kyai Fadholi Mendirikan Pesantren	58

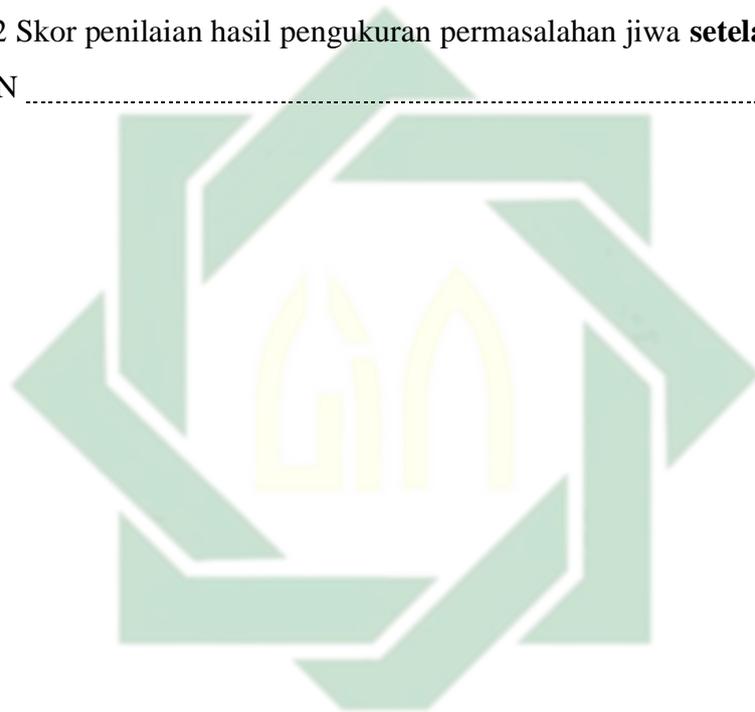
2. Perkembangan Pondok Pesantren.....	60
3. Informasi Tentang Pondok Pesantren.....	62
B. Gambaran Subjek Penelitian	64
BAB IV ANALISIS DATA	80
A. Konsep dan Makna Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah	80
B. Penerapan Zikir TQN Terhadap Santri Korban <i>Bullying</i> Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan	88
C. Dampak Zikir TQN Terhadap Santri Korban <i>Bullying</i> Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan	94
BAB V PENUTUP	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN.....	120



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

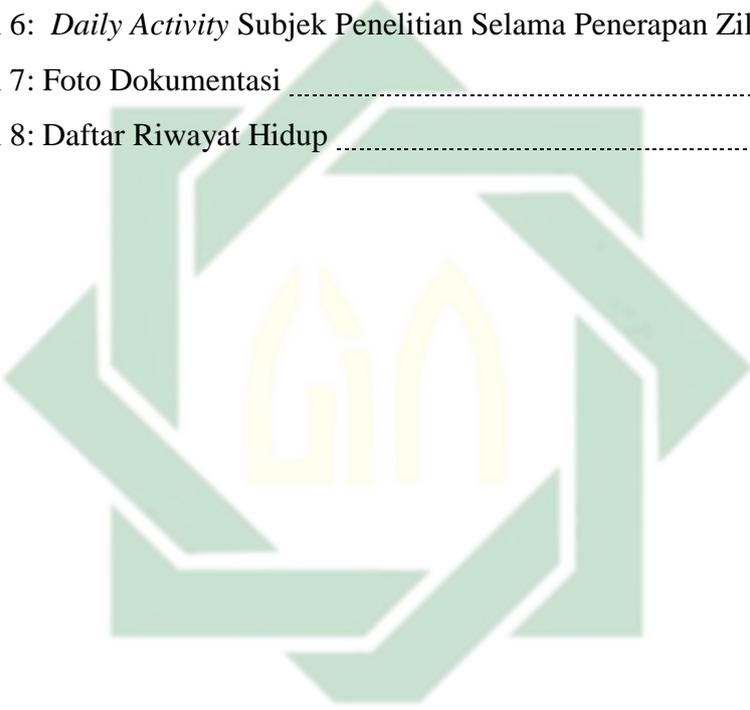
Tabel 1.1 Kuesioner Dass-21	19
Tabel 1.2 Skor klasifikasi permasalahan jiwa berdasarkan DASS-21	20
Tabel 3. 1 Informasi pondok pesantren Mifathul Qulub	64
Tabel 4.1 Skor penilaian hasil pengukuran permasalahan jiwa sebelum menerapkan zikir TQN	96
Tabel 4.2 Skor penilaian hasil pengukuran permasalahan jiwa setelah menerapkan zikir TQN	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat-surat	120
Lampiran 3: Data Identitas Subjek Penelitian	123
Lampiran 2: Data Pertanyaan Wawancara	126
Lampiran 4: Data Hasil Wawancara	130
Lampiran 5: Data Hasil <i>Pre-Post Test</i> Terapi pada Subjek	153
Lampiran 6: <i>Daily Activity</i> Subjek Penelitian Selama Penerapan Zikir TQN ...	160
Lampiran 7: Foto Dokumentasi	168
Lampiran 8: Daftar Riwayat Hidup	180



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kajian tentang manusia memang selalu menjadi pembahasan yang menarik. Manusia tak henti-hentinya dibahas di berbagai aspek kehidupan karena problematika manusia selalu ada dalam setiap perkembangan zaman. Adanya hal tersebut membuat terbentuknya berbagai disiplin ilmu agar dapat menemukan jawaban dalam setiap misteri yang belum terpecahkan. Seperti dalam dunia pendidikan, ilmu etika/akhlak berguna untuk mengontrol perilaku manusia supaya mampu memilah mana yang baik dan mana yang buruk untuk dilakukan di lingkup sekolah, yang mana dalam hal ini menghasilkan tata tertib.

Adanya tata tertib dalam lingkup pendidikan tak menjamin lingkungan tersebut akan terbebas dari permasalahan. Hal ini kembali lagi kepada tabiat manusia yang selalu saja memiliki gairah untuk melakukan kesalahan ketika dirinya tidak bisa mengontrol diri. Jangankan peraturan sekolah yang notabeneanya dibuat oleh manusia (mahluk Tuhan), peraturan yang Tuhan (Allah) buat pun sering kali dilanggar. Hal ini juga terjadi di dalam lingkup pesantren, meskipun sudah dicekoki ilmu agama Islam sedemikian banyaknya, itu semua tidak menjamin santri-santrinya untuk tidak melakukan kesalahan.

Berbicara mengenai pesantren—dalam sejarah turun-temurun, masyarakat sudah mengenalnya sebagai tempat untuk menimba ilmu agama Islam yang dapat

membentuk akhlak yang mulia sekaligus melatih kemandirian sebagai bonusnya.¹ Dengan demikian, diharapkan pesantren dapat menjadi lingkungan yang nyaman dan aman untuk melakukan interaksi sosial serta meningkatkan kemampuan setiap santrinya. Namun seperti yang telah dikatakan sebelumnya, ternyata dalam lingkungan pesantren juga masih terdapat probematika. Salah satunya, banyaknya praktik *bullying* yang dilakukan oleh para santri baik yang disengaja ataupun yang dibalut dengan kedok candaan.

Praktik *bullying* memang banyak terjadi di Indonesia. Menurut hasil riset tahun 2018 yang dilakukan oleh *Programme for International Students (PISA)*, menunjukkan bahwa sebanyak 41,1% siswa Indonesia mengaku telah menjadi korban *bullying*. Riset tersebut menempatkan Indonesia di peringkat kelima dari 78 negara dalam kategori negara dengan perundungan terbanyak.² Selanjutnya, menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada data tahun 2021, terdapat *bullying* di sekolah sebanyak 46 kasus di tahun 2019 dan sebanyak 76 kasus pada tahun 2020.³ Fenomena *bullying* memang tidak bisa hilang 100%, tak heran jika banyak peneliti yang mengangkat isu ini dengan harapan dapat meminimalisir terjadinya kasus *bullying* di Indonesia.

¹ Fakhziar Anwar, “Peran Bimbingan dan Konseling Sufistik Terhadap Problematika Akademik (Studi Kasus pada Santri di Pesantren Rumah Ngaji Yayasan Al-Ikhwan Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon)” (Skripsi—UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022), 1.

² Dwi Hadya Jayani, “PISA: Murid Korban “Bully” Di Indonesia Tertinggi Kelima Di Dunia (Persentase Murid Yang Mengalami Perundungan (Bully) 2018)”, 2019 <<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia>> [accessed 8 April 2022].

³ KPAI, “Data Kasus Pengaduan Anak 2016–2020 | Bank Data Perlindungan Anak”, 2021 <<https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-pengaduan-anak-2016-2020>> [accessed 8 April 2022].

Secara etimologi, asal kata *bullying* yaitu dari kata “*bully*.” Di dalam kamus Inggris-Indonesia karya Echolas dan Shadily (2008) yang dijelaskan dalam penelitian Suciartini di tahun 2018, bahwa *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah, dan *bullied* yang berarti menggertak, mengganggu.⁴ Selanjutnya secara terminologi, menurut *American Psychology Association*, *bullying* merupakan suatu perbuatan agresif individu yang melakukannya dengan sengaja serta berulang kali sehingga menyebabkan individu lain cedera atau merasa tidak nyaman; bentuk perilaku tersebut dapat berupa tindakan fisik, ucapan atau kata-kata, ataupun tindakan yang lebih halus.⁵

Namun, minimnya pengetahuan mengenai *bullying* sering kali menyebabkan individu tanpa sadar telah melakukan perilaku *bullying*. Mayoritas orang mengenal *bullying* hanya sebatas perundungan secara fisik, padahal seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa *bullying* juga dapat berupa kata-kata. Di mana hal itu masih suka dianggap remeh bahkan dijadikan bahan bercandaan, padahal risiko dari *bullying* tersebut sangat lah berbahaya. Perundungan semacam itu dikenal dengan istilah *bullying verbal*. *Bullying verbal* bisa berbentuk julukan nama (*name calling* atau *labeling*), *body shaming*, fitnah, penghinaan, tuduhan yang tidak benar, gosip, *statement* yang berbau seksual atau *sexual harassment*, celaan, teror, kasak-kusuk yang keji dan keliru, kritik kejam, dan semacamnya.⁶

⁴ Ni Nyoman Ayu Suciartini dan Ni Luh Putu Unix Sumartini, “Verbal Bullying dalam Media Sosial Ditinjau dari Perspektif Penyimpangan Prinsip Kesantunan Berbahasa,” *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 1, No. 1 (2018), 106.

⁵ American Psychology Association, “Bullying” <<https://dictionary.apa.org/bullying>> [accessed 7 April 2022].

⁶ Nyimas Eva Aprilia, “Analisis Tingkah Laku Bullying Verbal dengan Teman Kelas Siswa di SMA Negeri 8 Palembang,” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 2 (2019), 76.

Berdasarkan hal di atas, tindakan *bullying verbal* sudah pasti mengakibatkan dampak yang buruk terhadap korbannya. Adapun dampak tersebut di antaranya rasa percaya diri menurun, menutup diri, merasa rendah diri, menjadi orang yang kaku dan tidak suka bergaul,⁷ pengembangan diri stagnan/menurun, gangguan kejiwaan hingga bunuh diri.⁸ Seperti halnya contoh kasus berikut; dilansir dari *PikiranRakyatcom* (18/01/20), memberitakan bahwa seorang siswi SMP berinisial SN nekat bunuh diri setelah berulang kali menjadi korban *bullying verbal* yang dilakukan oleh teman-teman di sekolahnya.⁹

Meskipun sudah banyak peribahasa mengenai bahaya lisan seperti, “*Mulutmu adalah harimaumu*” atau “*Lidah lebih tajam daripada pedang*” dan lain sebagainya, tapi ternyata semua hal itu sering diabaikan sehingga *bullying verbal* masih marak terjadi dan malah dianggap sepele oleh sebagian orang. Padahal jika dilihat dalam satu kasus saja (seperti contoh di atas), sudah dapat disimpulkan betapa bahayanya ketika seseorang tidak mampu menjaga lisannya.

Bahkan, di dalam Islam pun sudah jelas tertera anjuran untuk menjaga lisan. Sebagaimana di dalam Q.S. al-Hujurat ayat 11, yang berbunyi:

⁷ Imas Kurnia, *Bullying* (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2016), 4.

⁸ Ni Nyoman Ayu Suciartini dan Ni Luh Putu Unix Sumartini, “Verbal Bullying dalam Media Sosial,” *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, Vol. 6, No. 2 (2018), 153.

⁹ Hani Febriani, “Siswi SMP Bunuh Diri Akibat Bullying, Tagar #RIPNadila Ramai di Twitter - Pikiran-Rakyat.com”, 2020 <<https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01332873/siswi-smp-bunuh-diri-akibat-bullying-tagar-ripnadila-ramai-di-twitter>> [accessed 8 April 2022].

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ

خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ

هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”

Ayat di atas menunjukkan bahwa setiap individu harus senantiasa menjaga lisan. Jangan sampai lisan digunakan untuk menyakiti hati orang lain karena hal itu adalah perbuatan zalim yang dibenci oleh Allah. Dengan demikian, jelas bahwa Allah memberikan larangan kepada hamba-Nya untuk tidak melakukan perbuatan *bullying verbal*; dengan bentuk apa pun, kepada siapa pun, dan di mana pun itu. Namun sayangnya, lagi-lagi permasalahan tersebut tidak bisa dihindari bahkan di lingkup pesantren sekalipun.

Dalam penelitian Ahmad Nashiruddin yang mengkaji tentang fenomena *bullying* di pesantren, ia menyebutkan bahwa *bullying verbal* yang terjadi di pesantren antara lain berbentuk umpatan, makian, memanggil bukan nama asli, dan lain sebagainya.¹⁰ Fenomena seperti itu ternyata juga terjadi di Pondok Pesantren

¹⁰ Ahmad Nashiruddin, “Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati,” *QUALITY*, Vol. 7, No. 2 (2019), 98.

Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Selama di sana, peneliti mengamati bahwa praktik *bullying verbal* yang dilakukan para santrinya yaitu berupa *body shaming*, memberikan *name-calling* atau *labeling*, mengucilkan temannya dengan bergosip, meminjam barang tanpa dikembalikan karena pelaku mengancam atau memaksa, dan seterusnya.

Menurut pengamatan peneliti, beberapa penyebabnya dikarenakan tradisi senioritas, merasa lebih unggul, korbannya tidak disukai secara pribadi atau kelompok, serta menjadikan *bullying verbal* sebagai candaan; yang secara tersirat korbannya tidak boleh *baperan* alias tidak boleh memasukkannya ke hati. Selain itu, peneliti juga mengamati apa yang terjadi pada korban setelahnya, yakni korban akan merasa takut, kurang percaya diri, cemas, khawatir, suka menyalahkan diri sendiri, menjadi pemalu dan menutup diri, merasa tidak betah, dan malah ada yang turut menjadi pelaku selanjutnya (*crab mentality*).

Ketika pelaku *bullying verbal* melancarkan aksinya, sudah seharusnya korban melakukan pembelaan dan perlawanan. Namun, tidak semudah itu untuk dilakukan karena kapasitas dan kemampuan setiap individu tentunya berbeda. Meski kadangkadangkang korban sudah melakukan pembelaan dan perlawanan, tapi faktanya *bullying verbal* tetap saja dilakukan berulang kali. Memang manusia tidak bisa mengontrol apa yang akan manusia lain katakan, maka dari itu manusia (yang sebagai korban) lah yang harus bisa melakukan *self defense* dan bangkit untuk terus berjuang menyembuhkan diri sendiri.

Penanganan diperlukan demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Seperti yang sudah diketahui bahwa dampak dari permasalahan ini mengarah kepada

gangguan psikis, yang jika dibiarkan begitu saja akan mengganggu kesehatan fisik pula.¹¹ Sebab ketika emosi negatif dipendam terus-menerus, lama-lama akan menjadi psikosomatis.¹² Oleh sebab itu, perlu adanya upaya demi mengatasi hal tersebut; dalam psikologi konvensional sudah banyak metode yang digunakan sebagai psikoterapi seperti metode *coping*, pelatihan asertif, layanan konseling, teknik bangku kosong, dan lain-lain. Namun di sini, peneliti ingin menggunakan upaya spiritual (berupa zikir) sebagai metode psikoterapi. Sebab—meminjam istilah Ahmad Faiz Zainudin (penemu terapi SEFT), spiritualitas menjadi poin penting dalam psikoterapi karena apapun yang berhubungan dengan Tuhan, maka kekuatannya akan menjadi dua kali lipat.¹³

Hal tersebut selaras dengan yang ditulis oleh Abdul Hamid di dalam penelitiannya pada tahun 2017, hasil risetnya menyatakan bahwa suatu bentuk penyerahan diri hamba kepada kekuasaan yang tertinggi (Yang Maha Tinggi atau Tuhan) merupakan bentuk keyakinan sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Upaya tersebut dapat berupa aktivitas ibadah dan mengingat Allah (berzikir).¹⁴ Kemudian, menurut Fatmah dan Aisyah dalam penelitiannya di tahun 2021, juga sependapat bahwa dengan berzikir seseorang mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupannya sehingga seseorang tersebut cenderung memiliki standar

¹¹ Andri Priyatna, *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 4-5.

¹² Dewi Pratiwi dan Siti Noor Lailatushifah, “Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Psikologi Universitas Wangsa*, (2012), 2.

¹³ Metty Verasari, “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen NAPZA,” *Jurnal Sosio-Humaniora*, Vol. 5, No. 1 (2014), 78.

¹⁴ Abdul Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama,” *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3, No. 1 (2017), 13.

kesehatan mental yang baik.¹⁵ Jika melihat penelitian sebelumnya tersebut, dapat disimpulkan bahwa zikir memiliki pengaruh yang positif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental.

Sehubungan dengan itu, pada kali ini peneliti juga akan menggunakan metode zikir sebagai psikoterapi pada korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Sebelumnya, bisa dibayangkan jika para santri di pondok tersebut kurang memiliki pengetahuan mengenai *bullying* (khususnya *bullying verbal*) sehingga perbuatan buruk itu masih dianggap hal biasa; ditambah lagi pondok tersebut juga belum ada aktivitas bertarekat sehingga peneliti ingin melakukan terobosan baru dengan adanya penelitian ini. Dengan begitu, secara tidak langsung peneliti juga mengenalkan tarekat Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di pondok tersebut

Sebagai penegasan, *bullying verbal* yang difokuskan dalam penelitian ini yakni berupa *body shaming*, *labelling*, dan gosip. Dari ketiga bentuk tersebut tentu saja akan menimbulkan dampak buruk bagi korban sebagaimana telah dipaparkan di atas. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan korban, maka peneliti akan memberikan psikoterapi dengan memberikan penerapan salah satu zikir di dunia tarekat, tepatnya zikir *nafi isbat* dan zikir *ismu zat* dalam ajaran Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah.

Pemilihan zikir tersebut bermula dari pengalaman subjektif peneliti. Yakni dimulai pada tahun 2021, di mana peneliti pernah melakukan kunjungan ke Desa

¹⁵ Fatmah K dan Dewi Aisyah, "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman," *Al-Isyraf: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1 (2021), 6.

Metatu, Kecamatan Benjeng, Gresik yang merupakan salah satu cabang penggiat Tarekat Qodiriya Wa Naqsyabandiyah dari mursyidnya yang bernama alm. Kyai Asrori dengan berpusat di Pondok Pesantren al-Fitrah Surabaya.

Setelah selesai mengamati dan mengikuti ritual ibadahnya, lalu dilanjutkan dengan sesi wawancara. Sebab saat itu sang khalifah tarekat yang bernama KH. Idris Dahlan sedang memiliki urusan dan harus segera pergi, maka beliau memasrahkan semuanya kepada sang ketua dan wakil cabang tarekat (yaitu Ustad Fan'ani dan KH. Abdul Mujib) untuk menjadi narasumber. Singkat cerita, sebagai bekal pulang, kami diberikan sebuah amalan harian yang dapat dilakukan secara sendiri di rumah meskipun belum dibai'at. Amalan tersebut yaitu zikir *nafi istbat* (termasuk zikir *jahr*/mengeraskan suara) dan zikir *ismu zat* (termasuk zikir *khafi*/dalam hati) yang diamalkan setiap selesai salat fardu.

Sebelumnya, ada keraguan dalam hati karena mengingat bahwa peneliti belum melakukan bai'at. Namun, Ustad Fan'ani memberikan penjelasan mengenai status kami jika mengamalkan amalan tersebut. Beliau berkata, “(Kalian) ini istilah/statusnya muhibbin (bukan murid). Kalian mengamalkan sesuai mood ya tidak apa-apa, mengamalkan secara istiqomah juga lebih baik.”¹⁶ Akhirnya, peneliti yakin untuk mengamalkannya. Selain itu, KH. Abdul Mujib juga mengatakan, “Semoga kalian tidak hanya jurusannya saja. Tapi, juga ikut menyebarkannya.” Oleh karena itu, peneliti mempertimbangkan untuk menjadikan zikir tersebut sebagai psikoterapi di dalam penelitian kali ini.¹⁷

¹⁶ Ustad Fan'ani, Wawancara dengan Ketua Cabang Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Benjeng, Gresik, 17 Juni 2021.

¹⁷ KH. Abdul Mujib, Wawancara dengan Wakil Ketua Cabang Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Benjeng, Gresik, 17 Juni 2021.

Ditambah lagi, peneliti juga telah merasakan manfaatnya. Seperti yang kita tahu, bahwa di tahun 2021 kondisi *Covid-19* sedang marak-maraknya. Sebagai dampak negatif dari fenomena tersebut, peneliti pun merasakan cemas berlebih hingga mengalami sakit lambung dan tremor selama kurang lebih 2 bulan. Sebab tak kunjung sembuh meski telah berobat ke dokter, peneliti pun menerapkan amalan zikir tersebut setiap kali selesai salat subuh sebagai alternatif lain untuk sembuh. Setelah kurang lebih sebulan mengamalkannya, ternyata peneliti sudah dapat merasakan perubahan yang luar biasa yang mana hidup jadi lebih tenang, lebih bersyukur, dan kondisi fisik pun perlahan membaik.

Pengalaman peneliti tersebut ternyata sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Samsul Arifin dalam skripsinya di tahun 2020. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah memberikan dampak baik seperti di antaranya pengelolaan emosi yang meningkat menjadi lebih positif; menjadikan seseorang memiliki pribadi yang jujur dan sabar, serta memiliki kepedulian yang tinggi antar sesama.¹⁸

Sebuah pembuktian lain mengenai manfaat zikir TQN juga datang dari tempat yang (sepertinya) sudah banyak orang mengenalnya. Yaitu, di Pesantren Inabah Tasikmalaya yang mana merupakan pusat Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (jalur mursyid dari Abah Anom). Menurut Syaripulloh (2020) yang meneliti tentang hal tersebut, mengatakan bahwa pesantren tersebut menjadi tempat rehabilitasi bagi para pecandu narkoba, *game online*, dan permasalahan lainnya. Adapun terapi yang

¹⁸ Samsul Arifin, "Dampak Zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya" (Skripsi—IAIN Palangka Raya, 2020), 122.

diberikan salah satunya juga berupa zikir *jahr nafi isbat* dan zikir *khafi ismu zat*. Hasil terapi menunjukkan bahwa terdapat dampak yang positif, yang salah satunya menjadikan mereka pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya.¹⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa sejatinya jiwa manusia membutuhkan pendekatan spiritual agar dapat memperoleh ketenangan jiwa dan sehat lahir batin. Dengan demikian, demi memutus anggapan sepele mengenai tindakan *bullying verbal* serta untuk membantu para korban mengatasi permasalahannya, maka peneliti akan memfokuskan penelitian kali ini dengan mengangkat judul, **“Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Sebagai Psikoterapi Korban *Bullying Verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini akan memperjelas pada beberapa rumusan masalah berikut ini:

1. Bagaimana konsep zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah?
2. Bagaimana penerapan zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan?

¹⁹ Syaripulloh, “Pembinaan Dzikir Penyembuhan di Inabah XV Pada Kasus Kecanduan Narkoba dan Game Online (Studi Pada Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat),” *Alasma: Jurnal Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah*, Vol. 2, No. 2 (2020), 263–64, 266.

3. Bagaimana dampak dari zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep dan makna zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah;
2. Untuk memahami bagaimana prosedur atau mekanisme penerapan zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan;
3. Untuk mengetahui apa dampak dari hasil penerapan zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan.

D. Manfaat Penelitian

Tentunya di dalam setiap penelitian pasti mengharapkan agar hasil penelitiannya bisa memberikan manfaat bagi banyak orang. Dari adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan khazanah keilmuan khususnya di bidang tasawuf dan psikoterapi. Terkhusus lagi UIN Sunan Ampel yang diharapkan bisa menjadi tambahan literatur di perpustakaan, mampu memberikan sumbangsih pemikiran agar dapat dijadikan dasar rujukan dan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, serta dapat dijadikan refrensi bagi pembaca dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang topik dan tema yang sama dengan penelitian ini.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri. Penelitian yang dilakukan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan tambahan ilmu pengetahuan peneliti tentang kedalaman teori, serta penerapan dan dampak zikir TQN terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Serta, adanya penelitian ini juga berguna untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Strata-1 (S1) Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.

Tak hanya manfaat dari segi akademis saja, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi banyak orang. Di antaranya:

- a. Membantu korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan agar mereka bisa melakukan *self defense* dan bangkit menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dengan menggunakan terapi zikir TQN.
- b. Memberikan pemahaman tentang bahaya *bullying* verbal sehingga para santri di sana ataupun para pembaca lebih berhati-hati dalam berbicara agar tidak menyakiti orang lain. Dengan begitu, diharapkan praktik *bullying* verbal akan semakin berkurang skalanya.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan dapat dijadikan sebagai sarana informasi bagi para pembaca untuk meningkatkan *awareness* tentang *mental health* sehingga praktik *bullying* tidak semakin merajalela. Serta dapat menumbuhkan jiwa pantang menyerah dan penuh harapan bagi pembaca sebab dalam setiap masalah pasti ada solusinya, yang terpenting sebagai seorang makhluk Tuhan hanyalah perlu untuk selalu mengingat Sang Pencipta (Allah).

Sebab dengan selalu mengingat-Nya diri ini seolah memiliki pegangan sehingga tidak akan putus harapan.

E. Metode Penelitian

Setiap penelitian membutuhkan yang namanya metode untuk menyelesaikannya. Metodologi ini ibarat makanan dalam kehidupan, yang mana posisinya sangat penting dan dibutuhkan demi keberlangsungan hidup. Sebab adanya metodologi dapat memberikan gambaran tentang apa yang hendak dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Selain itu, metodologi juga membantu bagaimana data-data nantinya diperoleh dan diolah sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian jenis ini menganut aliran fenomenologis dengan mengutamakan aktivitas penelitian ilmiahnya pada jalan pemahaman dan penguraian terhadap suatu fenomena sosial yang diamati. Pemahaman dan penguraian yang dimaksudkan di sini tak hanya dilihat dari sudut pandang peneliti saja, tapi yang lebih penting lagi yaitu dari sudut pandang objek/subjek penelitian (tentang bagaimana peristiwa dan fakta yang sedang diteliti).²⁰

Penelitian kualitatif memiliki beberapa jenis. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis studi kasus atau *case studies*. Di mana studi kasus biasanya diangkat atas dasar data tunggal pada kasus tertentu, yang salah satu fungsinya

²⁰ Hardani dkk., *Metode Penelitian: Kuantitatif & Kualitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), 39.

sebagai alat untuk mengkaji suatu individu, kelompok, maupun organisasi secara mendalam. Data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip.²¹

Dengan demikian, peneliti berangkat ke Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan untuk mendapatkan informasi dan data-data yang mendalam tentang sebuah kasus (yaitu *bullying verbal*), lalu melakukan upaya (seperti memberikan penerapan amalan zikir TQN) kepada para korban. Nantinya, semua data yang diperoleh akan dikumpulkan dan dilakukan analisis secara deskriptif.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data di dalam sebuah penelitian sangatlah penting. Tanpa adanya data, maka apa yang nantinya akan diteliti dan diolah. Untuk mendapatkan data diperlukan instrumen dan teknik pengumpulan data. Dikarenakan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, maka yang menjadi instrumen penelitian adalah peneliti itu sendiri.²² Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan, antara lain:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sengaja dan sistematis dengan mengamati dan mencatat gejala-gejala yang sedang diselidiki²³ Observasi dilakukan agar dapat memperoleh data akurat yang bisa dipertanggungjawabkan. Data yang diamati dapat berupa deskripsi sikap, perilaku, kelakuan, tindakan, interaksi antar manusia, atau berupa interaksi dalam organisasi atau pengalaman anggota organisasi.²⁴

²¹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021), 90.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet. 27 (Bandung: Alfabeta, 2017), 222.

²³ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif...*, 147.

²⁴ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Grasindo, 2010), 112.

Melalui observasi, peneliti dapat menangkap hal-hal yang mungkin tidak dikatakan saat melakukan wawancara atau sesuatu yang tidak mau narasumber katakan. Selain itu, dengan melakukan observasi juga akan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang sangat personal.²⁵

Di sini, peneliti melihat dan mengamati bagaimana praktik *bullying verbal* dilakukan di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Dari proses itu, peneliti dapat mengetahui siapa saja yang melakukan, siapa saja korbannya, apa saja bentuk *bullying verbal*-nya, bagaimana prosesnya saat melakukan itu, apa penyebabnya, dan bagaimana dampak yang dirasakan korban setelahnya. Untuk menemukan hasil yang lebih akurat, maka peneliti melanjutkannya dengan mengambil data melalui wawancara di hari yang telah ditentukan.

b. Wawancara

Selanjutnya, wawancara atau *interview* juga menjadi salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang tak kalah penting dari observasi. Menurut Abdussamad, wawancara adalah bentuk dialog atau percakapan agar bisa mendapatkan informasi serta untuk mengetahui apa yang terkandung dalam pikiran dan hati orang lain, bagaimana pandangannya mengenai hal-hal yang tidak peneliti ketahui pada saat proses observasi.²⁶

Dengan wawancara, peneliti akan menggali lebih dalam secara langsung kepada subjek penelitian yang dijadikan sebagai klien. Di sini, klien diperoleh

²⁵ Ibid., 114.

²⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif...*, 143.

dengan menggunakan teknik *purpose sampling*, yakni siapa yang telah menjadi korban *bullying* verbal itulah yang akan menjadi subjek penelitiannya. Dari hasil observasi sebelumnya, peneliti menjadikan 3 santri perempuan dan 3 santri laki-laki sebagai subjek penelitian.

Di dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terstruktur dengan menyiapkan beberapa pertanyaan untuk diajukan kepada klien secara *face to face*. Wawancara dilakukan dengan dua kali pertemuan, yaitu wawancara pada saat sebelum melakukan terapi zikir TQN dan wawancara pada saat setelah melakukan terapi zikir TQN.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti memberikan *test* sebagai skrining untuk mengetahui kondisi kesehatan jiwa korban. Dengan begitu, nantinya dapat dibandingkan dan dianalisis hasil *pre test* dan *post test* antara sebelum dan setelah melakukan terapi zikir TQN. Di sini, peneliti menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) sebagai *test* skrining kesehatan jiwa terhadap korban *bullying* verbal.

DASS-21 dikembangkan oleh Lovibond. S. H dan Lovibond. P. H (1995)²⁷ merupakan kuesioner untuk menilai depresi, rasa cemas, dan stres yang masing-masing terdiri dari tujuh pertanyaan. Kuesioner ini bukan sebagai alat bantu diagnosis, tapi sebagai alat untuk menentukan tingkat keparahan kondisi stres. Setelah diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa, akhirnya DASS-21 digunakan secara luas dalam praktik sehari-hari maupun dalam

²⁷ Mayang Gelis Miadinar dan Catur Supriyanto, "Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Atlet," *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09, No. 03 (2021), 33.

ruang lingkup penelitian.²⁸ Biasanya, sebelum memulai konseling, konselor melakukan skrining menggunakan DASS-21 untuk mengetahui perkembangan kondisi jiwa klien di setiap pertemuannya.

Skrining Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-21

Keterangan:

- 1) Bacalah pernyataan berikut dengan baik!
- 2) Anda sebagai subjek penelitian diperbolehkan bertanya kepada peneliti jika ada pernyataan yang tidak dipahami.
- 3) Isilah inisial nama terlebih dahulu pada lembar kuesioner.
- 4) Berilah tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Anda selama satu minggu terakhir.

Nilai:

0 = Tidak pernah (T)

1 = Kadang-kadang (K)

2 = Lumayan sering (LS)

3 = Sering sekali (S)

²⁸ Elis Indira, *Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective* (Denpasar: Fakultas Kedokteran Udayana, 2016), 141.

Tabel 1.1 Kuesioner Dass-21²⁹

NO.	PERNYATAAN	T	K	LS	S
1.	(s) saya sulit untuk ditenangkan				
2.	(s) saya cenderung bertindak berlebihan				
3.	(s) saya merasakan menggunakan banyak energi untuk cemas				
4.	(s) saya merasa semakin gelisah				
5.	(s) saya sulit untuk rileks				
6.	(s) saya merasa tidak sabar terhadap sesuatu yang membuat saya bertahan dengan apa yang telah saya lakukan				
7.	(s) saya mudah tersentuh (tersinggung, sensitif, atau baperan)				
8.	(a) saya merasa mulut saya kering				
9.	(a) saya mengalami kesulitan bernafas				
10.	(a) saya mengalami gemeteran pada tangan				
11.	(a) saya merasa khawatir terhadap situasi yang membuat saya panik dan melakukan hal yang bodoh				
12.	(a) saya mudah menjadi panik				
13.	(a) saya merasakan kerja jantung saya				
14.	(a) saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
15.	(d) saya tidak dapat merasakan perasaan yang positif				
16.	(d) saya sulit mendapatkan semangat untuk melakukan sesuatu				
17.	(d) saya merasa tidak memiliki masa depan				
18.	(d) saya merasa sedih dan murung				
19.	(d) saya tidak antusias terhadap sesuatu				
20.	(d) saya merasa tidak berharga				
21.	(d) saya merasa hidup ini tidak berarti				

²⁹ Ibid., 146-147.

Tabel 1.2 Skor klasifikasi permasalahan jiwa berdasarkan DASS-21³⁰

Kategori	Interval		
	Depresi	Cemas	Stres
Normal	0-4	0-3	0-7
Ringan	5-6	4-5	8-9
Sedang	7-10	6-7	10-12
Berat	11-13	8-9	13-16
Sangat Berat	>14	>10	>17

Wawancara pada pertemuan pertama berisi pertanyaan-pertanyaan yang meliputi, beberapa pertanyaan umum untuk mengetahui secara sekilas tentang tingkat *awareness* dan *knowladge* korban mengenai *bullying verbal*, beberapa pertanyaan yang diturunkan berdasarkan konsep dasar konseling (untuk menggali lebih dalam mengenai kasus *bullying verbal* yang dirasakan korban); dan pertanyaan-pertanyaan umum seputar tarekat untuk mengetahui pengetahuan santri mengenai dunia tarekat, lalu diakhiri dengan bertanya mengenai kesiediaan subjek penelitian untuk melakukan terapi zikir atau tidak.

Setelah kurun waktu sepuluh hari, peneliti melakukan wawancara kembali di pertemuan kedua. Hal itu bertujuan untuk mengetahui bagaimana prosesnya dan apa saja kendalanya; serta bagaimana pengaruh penerapan zikir tersebut terhadap para santri; apakah menimbulkan perubahan, apakah menghasilkan dampak yang positif atau malah sebaliknya.

c. Dokumentasi

Teknik lain yang dapat digunakan sebagai teknik pengumpulan data yakni dokumentasi. Tinjauan dokumen pada penelitian kualitatif ini melengkapi

³⁰ Mayang Gelis Miadinar dan Catur Supriyanto, "Tingkat Kesehatan...", 34.

teknik observasi dan wawancara. Sebagaimana dokumen adalah catatan peristiwa masa lalu; bisa berupa tulisan, gambar, atau karya-karya seseorang yang monumental.³¹

Dalam hal ini peneliti menelusuri beberapa dokumen di antaranya lembar identitas klien, lembar *pra-post test therapy*, *daily activity* selama proses terapi zikir berlangsung, serta rekaman atau foto dokumentasi pada saat observasi atau wawancara. Teknik dokumentasi sangat penting di dalam penelitian karena adanya dokumentasi bisa menjadi salah satu bukti keabsahan penelitian yang dilakukan.

3. Sumber Data

Di dalam penelitian kualitatif, umumnya memerlukan dua jenis sumber data untuk mendapatkan data dan bahan identifikasi. Dua jenis sumber tersebut yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian.³² Sebagaimana teknik pengumpulan data di atas, maka data primer dalam penelitian ini dikumpulkan langsung dari santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan berjumlah enam orang yang menerapkan zikir TQN selama sepuluh hari berturut-turut.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*, cet. 2 (Bandung: Alfabeta, 2020), 124.

³² Hardani dkk., *Metode Penelitian: Kuantitatif & Kualitatif...*, 247.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari orang lain, seperti hasil penelitian orang lain, buku pedoman, keterangan orang lain, atau kepustakaan.³³ Maka dari itu, sumber data sekunder di dalam penelitian ini menggunakan buku-buku, jurnal, website, dan lain sebagainya yang relevan dengan topik penelitian, terutama kepustakaan yang membahas mengenai konsep dan makna zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen, analisis data kualitatif adalah upaya bekerja dengan data, mengolah data, mengurutkan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang telah diteliti, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁴

Pada kali ini peneliti menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman. Yakni, langkah pertama diawali dengan data *collection*/pengumpulan data; yang dalam hal ini sudah dijelaskan pada teknik pengumpulan data di atas tentang bagaimana data-data diperoleh. Selanjutnya, data *reduction* (reduksi data); tentunya semua data yang sudah dikumpulkan pasti akan banyak dan beragam. Maka dari itu, mereduksi data dibutuhkan untuk memilah dan memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, serta dicari tema dan polanya.³⁵

³³ Ibid.

³⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet. 36 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 248.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet. 1 (Bandung: Alfabeta, 2019), 322-232.

Lalu dilanjutkan dengan data *display* atau penyajian data. Di dalam penelitian kualitatif, penyajian data yang sering digunakan yaitu dengan teks yang bersifat naratif. Dari sini peneliti melakukan penyajian data (dari awal hingga akhir penelitian) untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Maka terakhir, masuk pada tahap *conclusion drawing* atau penarikan kesimpulan. Kesimpulan merupakan bagian akhir yang dapat memudahkan pembaca untuk mengambil garis besar tentang apa yang peneliti teliti.³⁶

Untuk mengetahui efektivitas terapi zikir yang diberikan, tentu nantinya peneliti akan menganalisisnya melalui kondisi klien pada saat sebelum (*pra therapy*) dan sesudah (*post therapy*) penerapan zikir TQN. Kondisi klien dilihat dari teori dampak *bullying verbal* pada korban, yakni meliputi: a). Kondisi psikologis. Yakni bagaimana kondisi emosional klien, bagaimana klien melihat dirinya sendiri, dan bagaimana kondisi kognitif klien; b). Kondisi sosial. Yakni bagaimana klien dalam menyikapi lingkungannya, bagaimana interaksi klien dengan orang di sekitarnya, bagaimana prestasi akademik klien di sekolahnya (apakah mengalami penurunan atau tidak);³⁷ lalu c). kondisi fisik. yakni bagaimana keluhan fisik yang dirasakan klien.

F. Tinjauan Pustaka

Permasalahan *bullying verbal* memang sudah banyak dikaji oleh beberapa penelitian sebelumnya. Begitu pun dengan penelitian mengenai pengaruh zikir bagi kesehatan yang juga sudah banyak dilakukan. Meskipun demikian, suatu penelitian

³⁶ Ibid., 329.

³⁷ Lolla Permatasari, "Perbedaan Tinggi Rendah Perilaku Bullying Pada Remaja Kota dan Desa" (Skripsi—Universitas Sanata Dharma, 2016), 16.

tidak bisa berhenti di situ saja dan harus dikaji lebih lanjut agar khazanah keilmuan tidak terputus.

Berdasarkan pengamatan peneliti, bisa dikatakan bahwa pondok yang dijadikan tempat penelitian ini masih kurang terjamah dengan edukasi mengenai *bullying verbal*; ditambah lagi di sana belum mengetahui mengenai Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah sehingga pondok tersebut tidak menerapkan zikir TQN di dalam kesehariannya. Selain itu, masih sedikit orang yang menjadikan pondok tersebut sebagai tempat penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini melakukan terobosan baru dengan harapan dapat meminimalisir tindakan *bullying verbal* di pondok tersebut, membantu korban untuk mengatasi masalahnya, serta memperkenalkan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (terutama amalan zikir harian TQN).

Di setiap penelitian tentunya memiliki keterkaitan yang relevan dengan penelitian sebelumnya. Mengenai hal ini, peneliti akan menyajikan beberapa penelitian terdahulu dengan topik serupa. *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Yorpina dan Ani Syafriati yang diterbitkan dalam *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* tahun 2020 dengan judul, “*Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir dalam Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi.*” Metode yang digunakan dalam penelitiannya yaitu metode kuantitatif desain *pra-experimental* dengan pendekatan (*one group pre post test design*). Pada prosesnya, peneliti menerapkan metode berupa mendengarkan asma-asma Allah (audio zikir). Hasil uji statistik

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh zikir dalam menurunkan nyeri pasca operasi.³⁸

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Daimul Ikhsan, dkk., yang diterbitkan dalam *Jurnal Academica* tahun 2017 dengan judul, “*Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.*” Metode yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif deskriptif dengan dengan mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini mengkaji tentang psikoterapi zikir dengan lafal “*Subhanallah*” untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir dapat membentuk ketenangan batin dalam diri mahasiswa sehingga meningkatkan kesehatan mental.³⁹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Maidatus Sholihah, dkk., yang diterbitkan dalam *Jurnal al-Afkar* tahun 2021 dengan judul, “*Konseling Islam dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Bathin.*” Tujuan adanya penelitian ini yaitu untuk menjabarkan (mendeskripsikan) secara analitik mengenai konseling Islam (dengan basis zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah) dengan menggunakan metode *literature review*. Hasil riset menunjukkan bahwa zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah dapat mencegah sikap negatif, dapat menyembuhkan individu dari sikap tercela, dan dapat mengatasi problematika kehidupan.⁴⁰

³⁸ Yorpina dan Ani Syafriati, “Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi,” *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, Vol. 10, No. 20 (2020).

³⁹ Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, dan Asep Mafan, “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental,” *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, Vol. 1, No. 2 (2017).

⁴⁰ Maidatus Sholihah, Muhammad Anas Ma`arif, dan Moh. Syahru Romadhan, “Konseling Islam dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Bathin,” *Al-Afkar: Journal of Islamic Studies*, Vol. 4, No. 2 (2021).

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Citra Y. Perwitaningrum, dkk., yang diterbitkan dalam *Jurnal Intervensi Psikologi* tahun 2016 dengan judul, “*Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia.*” Penelitian ini termasuk penelitian *non-randomized pretest posttest control design* dengan subjek penelitian sebanyak 8 orang yang dibagi menjadi 2 bagian (4 kategori eksperimen dan 4 kategori kontrol). Dari penelitiannya menyatakan bahwa kelompok yang diberikan terapi relaksasi zikir memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan terapi.⁴¹

Kelima, riset yang dilakukan oleh Maziyatul Hamidah, yang diterbitkan dalam *Jurnal Psycho Holistic* tahun 2020 dengan judul, “*Religiusitas dan Perilaku Bullying pada Santri di Pondok Pesantren.*” Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui mengenai relasi antara religiusitas dengan perilaku *bullying* terhadap santri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Hasil riset menyatakan bahwa antara religiusitas dengan perilaku *bullying* memiliki hubungan yang negatif tapi tidak signifikan.⁴²

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Syaripulloh, yang diterbitkan dalam *Jurnal Alasma: Jurnal Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah* tahun 2020 dengan judul, “*Pembinaan Dzikir Penyembuhan di Inabah XV Pada Kasus Kecanduan Narkoba dan Game Online (Studi Pada Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya,*

⁴¹ Citra Y. Perwitaningrum, Yai Suryo Prabandari, dan RR Indahria Sulistyarini, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia,” *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 8, No. 2 (2016).

⁴² Maziyatul Hamidah, “Religiusitas dan Perilaku Bullying Pada Santri di Pondok Pesantren,” *Psycho Holistic*, Vol. 2, No. 1 (2020).

Jawa Barat).” Penelitian ini membahas tentang penyembuhan dengan cara pembinaan dzikir pada kasus kecanduan narkoba dan game online di Inabah XV pondok pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat. Metode yang digunakan adalah kualitatif dekriptif analitik, dengan hasil yang didapat adalah ternyata dalam waktu yang tidak terlalu lama, anak-anak binaan tersebut mengalami perubahan yang sangat drastis dari yang tidak baik menjadi sangat lebih baik.⁴³

Ketujuh, skripsi yang ditulis oleh Nurhalimah (tahun 2019), dengan judul *Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Sebagaimana judulnya, peneliti melakukan kajian tentang bagaimana energi zikir dapat menjadi terapi bagi mahasiswa yang sedang *bad mood*. Zikir yang digunakan adalah membaca istighfar sebanyak 33 kali selepas salat wajib. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil riset menjelaskan zikir dapat menjadi terapi *bad mood* apabila setiap individu bisa mengamalkannya dengan sungguh-sungguh (penuh kenikmatan atau rileks) sembari meresapi setiap bacaannya.⁴⁴

Kedelapan, skripsi yang ditulis oleh Samsul Arifin (tahun 2020), dengan judul *Dampak Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya*. Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji pengaruh penerapan zikir tarekat tersebut dalam meningkatkan kecerdasan spiritual mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu *field research* dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan

⁴³ Syaripulloh, “Pembinaan Dzikir Penyembuhan di Inabah....”

⁴⁴ Nurhalimah, “Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya” (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*). Hasil riset menunjukkan bahwa pengamalan zikir tersebut memberikan pengaruh positif bagi peningkatan kecerdasan spiritual mahasiswa.⁴⁵

Kesembilan, skripsi yang ditulis oleh Mukhammad Fikri Fatoni (tahun 2018), dengan judul *Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya*. Tujuan dari penelitian ini yakni agar korban *bullying* dapat lebih percaya diri lagi. Dalam penelitiannya menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif. Hasil riset mengatakan bahwa terapi dengan metode kursi kosong memberikan pengaruh positif berupa perubahan sikap yang lebih baik hingga dapat menghadapi permasalahannya.⁴⁶

Kesepuluh, skripsi yang ditulis oleh Reni Eka Nikmatur Rohma (tahun 2019) dengan judul *Bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Gestalt untuk Mengatasi Korban Bullying di SMP Muahammadiyah 11 Surabaya*. Penerapan terapi *Gestalt* dengan memasukkan unsur keislaman (zikir) bertujuan untuk mengatasi permasalahan bagi korban *bullying*. Metode yang dipakai yaitu pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Hasil akhir dari penelitian ini menyatakan bahwa subjek penelitian mampu mengontrol emosinya dan berusaha agar amarahnya tidak mudah terpancing.⁴⁷

⁴⁵ Samsul Arifin, "Dampak Zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah...."

⁴⁶ Mukhammad Fikri Fatoni, "Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya" (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

⁴⁷ Eka Nikmatur Reni Rohma, "Bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Gestalt untuk Mengatasi Korban Bullying di SMP Muahammadiyah 11 Surabaya" (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

Kesebelas, skripsi yang ditulis oleh Yulfita Anggraini (tahun 2020), dengan judul *Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya*. Penelitian ini mengkaji apa saja praktik *bullying* yang terjadi di pondok tersebut dan menggunakan terapi sabar perspektif Imam al-Ghazali sebagai solusinya. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil riset mengatakan bahwa solusi tersebut efektif sebagai terapi untuk mengatasi korban *bullying*, indikatornya ditandai dengan meningkatnya ibadah korban.⁴⁸

Keduabelas, buku karangan Dyah Prameswarie yang berjudul *Terapi Duka: Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*. Buku ini memaparkan tentang betapa pentingnya berdamai dengan duka; dan salah satu usaha untuk berdamai adalah dengan menggunakan metode zikir. Namun sayangnya, buku ini belum menjelaskan mengapa zikir dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Zikir yang dicontohkan dalam buku ini adalah zikir untuk ketenangan batin yang diambil berdasarkan Alquran dan hadis. Selanjutnya, peneliti juga belum menemukan bagaimana tata cara pelaksanaan zikir dan kapan waktu yang tepat untuk dikerjakan.⁴⁹

Ketigabelas, buku karya K. H. Muhammad Arifin Ilham dengan judul *The Miracle Dzikir: Membuktikan Keajaiban Dzikir dalam Kehidupan*. Buku ini menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki pribadi zikir adalah yang terus-menerus berzikir kepada Allah di mana, kapan, dan dalam situasi apa pun ia terus

⁴⁸ Yulfita Anggraini, "Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya" (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

⁴⁹ Dyah Prameswarie, *Terapi Duka: Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011).

berzikir. Ketika seseorang sudah memiliki kepribadian zikir, maka apapun dalam kehidupannya akan serba positif. Ia akan menikmati kelezatan salat wajib beserta salat sunah, akan suka bersedekah dan ibadah lainnya, bahkan ketika ada orang lain yang berbuat dosa ia memilih untuk mendoakannya. Keajaiban zikir membuktikan bagaimana hidup seseorang menjadi lebih baik, ia memiliki *mindset* yang baik, perilaku yang baik, serta keadaan jiwanya juga menjadi lebih tenang.⁵⁰

Dari beberapa kajian pustaka di atas, peneliti merasa bahwa studi lebih lanjut masih diperlukan, meski sudah banyak yang meneliti perihal zikir dan *bullying*. Maka dari itu, sependek yang peneliti ketahui belum ada penelitian yang menggunakan Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah sebagai metode psikoterapi bagi korban *bullying verbal*. Terlebih lagi, di sini peneliti lah yang akan melakukan psikoterapi berupa penerapan zikir TQN terhadap para santri korban *bullying verbal* di Pondok Pesantren Mifathul Qulub Polagan-Pamekasan. Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang masalah, peneliti diperbolehkan untuk menyebarkan amalan ini meskipun belum dibai'at.

G. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, berisi pendahuluan. Di sini peneliti memaparkan terkait masalah penelitian yakni meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka yang berisi kajian terdahulu yang relevan dengan topik pembahasan, dan sistematika pembahasan.

⁵⁰ Muhammad Arifin Ilham, *The Miracle Dzikir: Membuktikan Keajaiban Dzikir dalam Kehidupan* (Jakarta: Penerbit Zikrul Hakim, 2019).

Bab kedua, berisi landasan teori. Yakni, berbicara mengenai zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah, serta manfaat dan keutamaan zikir. Adapun pembahasan mengenai *bullying verbal* akan dijelaskan seputar *bullying* secara umum, jenis-jenis *bullying*, lalu masuk pada *bullying verbal*; terkait tentang bentuk-bentuk *bullying verbal* yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini, apa saja penyebabnya, dan bagaimana dampak dari tindakan tersebut.

Bab ketiga, berisi penyajian data. pada bab ini peneliti akan menjelaskan tentang deskripsi lokasi penelitian dan gambaran subjek penelitian; penyebab korban di-bully, apa yang dirasakan sebagai dampaknya, dan apa yang biasa korban lakukan untuk mengatasinya selama ini, dan seterusnya.

Bab keempat, berisi analisis data. Dalam hal ini peneliti menjelaskan jawaban pada rumusan masalah dengan menganalisis terlebih dahulu data di lapangan (sebagai sumber data primer) dan didukung pula dengan data-data kepustakaan (sebagai sumber data sekunder). Di sini, peneliti membahas bagaimana konsep dan makna zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah; bagaimana prosedur dan mekanisme zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah sebagai psikoterapi santri korban *bullying verbal*; dan bagaimana dampak dari penerapan tersebut (apakah ada perubahan yang positif antara sebelum dan setelah menerapkannya, atau malah sebaliknya).

Bab kelima, berisi penutup. Di bagian ini tentunya akan memaparkan soal kesimpulan dan juga saran.

BAB II

LANDASRAN TEORI

A. Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti mendapatkan amalan zikir harian TQN ketika berkunjung ke Desa Metatu, Kecamatan Benjeng, Gresik. Di mana tempat tersebut merupakan cabang TQN melalui jalur dari Kyai Asrori al-Ishaqi (almarhum) [lihat latar belakang masalah]. Oleh karena itu, sebelum masuk pada pembahasan zikir, di sini peneliti akan mengulas secara singkat bagaimana perkembangan TQN hingga sampai kepada kemursyidan Kyai Asrori al-Ishaqi hingga saat ini ajarannya bisa diikuti oleh siapa saja. Maka dari itu, simak lah penjelasan singkat berikut ini:

Semasa hidupnya, Syekh Ahmad Khatib Sambas mengangkat banyak khalifah (wakil). Namun, posisi pewaris utamanya setelah beliau meninggal dipegang oleh Syekh Abdul Karim Banten. Selain Syekh Abdul Karim, dua wakil penting lainnya adalah Syekh Thalhah Kalisapu Cirebon, dan Syekh Ahmad Hasbullah Ibn Muhammad Madura. Pada awalnya semuanya mengakui otoritas Syekh Abdul Karim, namun setelah Syekh Abdul Karim meninggal, tidak ada lagi kepemimpinan pusat, dan karenanya TQN menjadi terbagi dengan otoritas sendiri-sendiri.¹

Secara historis, pada tahun 1970-an Tarekat Qadariyah wa Naqsyabandiyah merupakan tarekat yang paling berwibawa di Jawa Timur, termasuk Madura, dan

¹ Sri Mulyati, *Peran Edukasi Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah dengan Referensi Utama Suryalaya*, cet. 1 (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 43.

mengalami perkembangan di berbagai wilayah di Indonesia, terutama di Pesantren Darul Ulum Rejoso Jombang yang didirikan oleh Kyai Tamim asal Madura, merupakan pusatnya. Tarekat ini diperkenalkan kepada menantu laki-lakinya, Kyai Khalil yang telah memperoleh ijazah dari dari Syekh Ahmad Hasbullah di Makkah. Kyai Khalil memberikan jubah kepemimpinannya kepada putra Kyai Tamim yaitu Kyai Romli Tamim, yang pada gilirannya digantikan oleh putranya, Kyai Mustain Romli.²

Kyai Utsman al-Ishaqi Surabaya adalah khalifah senior Kyai Romli yang wafat pada tahun 1984. Sebelum wafat, beliau sudah menunjuk salah seorang putranya, yakni Kyai Achmad Asrori al-Ishaqi sebagai penggantinya menjadi mursyid pada tahun 1978. Sebab menurut beliau, Kyai Asrori lah yang pantas mengajar fiqh dan tasawuf. Setelah itu, Kyai Asrori melakukan penambahan nama pada tarekatnya dengan “al-Ustmaniyyah” sebagaimana nama nasab dari ayahnya sehingga tarekat tersebut lebih dikenal dengan tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah al-Ustmaniyyah.³

Kyai Achmad Asrori al-Ishaqi memimpin semua kegiatan termasuk ketarekatan di Pesantren Sawahpulo Surabaya, dan selanjutnya mendirikan pula Pesantren al-Fithrah di Kedinding, Lor, Surabaya. Seiring dengan jalannya waktu, jamaahnya semakin bertambah hingga ribuan orang, bahkan jutaan orang, karena tarekat ini merupakan tarekat fenomenal karena terbukti perkembangannya yang

² Ibid., 49.

³ Tsaniya Fani Ikrimah, “Sejarah Perkembangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Di Pondok Pesantren Assalafi Alfithrah Kedinding Surabaya Tahun 1985-2018” (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 50.

begitu cepat, sudah sampai ke luar negeri seperti Singapore, Malaysia, dan Brunei Darusalam.⁴

Sosok figur Kyai Asrori mampu membawa TQN al-Usmaniyah sangat diminati sehingga setiap agenda majelis zikir yang diselenggarakannya selalu mengundang banyak orang lintas usia dan organisasi. Bahkan kini sepeninggalan Kyai Asrori, pengikut TQN al-Usmaniyah masih setia dan aktif meneruskan kegiatannya dan dapat dikatakan berhasil mengembangkannya dengan penambahan jamaah yang tergabung dalam Jamaah al-Khidmah.⁵

Jamaah al-Khidmah didirikan oleh Kyai Asrori sebagai wadah kepanitiaan dalam penyelenggaraan majelis zikir, majelis khotmil Qur'an, maulid, dan manaqib yang notabene merupakan amaliah pengikut TQN al-Usmaniyah. Melalui majelis zikir al-Khidmah ini, amalan TQN al-Usmaniyah yang pada awalnya hanya dikenal dan diikuti oleh orang-orang yang sudah berbaiat, kini dapat diikuti oleh siapa saja.⁶

Sehubungan dengan hal di atas, jamaah Kyai Asrori dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok, yaitu:⁷

- a) Murid: yakni jamaah yang telah ditalkin atau telah mengikuti baiat Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah.

⁴ M. Rosyid Habiburrohman, "Kontribusi Majelis Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah Terhadap Pengendalian Stress (Studi Eksplorasi Jama'ah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniah di Pondok Pesantren Alfithrah Kelurahan Kedinding Kecamatan Kenjeran Surabaya)" (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), 34.

⁵ Muhammad Zakki Muhtar, "Moderasi Beragama dalam Kitab Tasawuf Al-Muntakhabāt karya KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqi," *Jurnal Lektur Keagamaan*, Vol. 19, No. 1 (2021), 281.

⁶ *Ibid.*, 282.

⁷ Ach. Sayyi, "Implementasi Model Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah dalam Pendidikan Islam di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" (Tesis—UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014), 341.

- b) *Muhibbin*: yakni seseorang yang suka dan mengamalkan amaliah Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah secara seksama tapi belum sempat berbaiat kepada Guru Mursyid.
- c) *Mu'taqidin*: yakni orang yang punya prasangka baik terhadap ajaran dan seluruh amaliah Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, dan ikut-ikutan mempelajarinya serta senang membahasnya, tapi tidak ikut mengamalkan.

Zikir Tarekat Qodiriyyah Wa Naqsyabandiyah

Secara etimologi, zikir berasal dari bahasa Arab. Jika ditinjau dari pemikiran Ibnu Mandzur dalam kitabnya yang berjudul, ” *Lisanul Arab*”, lafaz zikir bermakna menjaga atau mengingat.⁸ Berdasarkan refrensi lain, zikir berasal dari kata *zakara*, *yazkuru*, *zikran* yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti.⁹

Di dalam Alquran, kata zikir yang disebut keseluruhannya ada sebanyak seratus sembilan puluh kali yang terdapat di lima puluh delapan surat dari seratus empat belas surat di dalam Alquran. Dari banyaknya kata yang disebutkan di dalam Alquran, ternyata ada dua kata zikir yang paling sering disebut; zikir yang bermakna “menyebut” disebutkan sebanyak dua puluh tiga kali dan zikir yang bermakna “mengingat” disebutkan sebanyak sembilan puluh dua kali.¹⁰

⁸ Abdul Hafidz dan Rusydi, “Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an,” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman*. Vol. 6, No. 1 (2019), 61.

⁹ Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa),” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, Vol. 6, No. 1 (2020), 17.

¹⁰ Agus Riyadi, “Zikir dalam Al-Qur’an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisi Terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam),” *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 4, No. 3 (2013), 33.

Secara terminologi, zikir merupakan sebuah kegiatan menyebutkan nama-nama Allah serta sifat-sifat-Nya, memuji dan menyanjung seperti dengan mengucapkan bacaan tahlil, tasbih, tahmid, takbir dan lain-lain.¹¹ Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa zikir adalah usaha yang sungguh-sungguh untuk mengalihkan pikiran dan perhatian hanya menuju Allah dan akhirat. Hal itu dilakukan agar karakter manusia dapat memutar seratus delapan puluh derajat dan memalingkan seluruh perhatiannya dari keduniawian menuju urusan akhirat yang sebelumnya belum ia kenali.¹²

Urusan dunia memang sangat menipu dan penuh godaan kenikmatan. Hal tersebut yang kerap kali membuat manusia lupa dan lalai akan urusan akhiratnya. Demikian itu disebabkan karena hati yang tidak sepenuhnya diisi Allah sehingga setan dapat dengan mudah menggodanya. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Zukhruf: 36, yakni:

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Artinya: *Dan barangsiapa berpaling dari pengajaran Allah Yang Maha Pengasih (Alquran), Kami biarkan setan (menyesatkannya) dan menjadi teman karibnya.*

Sementara dengan berzikir, dapat membuat celah yang setan gunakan untuk menggoda itu perlahan menghilang. Sebab celahnya telah ditambal dengan energi

¹¹ Maturidi dan Maemunah, "Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, VOL. 3, No. 1 (2020), 79.

¹² Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali," *MAWA'IZH: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, No. 1 (2017), 94.

positif yang diperoleh dengan kegiatan menyebut dan mengingat Allah Swt. Sebagaimana Ibnu ‘Athailah menyebutkan bahwa zikir ialah menghanyutkan kelalaian diri sembari menghadirkan Allah dalam hati.¹³

Bentuk zikir ternyata beragam. Bahkan aktivitas ibadah sehari-hari juga dapat disebut dengan berzikir. Seperti salat, haji, dan ibadah lainnya apabila ditinjau dari makna berzikir dalam rangka mengingat Allah. Zikir dalam definisi yang demikian berarti pelaksanaannya terikat dengan waktu dan tidak bisa sembarangan apalagi ditinggalkan. Sementara pendapat lain mengatakan bahwa pelaksanaan zikir dapat dilakukan di mana saja, dalam keadaan bagaimana pun, dan kapan saja dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah.¹⁴ Tetapi, alangkah lebih baik jika melaksanakan zikir dalam keadaan yang suci dan di tempat yang baik pula agar hubungan dengan Allah lebih terjalin.

Di dunia tarekat, ajaran zikir menduduki posisi paling fundamental di antara ibadah lainnya. Hal itu dapat dipastikan kalau di setiap tarekat selalu mempunyai amalan zikir tersendiri meski tergantung pada ajaran setiap mursyid masing-masing. Pemahaman zikir di dunia tarekat cukup mirip dengan pemahaman Imam al-Ghazali yang mengatakan bahwa mengingat dan menyebut Allah (berzikir) dapat dilakukan baik secara lisan ataupun hati. Zikir juga disebut sebagai media paling efektif untuk menghilangkan kotoran-kotoran hati.¹⁵

¹³ Sri Mulyati, *Peran Edukasi Tarekat Qadiriyyah...*, 106.

¹⁴ Nurhalimah, “Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood...”, 24-25.

¹⁵ Kharisudin Aqib, *Inabah: Jalan Kembali dari Narkoba, Stress, dan Kehampaan Jiwa* (Surabaya: Bina Ilmu, 2005), 19.

Dari beberapa penjelasan di atas, kita mendapatkan gambaran bahwa zikir adalah bentuk amal ibadah dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah dengan bentuk mengingat dan menyebut asma Allah melalui bacaan-bacaan tertentu (menyanjung dan memuji) baik secara lisan, hati (batin), ataupun dengan keduanya.

Adapun zikir di dalam Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah yaitu ada zikir harian dan zikir *khusyusyi*. Namun di sini, agar sesuai dengan keinginan penelitian, maka peneliti akan memfokuskan bahasannya pada zikir harian TQN. Amalan zikir harian di dalam TQN yaitu berzikir keras/*jahr nafi isbat* (dengan menyebut *Lā Ilāha Illa Allah*) dan berzikir diam/*khafi ismu zat* (dengan menyebut *Allah*) di setiap kali selesai salat fardu 5 waktu.

Biasanya, sang mursyid akan mengijazahkan zikir *Lā Ilāha Illa Allah* sebanyak 165 kali dan zikir *Allah* sebanyak 1000 kali setiap selesai salat fardu sehari semalam kepada murid yang baru dibaiat dan murid yang sudah dibai'at tersebut wajib untuk mengamalkannya. Jumlah zikir *ismu zat* yang wajib diamalkan oleh murid TQN, nantinya akan terus berubah sesuai dengan tingkatan *lathaif* yang dinaikkan oleh sang mursyid.¹⁶ Namun bagi yang berstatus *Muhibbin*, amalnya tidak menjadi wajib. Sebagaimana ustad Fan'ani berkata, “(Kalian) ini istilah/statusnya *Muhibbin* (bukan murid). Kalian mengamalkan sesuai mood ya tidak apa-apa, mengamalkan secara *istiqomah* juga lebih baik.”¹⁷

¹⁶ Ustad Fan'ani, Wawancara dengan Ketua Cabang Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Metatu-Gresik, 17 Juni 2021.

¹⁷ Ibid.

B. Keutamaan dan Manfaat zikir

Zikir merupakan amalan sederhana yang memiliki banyak keutamaan. Keutamaan yang pertama, zikir dapat mengusir setan karena Allah akan melindungi orang-orang yang berzikir dari godaan setan. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah yang artinya:

Dan aku (Yahya bin Zakariya) memerintahkan kalian untuk berzikir kepada Allah. Permisalannya itu seperti seorang yang dikejar-kejar musuh, lalu ia mendatangi benteng yang kokoh dan berlandung di dalamnya. Demikianlah seorang hamba tidak dapat melindungi dirinya dari setan, kecuali dengan zikir kepada Allah.” (HR. Ahmad dalam musnadnya 4/202).

Keutamaan yang kedua disebutkan bahwa zikir dapat menyelamatkan diri dari azab Allah Swt. Amalan zikir dapat menghapus dosa sehingga bisa menjadi penyelamat dari siksaan (azab) Allah. Sebagaimana Rasulullah bersabda yang artinya: *“Tidaklah seorang manusia mengamalkan suatu amalan yang lebih menyelamatkan dirinya dari azab Allah, kecuali dzikrullah.”* (HR. Ahmad dalam musnadnya 5/239 dan disahihkan Syeikh al-Albaniy dalam Shohih al-Jami’ No. 5644).¹⁸

Keutamaan yang ketiga, orang yang senantiasa berzikir tentunya diberikan pahala dan karunia oleh Allah. Seperti yang Rasulullah sabdakan yang artinya:

Barangsiapa mengucapkan (zikir) dalam sehari seratus kali, maka itu sama dengan pahala sepuluh budak, ditulis seratus kebaikan untuknya dan dihapus seratus dosanya. Juga menjadi pelindungnya dari setan pada hari itu sampai sore dan tidak ada satu pun yang lebih utama dari amalannya kecuali seorang yang beramal dengan amalan yang banyak dari hal itu. (HR. Bukhari dalam shahihnya, kitab *Badi’ Al-Khalq* bab

¹⁸ Ibid., 39.

Sifat Iblis wa Junuduhu No. 3293; dan HR. Muslim dalam shahihnya, kitab *Ad Du'a wa Zikir wa Taubah wal Istighfar* bab *Fadhlu At-Tahlil wa Takbir wa Tahmid* No. 2691).¹⁹

Keutamaan yang keempat, dengan berzikir seorang hamba akan mendapatkan rahmat Allah, dan para malaikat-Nya akan bersalawat atau memohon ampunan kepada Allah untuk orang-orang yang berzikir. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab:41, yakni:²⁰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42) هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ

عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا (43)

Artinya: (41) *Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya; (42) dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang; (43) Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan para malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.*

Keutamaan yang kelima, zikir adalah amalan yang paling baik, paling suci, dan paling tinggi derajatnya. Hal itu dijelaskan oleh Rasulullah Saw dalam sabdanya yang artinya:

Inginkah kalian aku beritahu amalan kalian yang terbaik dan tersuci serta tertinggi pada derajat kalian? Ia lebih baik dari berinfak emas dan perak dan lebih baik dari kalian menjumpai musuh lalu kalian memenggal kepalanya dan mereka memenggal kepala kalian.” Mereka menjawab, “Ya.” Lalu Rasulullah menjawab, “Dzikrullah.” (HR. At-Tirmidzi).²¹

¹⁹ Ibid., 40.

²⁰ Ibid., 41.

²¹ Ibid.

Adapun manfaat yang diperoleh ketika seorang hamba senantiasa berzikir kepada Allah, di antaranya: a). Semakin mendekatkan diri kepada-Nya; b). Menyejukkan hati dan memantapkan batin dalam menyikapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan; c). Menanamkan optimisme akan keberhasilan suatu usaha atau perjuangan; d). Mengurangi peluang terjadinya dosa-dosa lisan; e). Meminimalkan tumbuhnya perasaan-perasaan yang tidak sesuai dengan akhlak Islam seperti sombong, gila pujian, dan lain-lain; dan f). Memantapkan hati agar selalu sadar akan adanya pengawasan Allah terhadap segala yang dilakukan.²²

Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin yang berjudul, “*Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*”, disebutkan bahwa zikir mampu menjadi terapi dan hal itu sudah dibuktikan dengan pendekatan ilmiah (ilmu medis). Di dalam otak manusia itu mengandung zat kimiawi, salah satunya hormon *endorphin*. Hormon tersebut berfungsi untuk menenangkan otak, di mana akan keluar ketika seseorang berzikir.²³

Di dalam jurnal tersebut, juga disebutkan bahwa zikir mampu menyehatkan saraf. Hal itu dibuktikan ketika seorang dokter bernama dr. Arman Yurisaldi Saleh melakukan penelitian terhadap pasien-pasiennya yang menderita gangguan saraf, seperti Alzheimer dan Stroke. Hasilnya

²² Miftah Faridl, *Dzikir* (PT Elex Media Komputindo, 2020), 52-53.

²³ Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa...”, 23.

menunjukkan ternyata pasien yang suka berzikir mengalami pemulihan lebih cepat dibandingkan pasien yang tidak suka berzikir.²⁴

Zikir merupakan salah satu solusi untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan di zaman seperti sekarang ini. Kegiatan berzikir memberikan manfaat lain seperti mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, serta mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah sehingga menyadarkan bahwa hanya Allah lah yang mampu mengatasi segala permasalahan hamba (termasuk juga soal penyembuhan). Selain itu, zikir termasuk ke dalam terapi relaksasi, di mana dalam pelaksanaannya mengupayakan seseorang bersikap santai dan beristirahat.²⁵

Dengan berzikir ternyata juga mampu untuk menghilangkan kegelisahan dan menurunkan tingkat kecemasan.²⁶ Oleh karena itu, akan melahirkan ketenangan jiwa.²⁷ Imam al-Ghazali mengatakan bahwa jiwa yang tenang diwarnai dengan hadirnya sifat-sifat yang menghantarkannya pada keselamatan dan kebahagiaan. Sifat-sifat tersebut antara lain sifat syukur, sabar, cinta Tuhan, dan lain sebagainya.²⁸ Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'd: 28, yaitu:

²⁴ Ibid.

²⁵ Yasipin Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat, "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja," *Manthiq*, Vol. 5, No. 1 (2020), 29.

²⁶ Tria Widyastuti, Mohammad Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, Vol. 5, No. 2 (2019), 155.

²⁷ Warni, "Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)" (Skripsi—IAIN Raden Intan Lampung, 2017), 80.

²⁸ Misy Putri Nurentiana, "Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah...", 12.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

C. Konsep Bullying

1. Pengertian dan Jenis-jenis *Bullying*

Bullying dikenal juga dengan istilah perundungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), asal kata perundungan adalah rundung yang memiliki arti mengganggu, mengusik terus-menerus, menyusahkan; menimpa (tentang kecelakaan, bencana, kesusahan, dan sebagainya); dan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis, dalam bentuk kekerasan verbal, sosial, atau fisik berulang kali dan dari waktu ke waktu.²⁹

Adapun kata *bullying* sendiri berasal dari bahasa Inggris “*bull*” yang artinya banteng. Secara etimologi “*bully*” bermakna gertakan, seseorang yang mengganggu yang lemah,³⁰ sedangkan secara terminologi *bullying* adalah berupa tindakan yang mengganggu orang lain (dianggap lebih lemah) yang dilakukan dengan sengaja dan terus-menerus berulang baik yang menyerang psikis maupun fisik.³¹

²⁹ KBBI, “Arti Kata Rundung - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online” <<https://kbbi.web.id/rundung>> [accessed 29 May 2022].

³⁰ Bima Cipta Aji, “Bullying dalam Perspektif Hukum Pidana Positif dan Hukum Pidana Islam” (Skripsi—Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020), 23.

³¹ Rosmida Pohan, “Penerapan Konseling Individu Terhadap Psikologis Anak Korban Bullying di Desa Pangirkiran Dolok Kecamatan Barumon Tengah Kabupaten Padang Lawas” (Skripsi—IAIN Padangsidempuan, 2021), 29.

Hanlie Muliani dan Robert Pereira menyebutkan di dalam bukunya yang berjudul, “*Why Children Bully*” mengenai definisi *bullying* yaitu:

Bullying adalah penyalahgunaan kekuasaan yang berkelanjutan dalam suatu hubungan, melalui tindakan verbal, fisik, dan/atau sosial yang berulang, yang menyebabkan kerugian fisik dan/atau psikologis. Tindakan ini melibatkan individu atau kelompok menyalahgunakan kekuasaan mereka pada satu atau lebih orang lain. *Bullying* dapat terjadi secara langsung di ranah maya, dan dapat tampak jelas atau tersembunyi.³²

Selanjutnya, *bullying* menurut Dan Olweus³³ ialah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang berulang kali dan dari waktu ke waktu kepada korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai penyalahgunaan kekuasaan/kekuasaan sistematis.³⁴

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *bullying* adalah bentuk serangan kepada orang lain yang dianggap lebih lemah secara berulang dan terus-menerus baik melalui fisik, psikologis, sosial, maupun verbal yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan kepuasan.

Bullying sendiri memiliki banyak jenisnya. Di dalam buku yang ditulis oleh Imas Kurnia dengan judul “*Bullying*”, disebutkan bahwa ada tiga jenis *bullying*. Di antaranya:³⁵

³² Hanlie Muliani dan Robert Pereira, *Why Children Bully?* (Jakarta: PT Grasindo, 2017), 4.

³³ Dan Olweus (18 April 1931–20 September 2020) adalah seorang psikolog Swedia-Norwegia. Dia adalah seorang profesor riset psikologi di Universitas Bergen, Norwegia. Olweus telah dikenal luas sebagai pelopor penelitian tentang *bullying*.

³⁴ Agung Nurdiansyah, “Bullying” (OSF Preprints, 1 Desember 2020), <https://doi.org/10.31219/osf.io/2ts83>.

³⁵ Imas Kurnia, *Bullying...*, 1.

- 1) *Bullying* fisik, yakni *bullying* yang dilakukan dengan adanya kontak fisik langsung antara pelaku dan korbannya. Seperti memukul, menampar, memalak atau meminta paksa yang bukan miliknya, pengeroyokan, dan lain-lain. *Bullying* jenis ini sangat mudah dideteksi karena sangat jelas terlihat oleh mata atau meninggalkan bekas di fisik korban.
- 2) *Bullying* verbal, yakni *bullying* yang dilakukan secara lisan. *Bullying* jenis ini bertujuan untuk menyakiti perasaan orang lain atau menjadikan bahan lelucon dengan berkata-kata seperti *labeling*, *body shaming*, memaki, mengejek, bergosip, menghina, dan lain-lain.
- 3) *Bullying* psikologis, yakni *bullying* yang sulit diprediksi karena tindakannya tidak terlihat mata atau terdengar telinga, tapi dapat mengganggu psikis korban. Seperti mengucilkan, mengabaikan, mendeskriminasikan, dan lain-lain. Biasanya pelaku memengaruhi yang lain untuk menjauhi korban atau semacamnya.

Adapun menurut pendapat lain, dalam artikel karya Mira Nurul Fitri, dkk., yang mengutip pendapat Barbara Coloroso (tahun 2006), dijelaskan bahwa macam-macam *bullying* terdiri dari empat bentuk, yakni *bullying* secara verbal, *bullying* secara fisik, *bullying* secara relasional (sejenis *bullying* psikologis), dan *bullying* secara elektronik. Adapun *bullying* secara elektronik merupakan bentuk *bullying* yang dilakukan melalui alat elektronik seperti Hp, internet, *website*, medsos, dan lain-lain yang biasanya ditujukan untuk meneror korban

melalui tulisan, video, atau gambar yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.³⁶

Menurut Matraisa Bara Asie Tumon di dalam penelitiannya, dikatakan bahwa dari beberapa jenis *bullying* ternyata *bullying* verbal lah yang paling sering terjadi.³⁷ Hal itu karena *bullying* verbal masih dianggap biasa, bahkan diremehkan oleh sebagian orang dan dianggap tidak akan menimbulkan dampak yang serius kepada korban.³⁸ Padahal sudah jelas, apapun jenis *bullying* yang dilakukan dapat menimbulkan dampak buruk yang tidak main-main.

Karena di dalam penelitian ini mengangkat topik *bullying* verbal, maka peneliti akan memfokuskan kepada tiga bentuk tindakannya, yaitu *body shaming*, *labeling*, dan gosip.

a) *Body shaming*

Bentuk *bullying* verbal yang pertama yaitu *Body shaming*. *Body shaming* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata, *body* yang berarti tubuh, dan *shaming* yang berarti mempermalukan. Dengan demikian, *body shaming* merupakan perilaku mengkritik dan mengomentari dalam konteks negatif terkait keadaan fisik seseorang atau tubuh orang lain, atau istilah lainnya mengejek/menghina dengan cara

³⁶ Mira Nurul Fitri, Yusmansyah, dan Redi Eka Andriyanto, "Analisis Perilaku Bullying Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019," *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 3 (2018), 3.

³⁷ Matraisa Bara Asie Tumon, "Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1 (2014), 12.

³⁸ Nyimas Eva Aprilia, "Analisis Tingkah Laku Bullying...", 76.

memberikan komentar yang buruk terhadap fisik (bentuk/ukuran tubuh) dan penampilan orang lain.³⁹

Pada mulanya, *body shaming* cuma dijadikan sebagai bahan candaan yang lama kelamaan ternyata efeknya tidak bercanda (alias serius). Sebab ejekan yang diberikan sering dijadikan untuk menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain sehingga objek (korban) *body shaming* merasa tidak nyaman hingga menjadi *insecure*.

Perilaku yang termasuk *body shaming* meliputi mengancam, memalukan, merendahkan, menggoda, memanggil nama, menjatuhkan, sarkasme, mengejek, menatap, mencuat lidah, dan mengucilkan citra tubuh seseorang.⁴⁰ Adapun contoh nyata yang sering peneliti temui di kehidupan sehari-hari yaitu:

“Duh.. kamu kurusan ya!” atau “Duh.. kamu gendutan ya!”
 “Hidung kamu pesek pasti irit oksigen nih”
 “Kamu kok pakai baju begitu, jadi kayak ibu-ibu/bapak-bapak ya!”
 “Lebih tinggi dia ya daripada kamu, padahal kamu kakaknya.”
 “Kamu kayak gajah/badak/bola ya.. makin bulet aja tuh badan.”
 “Kamu tinggi banget, kayak tiang berjalan.”
 “Dasar gendut, makanya jangan makan terus!”
 “Hati-hati kalau ada angin, panganan yang eras takut terbang.”
 “Makanya makan yang banyak biar gak tinggal tulangnya aja!”
 “Mandi kek biar gak item.”
 “Muka tuh dirawat biar gak jerawat!”
 “Kamu kok putihan sih sekarang, makin glowing”
 “Putih banget. Itu itu kulit orang apa mayat?”
 “Mancung ya bibirmu.”
 “Dasar ompong.”

Dan seterusnya.

³⁹ Ni Gusti Agung Ayu Putu Rismajayanthi dan I Made Dedy Priyanto, “Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia,” *Kertha Wicara: Jurnal Fakultas Hukum Universitas Udayana*, Vol. 9, No. 1 (2019), 5–6.

⁴⁰ *Ibid*.

b) *Labeling*

Bentuk *bullying* verbal yang kedua yaitu *labeling*. *Labeling* merupakan tindakan pemberian cap atau label atau identitas kepada seseorang berdasarkan perilakunya. Namun, kebanyakan pemberian label ini hanya sebelah pihak saja, yakni si pelaku (pemberi label) hanya melihat dari sisi luarnya saja dariapa tindakan yang sering dilakukan individu lain yang seolah menjadi ciri khasnya.⁴¹

Labeling bisa terjadi di berbagai aspek. **Pertama**, pada aspek fisik; seperti memberikan label gendut, kurus, pendek, tinggi, botak, gondrong, dan seterusnya. **Kedua**, pada aspek sosio-ekonomi; seperti julukan miskin, kere, gak mampu, atau misal mempunyai ayah yang jualan cilok lalu ia dipanggil kang cilok, dan lain-lain. **Ketiga**, pada aspek perilaku/sikap; seperti dicap sebagai pembohong, pemalas, nakal, cengeng, lemah, dan lain-lain. **Keempat**, pada aspek intelektual; seperti dikasih cap lelet, bodoh, *Telmi* (telat mikir), lemot, dan seterusnya.⁴²

Di samping penjelasan di atas, ternyata ada juga beberapa *labeling* yang oleh sebagian orang dianggap sebagai panggilan/julukan spesial, misalnya julukan *chubby*, *embem*, *ndut*, dan seterusnya. Selain itu, ada juga beberapa julukan yang kesannya positif, tapi jika dibiarkan terus-menerus akan membuat si korban merasa tidak enak hati; seperti si paling rajin/si rajin, si paling ambis/si ambis, si paling pintar/si pintar, si paling *selflove*,

⁴¹ Antiklinal, “[REVIEW] Bullying dan Labeling,” *ANTIKLINAL* (blog), diakses 2 Juni 2022, <http://chapteranian.blogspot.com/2015/10/stop-bullying.html>.

⁴² Sri Devi Eka Nugrahaeni dkk., “Fenomena Labelling dan Self-Concept Siswa Sekolah Dasar,” *EDUTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan* 18, no. 3 (2019): 285–284.

si paling bersih/si bersih, dan lain sebagainya. Namun walau begitu, jangan sembarangan memberikan label meskipun tujuannya untuk bercandaan karena kita tidak pernah tahu isi hati orang lain, apakah ia merasa sakit hati atau tidak.

c) **Bergosip**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gosip adalah obrolan tentang orang-orang lain; cerita negatif tentang seseorang; pergunjingan.⁴³ Gosip sebagai bentuk *bullying* biasanya dilakukan oleh pelaku utama yang kemudian menghasut yang lainnya untuk sama-sama membicarakan si korban. Biasanya, ada faktor ketidaksukaan sehingga timbullah pergosipan yang dilakukan baik di depan korban (seperti menyindir) ataupun di belakang korban.

Ada pendapat yang mengatakan bahwa gosip dapat menjadi kontrol sosial di masyarakat. Di mana gosip memiliki kontribusi untuk memengaruhi atau mengontrol perilaku individu maupun masyarakat lain di lingkungan sosialnya.⁴⁴ Namun, jika tujuan baik disampaikan dengan cara yang kurang tepat, maka yang ada akan membuat orang yang digosipkan menjadi tersinggung dan tidak enak hati. Sebagaimana gosip dalam perilaku *bullying*, yang mana para pelaku bergosip dengan membicarakan hal-hal yang tidak baik, rumor, sindir-menyindir, dan hal-

⁴³ KBBI, “Arti Kata Gosip - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online” <<https://kbbi.web.id/gosip>> [accessed 2 June 2022].

⁴⁴ Ari Sulistyowati, “Studi Deskriptif Fungsi dan Dampak Negatif Gosip Pada Remaja” (Skripsi—Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), 13.

hal lainnya,⁴⁵ yang nantinya menimbulkan perasaan puas dalam diri pelaku, tapi menimbulkan perasaan tersinggung, sakit hati, atau minder dalam diri korban.

2. Penyebab dan Dampak *Bullying*

Bullying merupakan fenomena sosial yang dapat terjadi di mana saja dan kapan saja. Bisa terjadi di perkotaan atau pedesaan, di sekolah negeri atau swasta, di rumah atau di pondok pesantren, ketika pelajaran atau di luar pelajaran, dan seterusnya. Hal itu terjadi karena adanya beberapa faktor penyebab. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a) Faktor Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dalam kehidupan sosial kemasyarakatan. Meski demikian, peran keluarga tidak bisa dianggap remeh, sebab karakter anak (keturunan) pertama kali dibentuk dari bagaimana peran orang tua dalam mengasuh dan mendidiknya. *Parenting* yang kurang tepat seperti orang tua yang otoriter, sering memperlihatkan pertengkaran atau kekerasan di depan anak, dan semacamnya bisa membuat anak mengikuti perilaku tersebut. Akhirnya, sangat rentan bagi anak untuk melakukan tindakan *bullying* ketika berada di luar rumahnya.⁴⁶

⁴⁵ Tjandra Setia Buwana dan Firdha Irmawanti, "Pembunuhan Karakter Lewat Gosip di Kalangan Ibu-Ibu Pedesaan: Analisis Naratif Struktur narasi Film Pendek 'Tilik,'" *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 3, No. 2 (2020), 57.

⁴⁶ Sri Lestari, Yasmansyah, dan Shinta Mayasari, "Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku *Bullying* Forms and Factors Causing *Bullying* Behavior," *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 2 (2018), 6.

b) Faktor Sekolah

Sekolah menjadi rentan untuk siswa-siswanya menjadi pelaku *bullying* karena kurangnya pengawasan, tindak lanjut, atau bahkan abai terhadap kasus *bullying* yang terjadi.⁴⁷

c) Faktor Budaya

Kriminalitas yang kerap terjadi di masyarakat bahkan telah menjadi budaya yang sulit hilang terbukti sebagai salah satu penyebab banyaknya perilaku *bullying*. Perekonomian yang tidak menentu, diskriminasi, konflik di masyarakat, suasana politik yang kacau, dan sebagainya dapat membuat anak-anak atau remaja menjadi seorang yang arogan dan kasar.⁴⁸

d) Faktor Media Masa

Sudah menjadi rahasia umum bahwa pengaruh media tampak jelas dalam kehidupan nyata. Apalagi bagi remaja yang kita ketahui mentalnya masih belum stabil dan masih labil. Oleh karena itu, kerap kali apa yang menjadi tontonan mereka di televisi atau melihat interaksi netizen yang suka melakukan *cyber bullying* kepada publik figur (atau orang biasa) di media sosial, dan lain-lain bisa menjadi suatu model yang bisa mereka tiru di kehidupan nyata.⁴⁹

⁴⁷ Windi Sartika Lestari, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik," *Sosio-Didaktika: Social Science Education Journal*, Vol. 3, No. 2 (2021), 150.

⁴⁸ Ibid. 151.

⁴⁹ Sigit Nugroho, Seger Handoyo, dan Wiwin Hendriani, "Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Pesantren: Sebuah Studi Kasus," *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 17, No. 2 (2020), 4.

e) Faktor Lingkungan

Lingkungan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja. Sebab di dalam lingkungan masyarakat terdapat sistem pergaulan yang memiliki perasanan penting untuk membentuk kepribadian seseorang. Kesalahan bergaul atau salah memilih sirkel yang (berada di lingkungan *toxic*) dapat memengaruhi perilaku remaja sehingga ia dapat melakukan tindak *bullying*.⁵⁰

f) Faktor Teman Sebaya

Teman itu ibarat pisau bermata dua. Ia bisa menjadi pengaruh yang positif, ia pun bisa menjadi pengaruh yang negatif dalam kehidupan. Kerap kali teman sangat mudah saling memengaruhi karena dengan teman lah yang biasanya paling sering menghabiskan waktu. Hal itulah yang akan menentukan pemikiran dalam mengembangkan siapa dirinya dan apa yang harus dilakukannya.⁵¹

g) Eksistensi Diri

Acap kali remaja ingin dirinya dianggap ada dan dihormati. Ia seolah-olah menunjukkan siapa yang lebih dulu berada di ranahnya sehingga ia menunjukkan kepada orang-orang baru bahwa dirinya adalah seorang yang berpengaruh di lingkungan tersebut.⁵²

⁵⁰ Sri Lestari, Yusmansyah, dan Shinta Mayasari, "Bentuk dan Faktor Penyebab...", 8.

⁵¹ Ibid., 9.

⁵² Mukhammad Fikri Fatoni, "Teknik Kursi Kosong untuk...", 30.

h) Menjadi Korban Kekerasan

Beberapa orang menjadi pelaku kekerasan karena sebelumnya ia pernah menjadi korban. Oleh karena itu, ada rasa ingin “balas dendam” sehingga dirinya lah yang menjadi pelaku selanjutnya.⁵³

Di dalam setiap kasus kekerasan yang patut disalahkan dan yang memang salah 100% adalah si pelakunya, begitu pula dalam kasus *bullying*. Namun, ada beberapa karakteristik korban yang sering dijadikan sebagai pembelaan pelaku atau bahan untuk memojokkan korban apabila ada kasus *bullying* yang terbongkar.

Beberapa karakteristik korban tersebut antara lain usia korban yang lebih muda daripada pelaku sehingga tidak berani untuk melawan, identitas gender (misalnya seorang *lady boy* dan lain-lain) yang sering menjadi bulan-bulanan orang dan dianggap “boleh” jika di-*bully*, penampilan yang kurang menarik dan kurang rapi, kurang bersosialisasi dan kurang beprestasi, dan lain sebagainya.⁵⁴

Selain di atas, yang juga rentan menjadi korban *bullying* yakni seseorang dengan karakteristik sebagai berikut:⁵⁵

- Seseorang yang tidak sesuai dengan standar kecantikan atau standar orang yang dianggap ganteng/cantik di masyarakat. Seperti ia yang berkulit hitam, ia yang berbadan gemuk atau terlalu kurus, ia yang betubuh pendek atau terlalu tinggi, ia yang berhidung pesek, dan lain-lain.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Ika Trisanti, Ana Zumrotun Nisak, dan Noor Azizah, “Bullying dan Efeknya Bagi Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 11, No. 1 (2020), 5.

⁵⁵ Muzdalifah, “Bullying,” *AL-MAHYRA: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan*, Vol. 1, No. 1 (2020), 55–56.

- Seseorang yang dianggap “berbeda.” Misalnya berbeda karena memiliki ciri fisik yang mencolok seperti kekurangan fisik, albino, hasil operasi plastik, dan lain sebagainya; berbeda karena status ekonomi; berbeda karena menjadi siswa baru (senioritas), dan lain sebagainya.
- Seseorang yang dianggap lemah atau tidak dapat membela dirinya.
- Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.
- Seseorang yang pasif atau kurang populer dibandingkan yang lainnya.

Sebagaimana yang sudah sering disinggung, apapun jenis *bullying* tetap menimbulkan dampak buruk bagi korbannya. Dampak yang ditimbulkan dari *bullying* fisik dapat dilihat dengan jelas karena terkadang meninggalkan jejak pada fisiknya seperti memar, kemerahan, sakit badan, badan panas, dan lain-lain. Sementara itu, pada *bullying* non-fisik masih sulit diprediksi karena akibatnya tidak menimbulkan bekas yang dapat dilihat oleh mata telanjang. Namun, apapun jenis *bullying* yang dilakukan tetap saja memberikan dampak buruk yang sama-sama tidak boleh dianggap remeh.

Seseorang yang menjadi korban *bullying* memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kejiwaan.⁵⁶ Dampak psikologis yang bisa dirasakan oleh korban di antaranya menjadi orang yang pendiam, malu, minder, merasa sakit hati, marah, takut, sedih, dan lain sebagainya.⁵⁷

⁵⁶ Cicilia Tanti Utami dkk., “Bullying Survivors: The Dynamic of Frequency, Forms of Bully and The Response of Survivors,” *PSIKODIMENSIA*, Vol. 19, No. 1 (2020), 96.

⁵⁷ Devi Kusuma Wardani, Mariyati Mariyati, dan Tamrin, “Eksplorasi Pengalaman Remaja Yang Menjadi Korban Bullying Di Sekolah,” *Jurnal Ners Widya Husada*, Vol. 6, No. 1 (2020), 19.

Selain itu, korban juga dapat mengalami depresi.⁵⁸ Ia akan selalu merasakan dan mengingat setiap detail yang dilakukan pelaku serta orang-orang di sekitarnya, yang membuatnya merasa stres dengan keadaan hingga ia pun tidak merasa nyaman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.⁵⁹ Maka dari itu, terjadinya gangguan fisiologis yang berhubungan dengan depresi atau gangguan stres pasca trauma (*post traumatic stress disorder/PTSD*) akan terlihat pada korban *bullying* kronis (*bullying* berat dan berlangsung lama).⁶⁰

Korban *bullying* juga dapat mengalami berbagai hambatan seperti perasaan tidak nyaman, mudah tersinggung atau sensitif, merasa takut, rendah diri, merasa tidak berharga, kemampuan beradaptasi sosial yang buruk, menarik diri dari hubungan interpersonal, penurunan prestasi akademik karena sulit berkonsentrasi saat belajar⁶¹ serta kesulitan untuk membangun kepercayaan kepada orang lain sehingga ia cenderung menyimpan semua masalahnya sendirian.⁶²

Di samping itu, *bullying* juga dapat menghambat motivasi. Korban menjadi pasif, menarik diri dari lingkungan teman-temannya, tidak fokus mengikuti pelajaran di kelas, dan lebih parahnya lagi ia menjadi enggan atau

⁵⁸ Eni Hidayati dkk., "The Impact of Bullying on Teenagers Depression Level," *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, Vol. 17 (2021), 50.

⁵⁹ Nor Mita Ika Saputri dan Ade Juliana, "Keadaan Psikologis Anak Korban Bullying di Desa Padang Bulan Muara Soro," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2 (2020), 238.

⁶⁰ Meita Dhamayanti, "Bullying: Fenomena Gunung Es di Dunia Pendidikan," *Sari Pediatri*, Vol. 23, No. 1 (2021), 70.

⁶¹ Cindy Nur Khaliza dkk., "Efek Bullying, Kekerasan Fisik, Dan Kekerasan Seksual Terhadap Gejala Depresi Pada Pelajar SMP Dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, No. 2 (2021), 103.

⁶² Nabila Sella Almira dan Adijanti Marheni, "Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang Definisi Bullying dan Harga Diri bagi Korban Bullying," *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 9, No. 2 (2021), 221.

malas untuk berangkat ke sekolah (mendatangi tempat ia di-*bully*).⁶³ Sehubungan dengan hal itu, korban merasakan semangat hidup yang berkurang sehingga ia lebih suka murung dan cenderung tidak bergairah.⁶⁴

Selanjutnya, pendapat lain mengatakan bahwa dampak *bullying* mengakibatkan penurunan rasa percaya diri, munculnya keinginan untuk mem-*bully* sebagai bentuk balas dendam, menjadi *phobia* sosial dengan ciri takut dilihat atau diperhatikan di depan umum, mengalami gangguan kecemasan berlebih, putus sekolah, hingga bunuh diri.⁶⁵

Beberapa bentuk *bullying verbal* yang telah dijelaskan sebelumnya, ternyata masih banyak yang menganggap remeh bahkan dianggap hanya sebagai candaan dan hal yang biasa. Seseorang yang menjadi korban pun banyak yang memilih diam karena takut dicap “*baperan*” atau yang lainnya sehingga nantinya tidak ada yang ingin berteman dengannya lagi. Padahal, suatu perkataan buruk tidak patut dibiarkan apalagi dinormalisasikan karena dampaknya bagi korban tidak main-main.

Bullying verbal dapat membuat korban merasa tidak mau terbuka pada orang lain, kurang percaya diri, memiliki kecemasan berlebih dan rasa tidak aman yang akan berdampak pada penurunan prestasi akademik, hambatan sosial, dan keterlambatan perkembangan psikologis korban *bullying*. Dampak psikologis yang dirasakan berupa perasaan kecewa, terganggunya

⁶³ Nuril Maghfiroh, Mahmud Nasir, dan Siti Anisatun Nafi'ah, “Dampak Perilaku Bullying Terhadap Motivasi Belajar Siswa,” *As-Sibyan: Jurnal Kajian Kritis Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Dasar*, Vol. 4, No. 2 (2021), 136.

⁶⁴ Jessica Angeline De Eloisa Tobing dan Triana Lestari, “Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 1 (2021), 1887.

⁶⁵ Ibid.

perkembangan rasa percaya diri, malu, kurangnya penerimaan diri dan rasa syukur, mudah tersinggung, merendahkan martabat, memiliki dendam dan amarah, mudah frustrasi, dan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, *bullying* verbal juga dapat berdampak secara fisik seperti pola makan terganggu, pola tidur tidak teratur, atau migrain.⁶⁶



⁶⁶ Rina Sausan, “Pengaruh Verbal Bullying Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas V SD di Kelurahan Babakan Ciparay Kota Bandung” (Skripsi—UIN Pasundan Bandung, 2020), 20.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Miftahul Qulub yang berlokasi di Jl. Masaran, Desa Polagan, Kecamatan Galis, Kabupaten Pamekasan. Pondok Pesantren Miftahul Qulub atau yang akrab dikenal dengan sebutan Pondok Masaran merupakan pondok pesantren yang diprakarsai oleh Kyai Fadholi Siraj pada tahun 1960,¹ maka saat ini pondok tersebut sudah berusia sekitar 62 tahun.

1. Kyai Fadholi Mendirikan Pesantren

Nama lengkap beliau adalah KHR. Fadholi Siraj, putra dari pasangan KH. Sirajuddin dan Nyai Hj. Masri'ah, yang merupakan pengasuh Pondok Pesantren Miftahul Ulum, Bettet. Beliau adalah putra ke-4 dari empat bersaudara, antara lain Nyai Hj. R. Marwiyah, KHR. Suhri Siraj, KHR. Hefni Siraj, dan KHR. Fadholi Siraj. Setelah menikah dengan Nyai Hj. Musfiwah, beliau mendirikan pesantren di Desa Polagan, Galis, Pamekasan. Beliau tidak langsung memiliki keturunan karena putra beliau tidak dikaruniai umur panjang, sampai beliau mengangkat KH. Muhammad sebagai putra angkat. Setelah selang beberapa waktu, beliau akhirnya dikaruniai empat orang putra, yaitu Nyai Mutiah, KH. Muqri, KH. Abdul Mannan, dan Nyai Maimunah.²

¹ eMadura.com, "Berkenalan Dengan PP. Miftahul Qulub Polagan Galis Pamekasan", *EMadura.Com / Informasi Madura Masa Kini*, 2015 <<https://www.emadura.com/2015/01/berkenalan-dengan-pp-miftahul-qulub-polagan-galis-pamekasan.html>> [accessed 12 June 2022].

² Redaksi @ss@ntr, *Doa & Zikir* (Lembaga Pendidikan Islam Miftahul Qulub, t.t.), 39.

Seperti tradisi para kyai lainnya, untuk mengamalkan dan mengajarkan ilmunya kepada masyarakat, terlebih dahulu hijrah ke suatu tempat. Akhirnya, Kyai Fadholi memilih Desa Polagan, Kecamatan Galis, untuk mendirikan pesantren. Menurut keterangan para santri terdahulu, tanah pesantren ini adalah tanah jariah dari Kyai Suda'i (Musthafa). Sebelum didirikan pesantren, tanah ini adalah hutan yang belum dihuni oleh siapapun. Dengan berdirinya pesantren, daerah ini menjadi daerah santri.³

Ketika Kyai Fadholi tinggal di Desa Polagan, beliau tidak langsung membangun pesantren. Akan tetapi, seperti halnya cikal-bakal pesantren pada umumnya, beliau mulanya mengamalkan ilmu agama Islam pada masyarakat sekitar, seperti mengisi pengajian atau tausiah keagamaan, dan menjadi guru ngaji.⁴

Perubahan status dari taman pendidikan Alquran menjadi sebuah pondok pesantren dimulai pada tahun 1966 M. Langkah awal yang dilakukan oleh Kyai Fadholi yaitu dengan membangun masjid sebagai awal mula pusat pelajaran keagamaan, kemudian membangun gedung pondok sebagai tempat tinggal para santri. Lalu akhirnya, dalam jangka dua tahun (1968 M) sudah dapat diresmikan berdirinya pondok pesantren oleh Departemen Agama Kabupaten Pamekasan bersama jajaran Pemda TK. II Kabupaten Pamekasan.⁵

³ Ibid., 40.

⁴ Budi, "Pesantren Miftahul Qulub Pamekasan", *Pesantren Miftahul Qulub Pamekasan* (laduniid, 2021) <<https://www.laduni.id/post/read/13225/pesantren-miftahul-qulub-pamekasan.html>> [accessed 12 June 2022].

⁵ Anonim, "PP Miftahul Qulub Polagan Galis", 2014 <<http://pp-miftahul-qulub.blogspot.com/2014/09/>> [accessed 12 June 2022].

2. Perkembangan Pondok Pesantren

Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari di pesantren, Kyai Fadholi dibantu oleh Drs. H. Moh. Sholehoddin yang bertempat tinggal di sebelah utara lokasi pondok pesantren. H. Moh. Sholehoddin merupakan putra dari Kyai Suda'i (Musthafa) dan beliau lah yang selalu mendampingi Kiai Fadholi. Tak heran jika saat Kyai Fadholi wafat, beliau yang lantas membantu menjalankan roda ponpes. Sebab pada saat beliau wafat, putranya masih terbilang kecil dan masih berada dalam proses menimba ilmu.⁶

Kegiatan belajar mengajar yang dipusatkan di masjid kian hari tidak mampu menampung karena jumlah santrinya semakin bertambah. Sebagai upaya mengantisipasi lonjakan santri dan demi kelancaran aktivitas kegiatan belajar mengajar, akhirnya pada tahun 1966 didirikan gedung madrasah diniyah yang diberi nama Madrasah Diniyah Miftahul Qulub. Pengelolaan pendidikan tersebut tetap ditangani oleh Drs. H. Moh. Sholehoddin. Adanya madrasah diniyah tidak sampai memengaruhi kegiatan taman pendidikan Alquran di malam hari. Dengan begitu, keduanya tetap berjalan karena pendidikan madrasah diniyah dilaksanakan di siang hari.⁷

Pada saat Kyai Fadholi berpulang ke *rahmatullah*, bersamaan dengan itu menantu pertama beliau yang bernama KH. Syafiuddin (Putra KH. Abd Wahed Nangger Sempal Kabupaten Sampang) untuk sementara menjadi pengasuh di pondok pesantren. Selama dua tahun (1981-1983 M) pengelolaan pendidikan

⁶ Budi, "Pesantren Miftahul Qulub..."

⁷ Wildan, "Peremberdayaan Potensi Santri Melalui Program Bimbingan Karir Desain Grafis di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan" (Skripsi—IAIN Madura, 2020), 49.

diserahkan kepada KH. Syafiuddin bersama dengan Drs. H. Moh Sholehoddin. Masa selanjutnya, diserahkan penuh kepada KH. Syafiuddin sebagai penanggung jawab, pengelola sekaligus sebagai tenaga pengajar.⁸

Lalu di tahun 1991, putra dari KH. Fadholi Siraj yang bernama KH. Muqri Fadholi telah menamatkan studinya di beberapa pondok pesantren di Jawa Timur. Maka, KH. Syafiuddin menyerahkan sepenuhnya kepemimpinan pondok pesantren dan juga pengelolaan taman pendidikan Miftahul Qulub kepada KH. Muqri Fadholi, tapi tetap didampingi oleh Drs. H. Moh. Sholehuddin.⁹

Kyai Muqri Fadholi memulai upaya pembinaan dan pengembangan Taman Pendidikan Miftahul Qulub dan sekaligus meresmikan penamaan pondok pesantren dengan tetap mengambil nama Miftahul Qulub. Sebab sebelumnya nama pesantren diberi nama “Baqiatus Syabibah” yang bermakna Taman Remaja.¹⁰

Sejak masa Kyai Muqri, semakin banyak santri yang berdatangan untuk belajar agama dari berbagai daerah. Oleh karena itu, mulai dibangun bilik-bilik untuk tempat menginap para santri yang bermukim. Atas usaha keras Kyai Muqri serta dukungan masyarakat, pada tanggal 10 Januari 1992 diresmikanlah berdirinya gedung pondok pesantren sebanyak 20 lokal dengan luas 5m x 5m x 20 lokal.¹¹

Pada tahun 1996 Kyai Muqri mendirikan pondok pesantren baru di Bliga Kabupaten Bangkalan yang bernama, ”Sabilul Faizin.” Pada tahun 1996 akhir,

⁸ Anonim, “Pp Miftahul Qulub Polagan Galis....”

⁹ Ibid.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Budi, “Pesantren Miftahul Qulub....”

KH. Abd Mannan Fadholi telah menamatkan pendidikannya, maka tampuk pimpinan Pondok Pesantren Miftahul Qulub dan pengelolaan taman pendidikan, oleh Kyai Muqri diserahkan kepada Kyai Mannan. Namun, beliau tetap didampingi oleh Drs. H. Sholehoddin.¹² Akan tetapi, setelah wafatnya KH. Mannan Fadholi, maka saat ini KH. Muqri Fadholi lah yang kembali memimpin Pondok Pesantren Miftahul Qulub.

3. Informasi Tentang Pondok Pesantren

Setiap lembaga pasti memiliki visi dan misi, begitu pula dengan pondok pesantren ini. Yakni sebagai berikut:

VISI: Terwujudnya pribadi berjiwa Islami, berwawasan kebangsaan, adaptif, dan kompetitif.

MISI: a). Menjaga kemurnian ajaran Islam sesuai dengan faham Ahlussunah wa jamaah; b). Melestarikan dan mengamalkan ilmu-ilmu agama Islam yang bersumber dari Alquran, Hadist, serta literatur-literatur keislaman klasik dan kontemporer; dan c). menanamkan semangat cinta tanah air, mendukung kebijakan pemerintah selama berorientasi terhadap kebaikan bersama serta berkontribusi dalam segala bidang secara proaktif, ikhlas, dan bertanggungjawab.¹³

¹² Wildan, "Peremberdayaan Potensi Santri...", 48.

¹³ Anonim, "Profil Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan Galis Pamekasan" (Tidak diterbitkan, t.t), 5.

Tujuan utama dari pola kehidupan pondok pesantren ini adalah mendidik dan mengembangkan para santri agar: 1). Menguasai ilmu tentang ilmu syariat Islam secara sempurna; 2). Memiliki jiwa tunduk yang Islami; dan 3). Mendorong para santri yang telah menyelesaikan studinya agar mampu berdiri sendiri dalam kehidupannya dengan cara berwirausaha. Langkah kebijaksanaan Kyai Fadholi Siroj adalah memfokuskan pendidikan pada kajian kitab kuning (klasik) sebagai ciri khas dari pondok pesantren salaf.¹⁴

Adapun pergantian kepemimpinan di Pondok Pesantren Miftahul Qulub yaitu:

- a) KHR. Fadholi Siraj (pendiri pondok pesantren)
- b) KHR. Hamid Mu'in (keponakan Kyai Fadholi)
- c) KH. Syafi' (cucu pengasuh/cucu Nyai Hj. Marwiyah)
- d) KH. Muqri Fadholi (putra Kyai Fadholi)
- e) KH. Abdul Mannan Fadholi (adik Kyai Muqri/putra Kyai Fadholi)
- f) KH. Muqri Fadholi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai pondok tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.¹⁵

¹⁴ Ibid., 4.

¹⁵ Budi, "Pesantren Miftahul Qulub...."

Tabel 3. 1 Informasi pondok pesantren Mifathul Qulub¹⁶

Nama Pengasuh saat ini:	Putra: KH. Muqri Fadholi Putri: Ny. Hj. Mas'udah Hamid
Pendidikan Formal:	IAI, SDI, Mts, MA, SMK, MDTA, MD.Ula, dan MD. Wustha
Ekstrakurikuler:	Tahfidz Alquran (putri), Tahsinul Qiro'at, Bimbingan membaca Alquran dengan Tajwid, Bimbingan membaca kitab kuning, Bahtsul Masail Diniyah (putra), Jam'iyatul Muballighin (putra), Lembaga Pengembangan Bahasa Asing (LPBA): Bahasa Arab dan Inggris, Balai Latihan Kerja (BLK), Seni Hadrah Al-Banjari, dan Seni Pencak Silat Kuda Lantang (putra).
Fasilitas:	Gedung asrama pondok, gedung sekolah, Lab. Bahasa, Lab. Komputer, Lab IPA, Ruang Perpustakaan, Ruang Multimedia, Perpustakaan, Sarana Olahraga, Klinik/Poskestren, Workshop Elektronik dan Menjahit, Mushola putra dan putri, dan Aula.
Jumlah Pengurus Putra:	19
Jumlah Pengurus Putri:	22
Jumlah Santri Putra:	313
Jumlah Santri Putri:	497

B. Gambaran Subjek Penelitian

Sebagai manusia, tentunya tidak dapat mengontrol apa yang akan manusia lain ucapkan. Entah ucapan itu adalah sesuatu yang menyenangkan atau sesuatu yang menyakitkan. Hal itu terkadang terjadi begitu saja dengan waktu yang sangat singkat, tapi jika ucapan yang dikeluarkan berupa sesuatu yang menyakitkan (*bullying* verbal) tentunya membawa dampak buruk bagi psikologisnya. Namun, setiap orang memiliki pengalaman dan cara penanggulangan yang berbeda-beda.

¹⁶ Miftahus Surur, Wawancara Bersama Pengurus Putra di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 12 Juni 2022.

Dengan demikian, beberapa subjek penelitian berikut mengemukakan bagaimana pengalaman menjadi korban *bullying* verbal dan apa yang dilakukannya selama ini sebagai tindakan penanggulangannya.

1. Subjek Penelitian Pertama¹⁷

Nama (Inisial)	: MA
Umur	: 17 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: Kelas 2 MA
Pekerjaan Orang Tua	: Petani
Tahun Masuk Pondok	: 2018
Bentuk <i>Bullying</i> Verbal yang dialami	: <i>Labeling</i> dan <i>body shaming</i>

MA merupakan seorang santri yang pemalu, tapi ia masih bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya. Sebagai santri, ia mengaku mengalami *bullying* verbal yang dilakukan oleh teman-teman sekamarnya. Ia mengatakan jika dirinya diejek dengan julukan, “*Sè malesân ajhâr* (Si pemalas belajar)” dan “*Sè tokang jhâghâân sèyang* (Si tukang bangun siang).” Tak hanya itu, ia juga diejek secara fisik dengan perkataan, “*Lempo ghâllu bâ’ân ji* (Kamu itu terlalu gendut).”

Menurut keterangannya, ia sudah mendapatkan perlakuan tersebut sejak tahun 2020 (berarti sudah berlangsung sekitar tiga tahun). Ia pun mengungkapkan bahwa dirinya sering diejek demikian setiap harinya. Jika

¹⁷ MA, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Pertama di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 13 Juni 2022.

diangkakan antara 1-10, ia menilai frekuensi seringnya ada di angka 6. Maka menurut peneliti, dalam sehari ia lumayan sering mengalami *bullying* verbal. Ia merasa jika yang menjadi penyebabnya mungkin karena ia yang suka makan dan suka menyendiri sehingga ia mendapatkan julukan dan ejekan seperti itu.

Ditambah lagi, ia bercerita bahwa ada sekitar dua sampai tiga santri yang tiba-tiba mengucilkannya tanpa sebab (kejadiannya sudah lama sekitar tahun pertama masuk pondok). Beberapa santri itulah yang sering tiba-tiba membentuk kubu lalu berbisik-bisik sambil melihat ke arahnya, sehingga tak jarang dirinya merasa bahwa ia sedang digosipkan. Oleh santri-santri itu juga lah ia sering diejek demikian dan hampir semua teman kamarnya juga ikut mengejeknya.

Selama diperlakukan begitu, ia mengaku telah berusaha bersikap biasa saja dan menganggap semua itu normal-normal saja untuk dilakukan. Namun ternyata, ada perasaan buruk yang muncul setelahnya. Ia merasa kesal dan marah, tapi tidak bisa dilampiaskan; ia merasa rendah diri dan menjadi kurang menerima dirinya karena bentuk fisiknya sehingga ia menjadi kurang percaya diri; ia merasa sakit hati diperlakukan demikian; dan ia juga merasa kesal kepada dirinya sendiri karena tidak bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan sehingga terkadang ia menyesal karena diam saja dan berakhir menyalahkan dirinya sendiri.

Selain itu, ia pun menjadi seorang yang sensitif. Menurutny, ia akan merasa tidak enak hati ketika ada temannya yang melakukan kegiatan yang

berbeda dengannya. Misal, saat ia sedang santai sedangkan temannya sedang belajar dengan membentuk kubu, maka ia akan merasa sedang digosipi. Tak hanya itu, ia juga menjadi *overthinking* tiba-tiba karena ingat perkataan teman-temannya. Dengan demikian, ia mengklaim bahwa menjadi korban *bullying* verbal itu tentu saja mengganggu aktivitasnya sehari-hari karena hal itu membuat dirinya menjadi malas untuk melakukan kegiatan apapun (termasuk belajar, dan lain-lain).

MA yang pemalu semakin menjadikan dirinya seorang yang tertutup. Ia tidak pernah berani bercerita kejadian yang menimpanya dan apa yang ia rasakan itu kepada siapapun termasuk pengurus pondok, teman-temannya yang lain, atau kepada orang tuanya. Sebab ia hanya bercerita kepada satu teman dekatnya yang juga sekamar dengannya. Untung saja temannya tersebut menjadi pendengar yang baik sehingga membuat dirinya merasa sedikit lebih tenang. Selain bercerita, ia juga melampiaskannya dengan cara menangis.

2. Subjek Penelitian Kedua¹⁸

Nama (Inisial)	: MJ
Umur	: 17 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: Kelas 2 MA
Pekerjaan Orang Tua	: Petani
Tahun Masuk Pondok	: 2018

¹⁸ MJ, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Kedua di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 14 Juni 2022.

Bentuk *Bullying* Verbal yang dialami : *Labeling* dan digosipkan

MJ merupakan santri yang mudah bergaul, tapi penakut, lemot, dan tidak pekaan. Ia mengaku menjadi korban *bullying* verbal dengan diberi label “Gendut” oleh semua teman kamarnya. Bahkan label tersebut sudah melekat pada dirinya sehingga semua santri yang mengenalnya pasti menjulukinya dengan istilah tersebut. *Labeling* tersebut ia alami sudah lama yakni sejak awal ia masuk pondok.

Ia menceritakan bahwa dulu ada santri yang memiliki nama panggilan yang sama dengan namanya. Untuk membedakan ketika memanggil keduanya, alhasil ia diberi label “Gendut.” Pada awalnya, ia sempat kepikiran kenapa harus dipanggil seperti itu dan kenapa bukan panggilan lain saja yang lebih menyenangkan hati dan enak didengar, katanya. Akan tetapi saat ini, ia sudah merasa biasa saja dan familiar jika dijuluki seperti itu. Bahkan, ia mengkalim jika tidak dipanggil “Gendut” pendengarannya akan terasa aneh.

Namun, pernyataannya itu ternyata bertolak belakang dengan apa yang ia rasakan. Sebab selanjutnya ia mengatakan bahwa dirinya menjadi seorang yang selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang menurutnya memiliki badan ideal; ia menjadi *insecure*; dan tidak menerima dirinya sendiri. Lalu, semenjak kelas 3 Mts tak jarang ia pun selalu berusaha untuk kurus dengan diet ketat, ia bersyukur karena berat badannya mulai menurun. Akan tetapi, meski sudah kurusan, ia masih saja dipanggil “Gendut” sehingga ia sedikit merasa kecewa karena menurutnya usahanya terbilang sia-sia.

Selain pengalaman tersebut, ia juga mengaku pernah menjadi bahan gunjingan (gosip) oleh teman-teman sekamarnya. Ia pun menyadari kenapa dirinya digosipkan, sebab katanya hal itu terjadi atas kesalahannya sendiri. Ceritanya saat masa pulangan pondok, ia ketahuan pacaran (karena mengunggah foto pacarnya di *story Whatsapp*) sehingga salah satu temannya ada yang melaporkannya kepada pengurus. Akhirnya ketika ia kembali ke pondok, ia pun mendapatkan hukuman dengan berdiri selama satu jam di area pondok putra.

Oleh karena itu, banyak teman kamarnya yang bergunjing baik di belakang maupun di depannya. Perkataan yang dirinya ingat sampai sekarang ketika teman-temannya berkata,

Dhâddhi orèng jhâ' ngil-cengngil! È dinna' bânni èntara amain, tapè èntara anon bhâstoen rêmng towa, èntara ajhâr. Bhuru satèya, è kamar rèya bâdâ santrè sè sampè' èstrap ka pondhuk lakèan (Jadi orang jangan nakal-nakal! Di sini bukan tempat bermain, tapi tempat menaati petuah orang tua, yaitu cari ilmu. Baru kali ini, di kamar ini, ada santri yang sampai dihukum di area santri putra.

Teman-temannya itu bergunjing di depannya terus-menerus setelah dirinya selesai menjalani hukuman dan kembali ke kamarnya. Ia mengakui bahwa itu semua karena salahnya dan ia memaklumi kalau santri lain bergosip tentang dirinya. Namun, ia tetap merasa kesal karena mengetahui bahwa ada temannya yang cepu padahal ia tidak berpacaran di area pondok pesantren, melainkan ketika berada di rumahnya. Selain itu, ia menjadi malu kepada para santri yang lain dan semakin tidak percaya diri untuk menunjukkan dirinya di keramaian.

Bagi sebagian orang, mungkin pergosipan di atas bisa dibilang benar karena untuk mengingatkan MJ. Namun, jika disampaikan dengan cara yang kurang tepat, tentunya akan membuat orang tersebut tersinggung dan merasa tidak enak hati. Maka dari itu, peneliti paham mengapa MJ merasa sedikit kesal ketika digosipkan demikian.

Sebagaimana yang telah disebutkan pada landasan teori, salah satu penyebab menjadi pelaku *bullying* yaitu karena faktor lingkungan, termasuk juga pengaruh teman sebaya. Hal itu ternyata terjadi pada MJ. Ia yang awalnya penakut, berubah menjadi berani menyampaikan ueng-uengnya akibat *bullying* verbal yang dialaminya. Akhirnya ia pun pernah menjadi pelaku dan berakhir saling mengejek. Sebab dirinya yang selalu mendapatkan perlakuan tersebut, ia merasa bahwa melakukan *bullying* verbal adalah hal yang biasa. Ditambah lagi, hampir semua santri di sana juga menganggap hal itu wajar-wajar saja, katanya.

Akibat dari menjadi korban *bullying* verbal (selain yang telah disebutkan di atas), MJ juga mengungkapkan bahwa menjadi korban *bullying* verbal sangat tidak nyaman dan menjadi tidak percaya diri, pikiran-pikirannya kadang membuatnya tidak mensyukuri keadaan. Semua hal itu menurutnya mengganggu aktivitasnya sehari-hari, ditambah ia selalu mengurangi porsi makannya agar berat badannya menurun. Ketika ia merasakan dampak-dampak tersebut, hal yang dirinya lakukan adalah dengan cara menangis agar menjadi sedikit lebih lega, lalu ia juga berwudu dan dilanjutkan dengan mengaji.

3. Subjek Penelitian Ketiga¹⁹

Nama (Inisial)	: HM
Umur	: 16 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: Kelas 10 MA
Pekerjaan Orang Tua	: Nelayan dan ibu rumah tangga
Tahun Masuk Pondok	: 2018
Bentuk <i>Bulllying</i> Verbal yang dialami	: <i>Labeling</i> dan digosipkan

HM merupakan seorang yang mudah bergaul dan seorang yang sedikit lelet. Ia mengaku pernah mengalami *bullying* verbal selama menjadi santri. Salah satunya dijuluki “*Sè lemmot (Si lemot)*” dan “*Sè palèng santai sara (Si paling santai banget)*.” Selama dijuluki hal tersebut, ia telah mencoba menganggap semua itu biasa saja, tapi ternyata ia merasa sedikit kesal ketika diejek demikian. Namun, hal yang paling membuat dirinya kesal dan membuatnya benci dengan orang-orang di sekitarnya, yakni ketika ia dijodohkan oleh orang tuanya tanpa sepengetahuan dirinya. Sebab katanya, tiba-tiba saja orang tuanya datang ke pondok, lalu mengatakan bahwa ia sudah bertunangan.

Tentunya ia telah menolak, tapi tetap saja orang tuanya enggan mendengarkan keluh kesahnya. Oleh karena itu, ia merasa kesal dengan kedua orang tuanya karena telah memutuskan secara sepihak jalan hidupnya. Namun, kekesalannya tak hanya sampai di situ saja karena sejak saat itu (tahun 2019),

¹⁹ HM, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Ketiga di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 15 Juni 2022.

ia mengalami kembali *bullying* verbal. Yaitu, semua teman kamarnya bergosip tentang dirinya dan menjulukinya sebagai, “*Calon binina orèng* (Calon istri orang)” dan “*Sè para’ akabinna la* (Si yang bentar lagi akan menikah.” Saat diejek demikian, ia sempat menegur teman-temannya agar tidak lagi mengejeknya, tapi nihil karena semuanya tetap saja melakukannya.

Bahkan katanya, berita tersebut sudah sampai ke kamar-kamar lain sehingga beberapa orang sudah mengetahuinya. Padahal yang tahu awalnya hanya teman-teman sekamarnya saja. Parahnya, jika ia bertemu dengan orang-orang yang sudah mengetahui kabar tersebut, ia akan diejek dan digosipkan. Alhasil, ia semakin sebal kepada kedua orang tuanya, dan sangat membenci tunangannya. Bahkan, ia mengatakan jika dirinya tidak ingin pulang dan ingin menetap saja di pondok saat semua santri sudah waktunya pulang. Sementara itu, ia juga menjadi malas berinteraksi dengan teman-temannya karena masih merasa benci karena diejek dan dibuat candaan. Akibat sering diejek dan digosipin ia pun menjadi pemalu dan tidak percaya diri sehingga sering menyendiri dan menutup diri.

HM mengatakan bahwa masalah perjodohnya, ditambah lagi ejekan serta gunjingan tersebut tentu saja sangat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Yakni, ia menjadi malas untuk melakukan apapun bahkan ia menjadi boros dengan membeli apapun tanpa dikira-kira ke depannya. Dari ceritanya, peneliti menyimpulkan bahwa ia juga melakukan *self harm*, yaitu dengan cara membeli makanan yang sangat pedas agar ketika memakannya rasa sakitnya menjadi

pindah ke perut atau ke mulutnya sehingga ia bisa melupakan sementara masalahnya tersebut.

Semua hal di atas ia lakukan semata-mata untuk melampiaskan atau mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Di samping itu, ia juga bercerita kepada teman dekatnya, tapi hanya sesekali; dan juga melampiaskannya dengan cara menangis, tapi secara sembunyi-sembunyi agar tidak diketahui oleh teman-temannya.

4. Subjek Penelitian Keempat²⁰

Nama (Inisial)	: IM
Umur	: 17 tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Pendidikan	: 3 SMK
Pekerjaan Orang Tua	: Wiraswasta dan ibu rumah tangga
Tahun Masuk Pondok	: 2016
Bentuk <i>Bullying</i> Verbal yang dialami	: <i>Labeling</i>

IM mendeskripsikan dirinya seorang yang biasa-biasa saja. Yakni, tidak terlalu pemalu juga tidak terlalu gampang bergaul. Ia mengatakan bahwa dirinya menjadi korban *bullying* verbal berupa *labeling* sudah sejak awal-awal masuk pondok. Dulu, saat pertama kali masuk pondok, ia mencukur habis rambutnya alias dibotakin. Sebab penampilannya itulah, ia diejek dan dijuluki

²⁰ IM, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Keempat di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 27 Juni 2022.

“*Kondur* (Kundur)” dan “*Dul-Ghundul* (tak-botak)” oleh semua teman-temannya.

Oleh karena itu, ia selalu memakai peci untuk menutupi kepalanya. Dirinya yang bertindak begitu pun ternyata masih saja diejek oleh teman-temannya dengan digoda akan mengambil atau melepaskan pecinya. Terkadang, setiap ia akan pergi ke masjid atau ke kamar mandi, jika bertemu dengan teman-temannya, dirinya pun dipanggil dan dipaksa untuk melepaskan pecinya semata-mata mereka hanya ingin melihat kondisi kepalanya.

.Untuk saat ini, ia sudah jarang dipanggil botak karena rambutnya sudah tumbuh normal kembali. Meski demikian, masih saja ada beberapa temannya yang menjulukinya demikian. Di samping itu, ia mengungkapkan bahwa saat ini sudah ada lagi julukan baru yang dilabelkan kepada dirinya. Setelah panggilan botak sudah jarang diberikan, maka ia diberi julukan, “*Iqbal Bodrex*” atau “*Iqbal Bo.*” Ia juga tidak tahu-menahu mengapa dirinya tiba-tiba saja dijuluki demikian. Ia juga tidak tahu-menahu mengapa dirinya tiba-tiba saja dijuluki demikian, yang ia ingat bahwa panggilan tersebut sudah terbilang lama yaitu sekitar enam tahunan, katanya.

Meskipun panggilan tersebut sudah melekat bak nama asli karena semuanya sudah menaggilnya seperti itu, tetapi ia mengaku bahwa dirinya tetap merasa kesal ketika diejek oleh teman-temannya. Bahkan, ia sudah sempat menegur mereka dengan mengatakan, “*Ambu jhâ’ co-kocowan kana’ mon bân ta’ endâ’ èco-okocowèn!* (Berhenti mengejek kalau kalian pun tidak mau diejek juga!).” Tapi, respon yang diberikan temannya malah berkata, “*Yâ biasa..*”

nyamana santrè pagghun co-kocowan (ya biasa saling ejek, namanya juga santri).” Akhirnya, bukannya berhenti, tapi dirinya masih diejek sampai sekarang.

Akibat dirinya yang sering menerima perlakuan tersebut, ia mengaku kesal, sakit hati, khawatir ketemu temannya karena takut diejek lagi, dan menjadi malu untuk kemana-mana alias mengurangi rasa keberanian dan kepercayaan dirinya. Untuk mengatasi hal tersebut, biasanya ia mendatangi santri baru atau beberapa santri yang tidak ia kenal untuk memberitahukan bahwa dirinya dijuluki “Kondur (kundur)” dan lain-lain sambil tertawa untuk mengurangi perasaan negatifnya.

5. Subjek Penelitian Kelima²¹

Nama (Inisial)	: MH
Umur	: 19 tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Pendidikan	: 3 MA
Pekerjaan Orang Tua	: Petani
Tahun Masuk Pondok	: 2019
Bentuk <i>Bullying</i> Verbal yang dialami	: <i>Body Shaming</i> dan <i>Labeling</i>

MH adalah seorang yang mudah bergaul. Ia merupakan santri pindahan dari salah satu pondok pesantren di PlakPak-Pamekasan yang kemudian pindah ke Pondok Pesantren Miftahul Qulub. Ia mengaku sudah mengalami *bullying*

²¹ MH, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Kelima di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 17 Juni 2022.

verbal berupa *body shaming* dan *labeling* sejak di pondok sebelumnya, lalu setelah ia pindah pun ternyata masih saja mengalami hal tersebut.

Ia diejek berupa penghinaan fisik. Seperti, “*Bibirrâ-bibirrâ* (Bibirnya-bibirnya)”, “*Monyong sara bibirrâ bân* (Monyong banget bibirmu)”, “*Ènga’ apa bibirrâ ja* (kayak apa ya bibirmu tuh)” dan lain sebagainya. Oleh karena itu, ia dijuluki dan dipanggil “Bimoli (Bibir Monyong Lima Senti)” oleh teman-temannya. Bahkan, ia mengatakan tidak pernah ada yang membelanya dan teman dekatnya pun ikut-ikutan mengejeknya seperti itu.

MH mengungkapkan bahwa dirinya pernah menegur teman-temannya. Namun, teman-temannya tidak mendengarkannya sehingga masih terus mengejeknya hingga saat ini, karena mereka menganggap hal itu adalah sesuatu biasa saja. Ia juga sempat menceritakan pengalamannya tersebut kepada pamannya, tapi pamannya malah mengatakan, “*Yâ biasa mon è pondhuk congocowan dâ’nika, biasa pon. Dhina jhâ kala’ atè* (Ya kalau di pondok memang sudah biasa saling mengejek seperti itu. Jadi jangan baperan).” Akhirnya, ia tidak pernah lagi bercerita dan memilih untuk memendam semuanya sendirian.

Sebab semua orang di sekitarnya menganggap *bullying* verbal adalah tindakan yang biasa saja, ia pun memiliki anggapan yang seperti itu pula. Alhasil, ia ikut mengejek temannya, tapi tidak sesering mereka ketika mengejek dirinya. Jika frekuensi seringnya diejek diangkakan antara 1-10, ia menilainya di angkat 10. Itu berarti, ia merasa mendapatkan ejekan tersebut dengan sangat sering setiap harinya di mana pun ia berada baik di kamar, di kelas, di halaman pondok, maupun di kamar mandi.

MH mengaku bahwa ia menjadi kepikiran dan merasa sakit hati serta kesal diperlakukan seperti itu. Bahkan, ia merendahkan dirinya sendiri dan merasa pantas saja jika diejek karena memang keadaan fisiknya yang seperti itu. Selain itu, ia menjadi sering mempertanyakan takdir, kenapa ia dilahirkan dengan kondisi fisik yang seperti itu sehingga terkadang ia kecewa dengan keadaan dan merasa kurang bersyukur. Namun, semua itu tidak sampai mengganggu aktivitasnya sehari-hari, hanya saja ia merasa sakit hati jika diingat-ingat. Untuk mengatasi semua itu, hal yang biasa ia lakukan adalah dengan cara memperbanyak bersolawat.

6. Subjek Penelitian Keenam²²

Nama (Inisial)	: AKA
Umur	: 18 tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Pendidikan	: 12 MA
Pekerjaan Orang Tua	: Petani
Tahun Masuk Pondok	: 2016
Bentuk <i>Bullying</i> Verbal yang dialami	: <i>Labeling</i>

AKA merupakan seorang yang pemalu, tapi ia masih bisa beradaptasi dengan lingkungannya. Ia mengaku pernah mengalami *bullying* verbal berupa *labeling* saat awal-awal masuk pondok. Menurut ceritanya, pada tiga tahun pertama masuk pondok, ia sangat sering dijuluki “Sahril,” tapi untuk seterusnya

²² AKA, Wawancara Bersama Subjek Penelitian Keenam di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 17 Juni 2022.

hingga saat ini ia sudah jarang dipanggil begitu dan hanya teman dekatnya saja yang memanggilnya demikian.

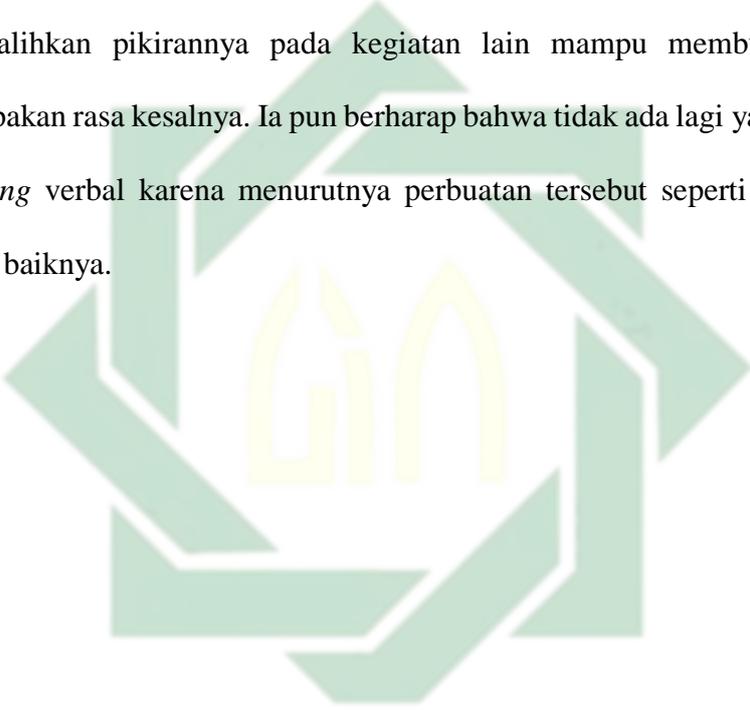
Julukan “Sahril” ia dapatkan sebab katanya ada seorang alumni bernama Sahril yang mukanya mirip dengannya. Oleh karena itu, hampir semua orang di sana memanggil dirinya bukan dengan nama aslinya, melainkan dengan panggilan “Sahril.” Meski panggilan tersebut sudah tak terucap sesering dulu, tapi ternyata ia masih ingat sampai sekarang dan menjadi kesal saat mendengar nama “Sahril.” Bahkan, ketika ia mengingat-mengingat kejadian dulu, ia menjadi kepikiran dan suasana hatinya mendadak berubah.

Jika dilihat, mungkin bagi sebagian orang fenomena di atas adalah sesuatu yang biasa saja. Namun, bagi seseorang yang secara intensif dipanggil dengan yang bukan nama aslinya, hal itu bisa memengaruhi dirinya sendiri. Hal itu terbukti atas pengakuan AKA yang mengatakan bahwa ia merasa kesal sebab dirinya yang tidak tahu-menahu siapa Sahril, bagaimana akhlaknya, bagaimana kepribadiaannya, dan bagaimana tingkah lakunya sehingga ia merasa seperti sedang dibodoh-bodohi. Selain itu, ia juga merasa kehilangan identitas karena dipanggil Sahril sehingga terkadang ia tidak mengenal dirinya sendiri.

Ia menyatakan bahwa dirinya tidak pernah mendapat pembelaan oleh orang-orang di sekitarnya saat dirinya dijuluki nama tersebut. Ia pun menjadi tertutup dan tidak mau menceritakan pengalaman dan perasaannya ke siapapun termasuk kepada kedua orang tuanya. Sebab menurutnya, pasti semua orang akan menganggap hal tersebut biasa dan wajar-wajar saja di antara para santri

untuk dilakukan. Meski merasa kesal dan lain-lain seperti yang telah disebutkan di atas, untungnya semua itu tidak sampai mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Selama ini, untuk menanggulangi hal-hal tersebut, yang biasa ia lakukan adalah dengan cara mencari kesibukan. Seperti menambah hafalan, mengaji kitab kuning, membantu teman, dan lain sebagainya. Menurutnya, dengan mengalihkan pikirannya pada kegiatan lain mampu membuatnya sedikit melupakan rasa kesalnya. Ia pun berharap bahwa tidak ada lagi yang melakukan *bullying* verbal karena menurutnya perbuatan tersebut seperti mencemarkan nama baiknya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Konsep dan Makna Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

Dalam Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, dikenal dengan dua zikir yaitu zikir *nafi isbat* dan zikir *ismu zat*. Dua ajaran zikir tersebut diamalkan berdasarkan pada teori kedua ajaran tarekat induknya. Zikir *nafi isbat* adalah zikir kepada Allah dengan menyebut kalimat *Lā Ilāha Illa Allah*. Zikir ini merupakan inti dari ajaran Tarekat Qodiriyyah yang dilakukan secara *jahr* (bersuara). Adapun zikir *ismu zat* adalah zikir kepada Allah dengan menyebut *Allah* secara *sirr* atau *khafi* (dalam hati). Zikir ini juga disebut zikir *lathaif* dan merupakan ciri khas di dalam Tarekat Naqsyabandiyah.¹

Zikir *nafi isbat* ini pertama kali Rasulullah baiatkan kepada Ali bin Abi Thalib. Dikisahkan bahwa waktu malam hijrahnya Rasulullah dari Makkah ke Yatsrib (Madinah), ada gerombolan pembunuh bayaran kafir Quraisy yang telah mengepung Rasulullah. Dengan talkin zikir tersebut lah Ali bin Abi Thalib memiliki keberanian dan tawakal yang luar biasa kepada Allah untuk menyamar sebagai Rasulullah dengan memakai selimut beliau.²

Kemudian, Ali bin Abi Thalib membaiatkan zikir tersebut kepada Sayyidina Husein. Dari Sayyidina Husein terus dibaiatkan kepada putranya, lalu terus berlanjut hingga kepada Syeikh Abdul Qadir al-Jailani. Maka setelah sampai

¹ Adnan Mahdi, *Jalan Menggapai Ridha Allah: Amaliah Lengkap TQN Khatibiyah Sambas* (Bandung: Manggu Makmur Tanjung Lestari, 2017), 179.

² Kharisudin Aqib, *Al Hikmah: Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1997), 83.

kepada Syeikh Abdul Qadir, orang-orang sesudahnya (muridnya) menyebutnya dengan Tarekat Qadiriyyah atau zikir Qadiriyyah.³

Adapun zikir *ismu zat* dibaiatkan pertama kali oleh Rasulullah kepada Abu Bakar al-Shiddiq. Dikisahkan waktu itu beliau sedang menemani Rasulullah di Goa Tsur untuk bersembunyi dari kejaran para pembunuh kafir Quraisy saat perjalanan hijrahnya. Pada saat keadaan yang sangat panik, lalu Rasulullah membaiatkan zikir tersebut sekaligus cara kontemplasi dengan pemusatan keyakinan bahwa Allah senantiasa menyertainya.⁴

Kemudian, beliau membaiatkan zikir tersebut kepada Salman al-Farisi, dan ia membaiatkan kepada Qasim ibn Abi Bakar. Lalu, diterima oleh imam Ja'far al-Shadiq dan terus menyambung hingga kepada Syeikh Baha al-Din al-Naqsyabandi. Dari situ, orang-orang menyebutnya dengan Tarekat Naqsyabandiyah atau Tarekat Zikir Naqsyabandiyah.⁵

Pada hakikatnya, pendidikan dalam tarekat adalah pendidikan jiwa. Ada sebuah istilah yang terkenal di kalangan para sufi yaitu, "Barangsiapa yang mengenal jiwanya (dirinya), maka ia mengenal Tuhannya" yang mana hal itu diyakini bahwa jiwa adalah hakikat dari manusia. Dengan begitu, jiwa bak operator dalam diri manusia, yang mana apa saja yang dilakukan oleh anggota tubuh berdasarkan arahan jiwanya. Oleh karena itu, jika jiwanya buruk, maka hal buruk juga lah yang dilakukan oleh anggota tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Dari situ, zikir hadir sebagai latihan jiwa agar menghasilkan jiwa yang baik.

³ Ibid., 84.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid., 84-85.

Sebagaimana sudah dijelaskan sebelumnya, zikir dalam TQN terdiri dari dua bentuk zikir yang masing-masing memiliki keistimewaannya tersendiri. Namun sebelum berzikir TQN, hendaknya memperhatikan adab dalam berzikir terlebih dahulu. *Pertama*, dianjurkan berzikir dalam keadaan suci dari hadas dan najis, baik pakaian maupun tempatnya. Sebab zikir adalah yang paling besar, bersifat sakral dan termasuk bentuk interaksi langsung dengan Allah. Sebagaimana Allah menerangkan dalam QS. Al-Ankabut: 45 yang artinya, “*Dan sungguh zikir kepada Allah adalah paling besar.*” Oleh karena itu, sebagai komunikasi vertikal, antara makhluk dengan Tuhan, maka alangkah baiknya seseorang harus dalam keadaan suci.⁶

Kedua, menghadap kiblat. Kiblat atau Ka’bah merupakan tempat yang suci dan sebagai pusat penyatuan posisi menghadap dalam berdoa dan salat bagi umat Islam. Dalam hal ini, kiblat menjadi lambang persatuan umat dan kesatuan keyakinan sehingga ketika berzikir hendaknya menghadap ke arah yang ditunjuk Allah sebagai lambang kesucian. Hal itu juga menjadi pendukung dalam memberikan kekhusyukan saat berzikir.⁷

Ketiga, duduk ‘*aks tawarru*’ (kebalikan duduk *tasyahud akhir*). Duduk ini adalah sebagai tanda dalam rangka meneladani sikap para sahabat ketika duduk menghadap Rasulullah Saw. Selain itu, duduk seperti itu juga membuat seseorang lebih khusyuk ketika berzikir. *Keempat*, *rabitah* (membayangkan wajah/suara guru mursyid). Rabitah dilakukan agar mendapatkan dukungan spiritual dari sang guru

⁶ Ibid., 176.

⁷ Ibid.

sehingga ketika berzikir ia tidak akan terhindar dari was-was dan godaan setan. Pada proses *rabitah* ini, hendaknya zakir membayangkan seolah-olah gurunya sedang mengajarkan zikir kepadanya.⁸

Kelima, baiat. Baiat dilakukan oleh mursyid khusus pada zikir *lathaif*. Sebab, untuk menaikkan bacaan zikirnya atau zikir *lathaif*-nya dilakukan oleh sang mursyid. Jika sembarangan menaik-naikkan sendiri zikirnya, maka ia bisa dibilang tidak beradab karena telah mendahului gurunya. Sebab kekuatan spiritual dalam suatu amalan seperti zikir, mendapatkan pancaran berkah dari sang mursyid yang memang berkahnya berasal dari Rasulullah.⁹ Sedangkan untuk yang berstatus *Muhibbin*—sebagaimana dalam konsep ijazahan, maka bentuk azab zikirnya yakni dengan melakukan sesuai dengan apa yang diajarkan pertama kali (tanpa mengurangi dan tanpa menambahi).¹⁰

Setelah mengenal adab dalam berzikir TQN, mari kita ketahui pula keistimewaan dalam bentuk zikirnya. Yaitu:

1. Zikir *Jahr Nafi Isbat*

Sebelum berzikir *nafi isbat* hendaknya zakir memohon ampunan kepada Allah dengan membaca istighfar sebanyak 3 kali. Salah satu keistimewaan membaca istighfar yaitu dapat menghapuskan dosa dan sebagai bentuk pertobatan kepada Allah. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S. al-Anfal: 33 yang artinya, “Dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun.”

⁸ Ibid., 176-177.

⁹ Ibid., 178.

¹⁰ Ngaji Asyik, (21 April 2019), Amalan dari Internet?? Bolehkah?? Habib Novel Alaydrus [Video Youtube], diakses dari https://youtu.be/5rQw_xmTthk, 07 Juli 2022.

Selanjutnya, doa selamat kepada Nabi Muhammad dengan membaca salawat sebanyak 3 kali. Sebagaimana Rasulullah Saw bersabda yang artinya, “Siapa saja yang bersalawat kepadaku sekali, niscaya Allah bersalawat kepadanya sepuluh kali. (HR. Muslim).

Saat hendak berzikir *nafi isbat*, seorang zakir perlu memejamkan mata terlebih dahulu. Hal itu dilakukan agar lebih menghayati arti dan makna kalimat yang diucapkan. Dalam mengucapkan *Lā ilāha illa Allah*, juga ada tata caranya, ilustrasinya bisa dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1 Ilustrasi zikir *jahr nafi isbat*

Ucapkan “*Lā*” dengan panjang. Tariklah dari bawah pusar ke otak (dengan melewati kening, tepat di antara dua alis), seolah-olah menggoreskan garis lurus dari bawah pusar ke ubun-ubun. Selanjutnya mengucapkan “*Ilāha*” sambil menarik garis lurus dari otak ke arah dada kanan atas, lalu menghantamkan kalimat “*Illa Allah*” ke lubuk hati yang ada di dada kiri, dengan sekuat-kuatnya. Hal itu bertujuan gar hati sanubari lebih tergetarkan sehingga membuat terbakarnya hawa nafsu jahat akibat kendali setan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya semua *lathifah* (pusat pengendalian nafsu dan kesadaran) teraliri dan terkena dahsyatnya kalimat tahlil.

Meski zikir *nafi sibat* berpangkal pada Tarekat Qadiriyyah, tapi ajarannya sudah bercampur dengan filosofi ajaran Tarekat Naqsyabandiyah yang mana menganut prinsip *lathaif* yang harus diisi dengan zikir sehingga gerakan zikirnya pun tidak sama dengan ajaran murni Tarekat Qadiriyyah. Zikir *nafi isbat* dilakukan dengan suara keras. Ada pula riwayat yang mengatakan boleh memejamkan mata dan berzikir *khafi* sebab TQN sudah bercampur juga dengan doktrin Tarekat Naqsyabandiyah.

Setelah sampai pada hitungan 165 kali, zikir dihentikan. Lalu langsung diikuti dengan lantunan syahada Rasul (*sayyiduna Muhammad al-rasul Allah shalla Allah 'alaihi wa sallam.*” Memang, di dalam Alquran perintah zikir tidak disebutkan berapa jumlahnya. Namun, ada perintah untuk berzikir sebanyak-banyaknya, sebagaimana dalam QS. Al-Ahzab: 41 yang artinya, “*Wahai orang-orang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*”

Kata banyak di sini adalah relatif. Akan tetapi, Syeikh Asrori menjelaskan berdasarkan pandangan para ahli tasawuf/tarekat. Beliau mengatakan, “*Ukuran batasan kita dianggap oleh Allah sebagai orang yang berzikir banyak sekali di sisi Allah, para ulama sufiah, para ulama tahariqah memberi suatu ketentuan, mengikuti Hadis Rasulullah, sedikitnya banyak atau rendah-rendahnya kita*

dianggap orang yang banyak berzikir kepada Allah, itu sebanyak 700 kali sehari semalam.”¹¹

Kyai Asrori juga menjelaskan, seperti apa yang telah disabdakan oleh Rasulullah Saw bahwa kebanyakan umur umat Rasul itu 63 tahun (sesuai umur Rasul) dan jika lebih dari itu adalah sebuah rahmat dari Allah. Maka, para ulama *thariqah* menetapkan zikir sebanyak 165 kali, karena yang 65 untuk menzikiri umurnya, yang 100 untuk menzikiri keberadaan perjalanan hidupnya.¹² Ada pula yang mengatakan bahwa hitungan tersebut berdasarkan jumlah nilai huruf hijaiyah, “*Lā = 31, ilāha = 36, illa = 32, dan Allah = 66*” sehingga jika ditotal menjadi 165.¹³

Zikir *nafi isbat* juga berlandaskan kepada hadis nabi yang artinya:

Ali bertanya: “Bagaimana saya berzikir ya Rasulullah?” Nabi menjawab: “Pejamkan kedua matamu, dan dengarkan tiga kali dari saya, dan selanjutnya tirukan tiga kali, saya akan mendengarkan.” Kemudian Nabi bersabda: “Lā ilāha illa Allah” tiga kali dengan mata terpejam dan suara keras, sedangkan Ali mendengarkannya. Selanjutnya Ali menirukan “Lā ilāha illa Allah” tiga kali dengan mata terpejam dan suara keras, sedangkan Nabi mendengarkannya. (Hadis Musalsal dari Ali).¹⁴

Zikir ini kemudian ditutup dengan membaca salawat munjijat. Sebagaimana kita tahu bahwa salawat munjijat memiliki keistimewaan. Di antaranya sebagai syafaat atau penolong di akhirat kelak, sebagai penolong saat

¹¹ Firaz Petualang, (19 Maret 2020), Berapa Banyak Kita Harus Berzikir Setiap Hari? Rahasia Hitungan II KH. Ahmad Asrori Al Ishaqy [Video Youtube], diakses dari https://youtu.be/11vJhTQ7_k, 07 Juli 2022.

¹² Ibid.

¹³ Kharisudin Aqib, *Al Hikmah: Memahami Teosofi...*, 182.

¹⁴ Ibid., 183.

di dunia, sebab turunnya rahmat, membantu agar doa lebih cepat terkabul, dan melapangkan segala kesulitan.

2. *Zikir Khafi Ismu Zat (Zikir Lathaiif)*

Sebelum berzikir ismu zat, hendaknya menghadihkan al-Fatihah terlebih dahulu. Al-Fatihah pertama dihadihkan kepada Rasulullah beserta keluarga, sahabat-sahabat dan para pengikutnya. Al-Fatihah kedua dihadihkan kepada para Syeikh yang memiliki silsilah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah, khususnya Syeikh Abdul Qadir al-Jailani dan Syeikh Abu Junaidi al-Baghdadi. Al-Fatihah ketiga dihadihkan kepada orang tua, semua mukmin, muslim, laki-laki maupun perempuan, baik yang masih hidup maupun yang sudah meninggal.

Dilanjut dengan membaca istighfar 5 kali. Lalu membaca surat al-Ikhlas 3 kali dan dilanjut dengan membaca salawat Ibrahim. Kemudian, rabitah kembali dan barulah berzikir *ismu zat*. Ketika membacanya, mata dipejamkan, mulut ditutup, dan lidah ditekukkan ke atas. Hal itu didasarkan pada Hadis Nabi yang artinya, “*Hai Ali, pejamkanlah kedua matamu, rapatkan bibirmu, tekuklah lidahmu, dan katakan Allah, Allah, Allah.*” (HR. Tabrani dan Baihaqi).

Cara di atas dimaksudkan untuk mengajarkan lidah batin agar ia pandai berzikir. Sebab menurut keyakinan para hali tarekat, ketika mata fisik ditutup di situlah mata batin akan terbuka, dan saat menutup mulut dan mengunci lidah fisik di situlah lidah batin semakin fasih. Selanjutnya, zikir *ismu zat* ditutup dengan membaca doa dan permohonan kepada Allah.

Zikir *ismu zat* (zikir *lathaif*) memiliki tingkatan yang jumlah zikirnya akan naik sesuai pada tingkat *lathaif*-nya. Namun, dalam menaikkan tersebut tidak boleh sembarangan sebab hanya mursyid lah yang bisa membaiaat untuk menaikkan jumlahnya.

Dari zikir ini akan membawa kita untuk senantiasa mengingat Allah. Apalagi bila dikerjakan dengan sungguh-sungguh, tidak terburu-buru, rilkes dengan mengatur nafas, dan merenungkan maknanya. Dengan demikian, jiwa yang kita didik dengan kegiatan berzikir ini akan menghasilkan jiwa yang baik seperti jiwa terasa tenang dan damai, serta sebagai pengingat akan kematian sebab hal itu menjadi tanda bahwa dunia hanya sementara sehingga kita tidak akan terlalu terpedaya oleh hiruk pikuk duniawi.

B. Penerapan Zikir TQN Terhadap Santri Korban *Bullying* Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti memerlukan jangka waktu tujuh belas hari dengan empat hari untuk melakukan terapi zikir TQN pada subjek penelitian. Hari pertama yaitu melaksanakan zikir TQN pada subjek penelitian pertama di waktu Duhur, hari kedua pada subjek penelitian kedua di waktu Duhur, hari ketiga pada subjek penelitian ketiga di waktu Duhur, dan hari keempat pada subjek penelitian keempat di pagi hari, kelima di waktu Duhur, dan keenam di waktu Asar.

Sebelum memulai terapi, peneliti mengatur jadwal pertemuan khusus dengan subjek penelitian dengan menghubungi pihak pengurus terlebih dahulu. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan wawancara sekaligus konseling sebelum

menerapkan terapi zikir TQN. Wawancara dilakukan untuk mengetahui mengenai tingkat *awareness* dan pemahaman santri mengenai *bullying* verbal, serta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan santri tentang dunia tarekat. Selain wawancara, peneliti juga melakukan konseling agar subjek penelitian merasa lebih dekat dan bisa terbuka sehingga peneliti mengetahui seluk-beluk permasalahannya.

Sebelum melakukan konseling, peneliti memberikan lembar identitas dan lembar *pre test* terapi menggunakan skrining kesehatan jiwa dengan DASS-21 untuk diisi oleh santri. Di pertengahan proses wawancara, peneliti sembari memberikan penjelasan mengenai *bullying* verbal dan tarekat TQN (khususnya memberitahukan kepada mereka dari mana zikir TQN peneliti dapatkan), selama itu pula peneliti menunjukkan video yang menampilkan alm. Kyai Asrori (selaku mursyid TQN) yang sedang mengajarkan zikir *nafi isbat* dan *zikir ismu zat*. Hal itu dilakukan agar subjek lebih mudah untuk memahami bentuk zikir TQN sebelum nantinya mereka melaksanakan zikir tersebut. Kemudian, di akhir konseling peneliti menanyakan kesediaan subjek penelitian untuk melaksanakan terapi zikir TQN.

Pada pelaksanaan zikirnya, tentunya terdapat perbedaan antara santri putri dengan santri putra sebab adanya peraturan pondok yang berlaku. Di mana perempuan yang bukan mahrom tidak boleh melakukan rekaman video bersama para santri putra, dan juga peneliti tidak diperkenankan untuk memimpin zikir pada pelaksanaan zikir TQN pada santri putra.¹⁵ Oleh karena itu, ketika

¹⁵ Miftahus Surur, Wawancara Bersama Pengurus Putra di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 12 Juni 2022.

melaksanakan zikir tersebut, peneliti hanya memandu tata laksana zikir TQN tanpa ikut berzikir bersama, dengan hanya pengambilan foto dokumentasi pada saat sebelum melakukan zikir. Sementara pada santri putri, peneliti memandu mereka sekaligus ikut berzikir bersama dengan dokumentasi berupa rekaman video.

Setelah mengetahui teknis penerapan zikir TQN pada setiap subjek penelitian di atas, selanjutnya peneliti akan menjabarkan bagaimana tata cara pelaksanaan zikir TQN yang dimaksud. Sebelum itu, perlu diketahui bahwa zikir TQN yang digunakan ini adalah sesuai dengan apa yang diajarkan oleh para pengikut tarekat TQN pada saat peneliti mengunjunginya di Gresik waktu itu. Seperti yang sudah berkali-kali ditekankan, maka status peneliti dan juga para subjek yang mengamalkan zikir tersebut nantinya adalah berstatus sebagai *Muhibbin*. Yakni, tidak ada kewajiban untuk selalu menerapkan zikir tersebut di setiap kali selesai salat, tapi jika bisa istiqomah maka itu lebih baik.

Dalam landasan teori disebutkan bahwa bentuk zikirnya yaitu, berzikir *nafi isbat* sebanyak 165 kali dan dilanjut berzikir *ismu zat* 1000 kali setiap selesai salat fardu.¹⁶ Sebagaimana sudah dijelaskan pada latar belakang, bahwa KH. Abdul Mujib memperbolehkan kami untuk turut menyebarkan ajarannya.¹⁷ Oleh karena itu, peneliti menjadikan zikir ini sebagai psikoterapi bagi korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan Pamekasan.

Berdasarkan yang telah diajarkan kepada kami, serta berdasarkan buku pedoman yang peneliti miliki, maka berikut inilah tata cara pelaksanaan zikir TQN:

¹⁶ Ustad Fan'ani, Wawancara dengan Ketua Cabang Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Metatu-Gresik, 17 Juni 2021.

¹⁷ KH. Abdul Mujib, Wawancara dengan Wakil Ketua Cabang Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Metatu-Gresik, 17 Juni 2021.

- 1) Niatkan zikir untuk membersihkan kotoran-kotoran jiwa dan mengharap rida Allah.
- 2) Posisikan badan dengan duduk *'ask tawarruk* (kebalikan duduk takhiyat akhir).
- 3) Sebelum berzikir, hendaknya membaca istighfar sebanyak 3 kali:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَفُورَ الرَّحِيمَ

- 4) Selanjutnya membaca salawat 3 kali (doa selamat kepada Nabi Muhammad):

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

- 5) Setelah itu, rabitah sejenak. Yakni membayangkan wajah/suara guru mursyid. Jika belum memiliki guru mursyid (karena belum dibaiat), maka bayangkan Kyai Asrori (karena zikir ini didapat melalui jalur beliau).
- 6) Kemudian, pejamkanlah mata untuk mulai berzikir, agar semakin khusyuk ketika berzikir *Jahr Nafi Isbat*. Yakni mengucapkan “*Lā Ilāha Illa Allah*” sebanyak 165 kali dengan suara keras. Ketika mengucapkan “*Lā*” dengan panjang, dengan menariknya dari bawah pusar ke otak, melalui kening tempat di antara dua alis. Seolah-olah menggoreskan garis lurus, dari bawah pusar, ke ubun-ubun. Selanjutnya mengucapkan “*Ilāha*”, seraya menarik garis lurus dari otak ke arah dada kanan atas, dan menghantamkan kalimat “*Illa Allah*” ke lubuk hati yang ada di dada kiri, dengan sekuat-kuatnya. (Ilustrasi gambar ada pada sub-bab A di atas).
- 7) Setelah zikir selesai, maka bacalah:

سَيِّدُنَا مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

8) Kemudian, zikir *jahr nafi isbat* ditutup dengan membaca salawat munjiyat:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تُنَجِّنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَهْوَالِ وَالْآفَاتِ, وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ, وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ السَّيِّئَاتِ, وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ, وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى الْعِيَاتِ, مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاتِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ.

9) Selanjutnya masuk pada zikir *khafi ismu zat*. Namun, sebelum mulai berzikir, mari dimulai dengan bertawassul terlebih dahulu.

- Al-Fatihah pertama dihadiahkan kepada Nabi Muhammad Saw.

إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَالِهِ وَأَصْحَابِهِ شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةَ

- Al-Fatihah kedua dihadiahkan kepada para syekh silsilah Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah. Khususnya Seyikh Abdul Qodir al-Jailani dan Syeikh Abu Qosim Junaidi al-Baghdadi.

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ أَهْلِ السِّلْسِلَةِ الْمَشَايخِ الْقَادِرِيَّةِ وَالنَّقْشَبَنْدِيَّةِ خُصُوصًا إِلَى سَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ

الْجَيْلَانِيِّ وَسَيِّدِنَا الشَّيْخِ حُنَيْدِ الْبَغْدَادِيِّ, شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةَ

- Al-Fatihah ketiga dihadiahkan kepada bapak ibu kita, dan seluruh umat muslim baik yang masih hidup ataupun yang telah meninggal.

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَأَخْوَانِنَا الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ

وَالْأَمْوَاتِ, شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةَ

10) Setelah itu, membaca istighfar sebanyak 5 kali:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

11) Setelah itu membaca surat al-Ikhlas sebanyak 3 kali.

12) Kemudian membaca salawat Ibrahim:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا

إِبْرَاهِيمَ، وَبَرَكَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ

سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

13) Setelah itu, rabitah kembali. Yakni membayangkan wajah Kyai Asrori

14) Lalu pejamkanlah mata, kemudian mulut dan gigi dirapatkan, lalu tekuklah lidah dengan menyentuhkannya ke langit-langit mulut. Maka kemudian bacalah zikir *khafi ismu zat*. Yakni menyebut lafaz “Allah” di dalam hati sebanyak 1000 kali.

15) Setelah selesai, maka bacalah:

إِلَهِي أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

16) Lalu, ditutup dengan membaca al-Fatihah

17) Zikir selesai.

Setelah selesai berzikir, peneliti kemudian menyerahkan map yang berisi modul mengenai *bullying* verbal, tata laksana zikir TQN, dan lembar *daily activity* yang harus subjek penelitian isi selama sepuluh hari menerapkan terapi zikir TQN. *Daily activity* tersebut berisi catatan melaksanakan zikir TQN, ditambah dengan ibadah lain seperti salat wajib, salat sunah, mengaji Alquran, sedekah, dan menulis

jurnal syukur. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk penyeimbang dalam beribadah. Sebab sebagaimana dalam konsep tasawuf, yakni selama proses *takhalli* (menghapus kotoran-kotoran jiwa) hendaknya dibarengi dengan *tahalli* (mengisi kekosongan dengan kegiatan yang baik) agar melatih jiwa untuk senantiasa dekat kepada Allah Swt.

Jika klien sudah menerapkannya selama sepuluh hari, maka selanjutnya diadakan pertemuan kedua. Pada pertemuan kedua ini, peneliti memberikan *post test* terapi yang perlu subjek penelitian isi untuk mengetahui hasil skrining kesehatan jiwa setelah menerapkan zikir TQN tersebut. Selain itu, dilakukan pula wawancara untuk menilik lebih jauh bagaimana santri selama menerapkan zikir tersebut dan bagaimana perubahannya.

Dari data *daily activity* yang diisi oleh setiap subjek penelitian, mendapati hasil yang berbeda-beda. Hal itu dipengaruhi oleh padatnya kegiatan, semangat beribadah, dan kefokusannya setiap santri dalam melaksanakan zikir tersebut. Maka dalam hal ini, tentunya menimbulkan hasil terapi yang berbeda-beda pula tergantung setiap individu masing-masing.

C. Dampak Zikir TQN Terhadap Santri Korban *Bullying* Verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan

Sebagai umat Islam tentu saja sangat erat kaitannya dengan ibadah zikir. Hal itu dilakukan supaya seorang hamba senantiasa mengingat siapa yang menciptakannya dan apa tujuannya diciptakan ke dunia. Zikir tak hanya berfungsi untuk mengingat Allah saja, sebagaimana pada landasan teori dijelaskan bahwa

salah satu manfaat mengamalkan zikir yaitu untuk menghilangkan kegelisahan dan menurunkan tingkat kecemasan¹⁸ sehingga melahirkan ketenangan jiwa.¹⁹

Penelitian ini memfokuskan pada zikir TQN yang dijadikan sebagai psikoterapi terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub. Mengingat dalam lingkungan pesantren, praktik *bullying* sering sekali terjadi dan kerap menghasilkan efek buruk pada korbannya. Lalu, hal itu menimbulkan sebuah ide untuk menggunakan zikir TQN sebagai cara untuk membantu korban dalam mengatasi permasalahan yang dirasakan.

Penelitian dilakukan dengan melibatkan 6 santri yang menjadi korban *bullying* verbal sebagai subjek penelitian. Subjek diberikan *pre test* dan *post test* terapi menggunakan skrining kesehatan jiwa dengan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond S. H dan Lovibond P. H (1995). Dengan jumlah pernyataan sebanyak dua puluh satu; yang terdiri dari tujuh pernyataan untuk menguji depresi, tujuh pernyataan untuk menguji kecemasan, dan tujuh pernyataan juga untuk menguji stres. Dengan pilihan jawaban yaitu tidak pernah (nilai 0), kadang-kadang (nilai 1), lumayan sering (nilai 2), dan sering sekali (nilai 3).

Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi zikir TQN terhadap santri korban *bullying* verbal di Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan. Peneliti mendapatkan subjek penelitian dengan cara mengobservasi siapa saja yang sering menjadi korban, ditambah lagi dengan cara

¹⁸ Tria Widyastuti, Mohammad Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, "Terapi Zikir...", 155.

¹⁹ Warni, "Dzikir dan Kesehatan Mental...", 80.

mendapatkan informasi dari informan di pondok tersebut. Maka diperoleh lah 6 santri yang bergabung dalam penelitian ini dengan rincian 3 santri putri dan 3 santri putra.

Seperti yang sudah diterangkan pada sub-bab sebelumnya, setiap subjek diberikan *pra-post test* terapi dengan kuesioner DASS-21 sebelum dan sesudah menerapkan zikir TQN untuk mengetahui tingkat permasalahan kesehatan jiwanya. Dari kuesioner tersebut ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Skor penilaian hasil pengukuran permasalahan jiwa **sebelum** menerapkan zikir TQN

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Kategori		
			Depresi	Kecemasan	Stres
1.	MA	Perempuan	7	7	9
			Sedang	Sedang	Ringan
2.	MJ	Perempuan	10	8	11
			Sedang	Berat	Sedang
3.	HM	Perempuan	11	9	6
			Berat	Berat	Normal
4.	IM	Laki-laki	5	9	5
			Ringan	Berat	Normal
5.	MH	Laki-laki	4	8	8
			Normal	Berat	Ringan
6.	AKA	Laki-laki	3	6	6
			Normal	Sedang	Normal

Bentuk *bullying* verbal yang dialami oleh setiap subjek tentunya berbeda-beda; memiliki tingkat kasus yang berbeda-beda; memiliki frekuensi kejadian yang berbeda-beda; dan memiliki tingkat respons yang berbeda-beda pula. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa respons yang berbeda saat mengalami *bullying* verbal salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin. Yakni, perempuan lebih sensitif dan

lebih mudah tersinggung perasaannya dibandingkan dengan laki-laki.²⁰ Hal itulah yang menyebabkan mengapa skor pada subjek laki-laki di atas lebih sedikit nilainya daripada subjek perempuan.

Dari hasil *pre test* yang disajikan melalui tabel di atas, dapat kita telusuri beberapa hal berikut. Pada subjek MA, ia memiliki tingkat depresi sedang, tingkat kecemasan sedang, dan tingkat stres ringan. Jika dilihat MA memiliki permasalahan jiwa rata-rata berada di tingkat sedang. Hal itu bisa dipengaruhi oleh lamanya kejadian yang terbilang belum terlalu lama, yakni masih berkisar kurang lebih tiga tahun, serta bentuk *body shaming* dan *labeling* yang juga terbilang belum terlalu buruk.

Dari hasil wawancara pun MA menjelaskan bahwa respons atau yang dirasakannya tidak terlalu lama, yaitu merasa kesal dan marah saat itu juga tapi tidak bisa diungkapkan. Namun, dari tindakan memendam perasaan tersebut ternyata juga menimbulkan dampak buruk seperti mendadak *overthinking* di saat melamun sebab teringat ucapan-ucapan tidak mengenakkan yang dilemparkan padanya. Dari situ, ia menjadi tidak percaya diri ketika bepergian. Hal itu bisa saja terjadi sebab MA aslinya memang seorang yang pemalu. Dengan demikian, nilai *pre test*-nya bisa dibilang relevan dengan apa yang diceritakan oleh MA pada saat proses konseling.²¹

Selanjutnya, pada subjek MJ. Ia memiliki tingkat depresi sedang, tingkat kecemasan berat, dan tingkat stres yang juga sedang. Jika dilihat, MJ memiliki

²⁰ Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, dan Rina Herniyanti, "Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 1 (2019), 82.

²¹ MA, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Pertama di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 13 Juni 2022.

permasalahan jiwa rata-rata berada di tingkat sedang. Meski MJ mengalami *labeling* sudah sejak dari awal menjadi santri, tapi bentuknya masih terbilang belum terlalu buruk. Namun, kategori yang berat tersebut tidak boleh dilewatkan begitu saja, melainkan juga ditelusuri mengapa bisa demikian. MJ tak hanya mengalami *labeling* melainkan juga menjadi bahan gosipan teman-temannya. Hal itu bisa menjadi salah satu penyebab mengapa ia memiliki tingkat kecemasan yang berat. Sebab dari ceritanya, permasalahan yang menimpa MJ ini menjadikan dirinya tidak percaya diri dan merasa khawatir saat berada di keramaian.²²

Kemudian, pada subjek HM. Ia memiliki tingkat depresi berat, tingkat kecemasan berat, dan tingkat stres yang normal. Jika dilihat, HM memiliki permasalahan jiwa rata-rata berada di tingkat berat. Meski tingkat stres HM normal, ternyata ia memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang berat akibat *bullying* verbal yang dialaminya. Hal itu sejalan dengan apa yang diceritakannya pada saat proses konseling.

Tindakan *Labeling* dan gosip-gosip (termasuk sindir-menyindir) yang menyimpannya membuatnya menjadi seorang yang *fake*. Ia berpura-pura berteman padahal tidak nyaman berada di sirkel itu; ia membenci semua orang yang terlibat; tapi berusaha menyembunyikan hal itu; ia menjadi sangat cemas ketika bertemu orang-orang, tapi tetap harus berinteraksi dan menyesuaikan diri; lalu ia pun menjadi mudah sedih dan menangis, tapi tetap harus menunjukkan wajah baik-baik

²² MJ, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Kedua di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 14 Juni 2022.

saja. Bahkan dari ceritanya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dirinya tanpa sadar telah melakukan *self harm* untuk mengatasi permasalahannya tersebut.²³

Lanjut, pada subjek IM. Ia memiliki tingkat depresi ringan, tingkat kecemasan berat, dan tingkat stres yang normal. Hal ini sejalan dengan penuturannya yang mengatakan bahwa karena ia sudah mengalami *labeling* sejak awal masuk pondok (2016), maka tentu saja efeknya akan cukup berat. Ia mengaku selalu memakai peci tiap kali ingin keluar kamar karena khawatir dan takut apabila ada yang mengejeknya. Sebab ketika diejek, ia akan merasa sakit hati dan malu hingga membuatnya tidak percaya diri.²⁴

Lalu, pada subjek MH. Ia memiliki tingkat depresi yang normal, tingkat kecemasan berat, dan tingkat stres ringan. Pengalaman yang dialami oleh MH tidak jauh berbeda dengan IM. Maka tak heran mengapa hasil *test* antar keduanya cukup mirip. Ia mengalami *labeling* dan *body shaming* sejak awal masuk pondok (2019). Ia menjadi sering kepikiran dan membuatnya merasa sakit hati sehingga jika bertemu santri lain ia menjadi cemas karena takut jika diejek nantinya.²⁵

Terakhir, pada subjek AKA. Ia memiliki tingkat depresi yang normal, tingkat kecemasan sedang, dan tingkat stres yang normal pula. Jika dilihat AKA memiliki permasalahan jiwa rata-rata berada di tingkat normal. Hal itu sejalan dengan apa yang dialaminya. Yaitu, saat ini ia sudah jarang sekali mengalaminya (meski kadang masih kesal jika kepikiran, katanya), lalu ia terbilang mengalami bentuk

²³ HM, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Ketiga di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 15 Juni 2022.

²⁴ IM, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Keempat di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 17 Juni 2022.

²⁵ MH, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Kelima di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 17 Juni 2022.

labeling yang tidak begitu buruk. Meski begitu, ia bersedia menjadi subjek dan menerapkan zikir TQN sebab ia ingin mengatasi permasalahan jiwanya.²⁶ Peneliti juga tidak memperlakukan hal itu, sebab peneliti ingin mengetahui bagaimana hasilnya jika zikir TQN diterapkan oleh seseorang yang tidak memiliki permasalahan jiwa yang berat sehingga nantinya akan terlihat lebih jelas efektivitas zikir TQN ini bagi para korban *bullying* verbal.

Adapun data hasil kuesioner setelah menerapkan zikir TQN, yakni sebagai berikut:

Tabel 4.2 Skor penilaian hasil pengukuran permasalahan jiwa **setelah** menerapkan zikir TQN

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Kategori		
			Depresi	Kecemasan	Stres
1.	MA	Perempuan	3	5	8
			Normal	Ringan	Ringan
2.	MJ	Perempuan	8	0	3
			Sedang	Normal	Normal
3.	HM	Perempuan	9	7	9
			Sedang	Sedang	Ringan
4.	IM	Laki-laki	5	7	4
			Ringan	Sedang	Normal
5.	MH	Laki-laki	4	6	5
			Normal	Sedang	Normal
6.	AKA	Laki-laki	3	4	2
			Normal	Ringan	Normal

Dari data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata subjek mengalami penurunan skor. Pada subjek MA, dari skor depresi yang sebelum terapi berada di

²⁶ AKA, Wawancara Sebelum Terapi Bersama Subjek Penelitian Keenam di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 17 Juni 2022.

nilai 7 (sedang), maka setelah terapi turun menjadi nilai 3 (normal). Lalu, meski tingkat kecemasan yang dimilikinya masih berada di kategori sedang, tapi skornya mengalami penurunan yakni dari nilai 7 ke 5. Selanjutnya, pada bagian stres kategorinya juga masih sama dengan sebelumnya dan terbilang aman, yaitu kategori ringan dengan skor yang sedikit mengalami penurunan dari nilai 9 ke 8.

Hal itu sejalan dengan hasil wawancara pada pertemuan kedua. MA mengaku masih mengalami *body shaming* dan *labeling* yang sama, tapi frekuensinya sudah tidak terlalu sering sehingga hal itu tidak begitu membuatnya kesal dan tidak terlalu dimasukkan ke hati—berbeda dengan sebelum melakukan terapi. Lalu selama melaksanakan zikir TQN, ia juga mengatakan bahwa terdapat perubahan dalam dirinya, ia semakin berusaha untuk berbaur bersama teman-temannya, serta ia juga merasa senang, tenang, dan lebih bersyukur menerima keadaan.²⁷

Kemudian, pada subjek MJ. Meski tingkat depresi yang dimilikinya masih berada pada kategori sedang, tapi skornya mengalami penurunan yakni dari 10 ke 8. Lalu, ia mengalami penurunan drastis pada tingkat kecemasannya, yakni yang skor awalnya bernilai 8 (berat), maka turun menjadi 0 (normal). Selanjutnya, di kategori stres, ia juga mengalami penurunan yang cukup signifikan sebab dapat dilihat di tabel bahwa tingkat stresnya yang semula berada di nilai 11 (sedang), lalu turun menjadi 3 (normal).

Hal di atas ternyata sesuai dengan apa yang diceritakan oleh MJ. Ia mengaku bahwa meski masih sering mengalami *labeling*, ia sudah tidak begitu merasa kesal

²⁷ MA, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Pertama di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 25 Juni 2022.

dan sebal. Selain itu, ia menjadi lebih santai ketika berkumpul dengan teman-temannya, dan menjadi sosok yang tidak malu-malu lagi ketika berada di keramaian. Perasaannya pun menjadi lebih tenang, nyaman, dan lebih lega setelah menerapkan zikir TQN.²⁸

Selanjutnya, pada subjek HM. Jika dilihat dan dibandingkan antara tabel sebelum dan sesudah, HM juga mengalami penurunan skor di tingkat depresi dan kecemasan sedangkan di tingkat stres mengalami kenaikan. Sebelum menerapkan zikir TQN, ia memiliki skor depresi di nilai 11 (berat); skor kecemasan di nilai 9 (berat); dan skor stres di nilai 6 (normal). Namun, setelah menerapkan zikir TQN, ia mengalami penurunan skor depresi menjadi nilai 9 (sedang); skor kecemasan menjadi 7 (sedang); tapi skor stresnya naik menjadi 9 (ringan).

Berdasarkan keterangan HM, selama sepuluh hari menerapkan zikir ia mengatakan bahwa dirinya masih sering mengalami *labeling* dan menjadi bahan gosipan teman-temannya sebab kisah perjalanannya. Maka dari itu, ia masih merasa kesal dan terkadang merasa dongkol, serta dirinya masih tidak menerima kenyataan jika dijodohkan. Meski demikian, ia berusaha membiarkan semua hal yang menyimpannya itu, walaupun sedikit malas ketika berkumpul dengan teman-temannya atau ketika keluar kamar karena takut dirundung lagi. Ditambah pula ia masih dalam masa ujian yang mana hal itu juga membuatnya stres. Itulah telaah yang bisa dijadikan sebagai alasan mengapa skornya tidak begitu mengalami penurunan yang signifikan, dan malah mengalami kenaikan di tingkat stresnya.²⁹

²⁸ MJ, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Kedua di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 25 Juni 2022.

²⁹ HM, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Ketiga di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 25 Juni 2022.

Meski demikian, zikir TQN yang ia terapkan tidak bisa disebut sia-sia. Sebab, HM juga mengatakan bahwa dirinya mengalami perubahan. Yakni, walaupun masih merasakan suasana negatif seperti di atas, tapi ketika berzikir membuatnya merasa lebih tenang. Selain itu, seperti yang sudah dijelaskan pada penyajian data, HM memiliki kebiasaan boros dan *self harm* untuk mengatasi permasalahannya. Namun setelah menerapkan zikir TQN, HM mengaku bahwa dirinya menjadi lebih bisa menahan diri untuk tidak membeli sesuatu yang sangat pedas dan ia juga menjadi lebih hemat dari sebelumnya.³⁰

Lanjut, pada subjek IM. Ia tidak mengalami penurunan yang signifikan, tapi penurunannya berada di kategori aman. Yakni, skor depresinya tetap berada di nilai 5 (ringan), skor kecemasannya menurun dari nilai 9 (berat) menjadi nilai 7 (sedang), lalu skor stresnya juga menurun dari nilai 5 ke 4 (tetap pada kategori normal).

Dari keterangannya, IM mengatakan bahwa selama sepuluh hari menerapkan zikir TQN, dirinya masih sering mengalami *labeling* seperti sebelumnya yang dilakukan oleh semua teman-temannya. Selama itu pula, ia telah berusaha bersikap biasa saja, tapi tetap membuatnya sedikit sebal dan masih kepikiran. Meskipun perasaannya sudah tidak sesakit sebelumnya, ia mengaku masih ada rasa khawatir ketika ingin keluar kamar karena takut diejek jika bertemu teman-temannya. Namun, ia menjelaskan bahwa zikir TQN ini membawanya pada perubahan. IM merasa suasana hatinya menjadi berubah ketika berzikir, yakni merasa lebih tenang, tidak sebal lagi, dan dadanya menjadi lebih lega.³¹

³⁰ Ibid.

³¹ IM, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Keempat di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 27 Juni 2022.

Lalu, pada subjek MH. Dari data di atas menunjukkan bahwa terapi zikir TQN pada subjek MH membuahkan hasil yang cukup efektif sebab skornya mengalami penurunan. Pada skor depresinya masih tetap berada di skor 4 (kategori normal). Lalu, pada skor tingkat stres menurun dari yang awalnya bernilai 8 (berat) berubah menjadi 6 (sedang). Kemudian, pada skor stresnya juga mengalami penurunan dari yang semula di nilai 8 (ringan) berubah menjadi 5 (normal).

MH menceritakan tentang apa yang dialaminya selama menerapkan zikir TQN. Menurut keterangannya, MH masih sering mengalami *body shaming* dan *labeling* selama sepuluh hari menerapkan zikir TQN. Meski begitu, ia berusaha menerima dirinya sendiri dan mencoba merasa biasa saja meski ada sedikit rasa khawatir karena takut diejek lagi ketika bertemu orang-orang. Namun, zikir TQN menurutnya efektif karena dirinya menjadi lebih bersyukur dan menerima keadaan sehingga ketika diledekin, ia tidak begitu merasa sekesal sebelumnya, dan juga ia menjadi lebih penyabar dari sebelumnya.³²

Terakhir, pada subjek AKA. Seperti yang kita lihat bahwa AKA sebelum menerapkan zikir juga memiliki tingkat permasalahan jiwa yang terbilang masih aman. Hal itu dikarenakan ia memiliki tingkat pengalaman *labeling* yang tidak begitu berat dan tidak begitu sering. Pada skor tingkat depresinya meski sama-sama berada di kategori normal, tapi nilainya mengalami penurunan dari 6 ke 2. Lalu, pada skor kecemasannya juga mengalami penurunan dari nilai 6 (sedang) berubah

³² MH, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Kelima di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 27 Juni 2022.

menjadi nilai 4 (ringan). Kemudian, skor tingkat stresnya masih sama-sama berada di kategori normal dengan nilai 3.

Hasil test-nya relevan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Selama sepuluh hari menerapkan zikir TQN, AKA menyebutkan bahwa dirinya sangat jarang mengalami *labeling*. AKA mengaku bahwa ia mengalami perubahan setelah menerapkan zikir TQN—bisa dibilang cukup signifikan. Ia bersyukur karena dirinya menjadi lebih tenang, dada dan pikirannya lebih plong, dan dirinya merasa lebih *fresh*. Ia juga berubah menjadi sosok yang lebih terbuka dengan teman-temannya, menjadi lebih percaya diri alias tidak malu lagi, dan tidak merasa takut jika nantinya diejek kembali.³³

Dari penjelasan di atas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa zikir TQN membawa dampak positif bagi pengamalnya. Sebab, subjek dalam penelitian ini mengalami perubahan dengan menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan rata-rata mereka mengalami penurunan skor *test*. Adanya perubahan ke arah yang lebih positif setelah menerapkan zikir TQN, dapat ditelaah dari makna zikir TQN itu sendiri. Di mana dalam setiap tarekat, zikir menjadi ajaran paling fundamental untuk membersihkan jiwa. Zikir *nafi isbat* berfungsi untuk meleburkan atau memanaskan jiwa manusia secara keseluruhan sedangkan zikir *ismu zat (lathaiif)* berfungsi untuk meleburkan jiwa pada lapisan-lapisan tertentu secara lebih intensif.³⁴ Meski demikian, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai catatan dalam keberhasilan (tidaknya) terapi zikir TQN ini, antara lain;

³³ AKA, Wawancara Sesudah Terapi Bersama Subjek Penelitian Keenam di Pondok Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan, 27 Juni 2022.

³⁴ Kharisudin Aqib, *Al Hikmah: Memahami Teosofi Tarekat...*, 162.

Pertama, sikap menerima. Dari semua subjek, mereka rata-rata masih belum bisa menerima kenyataan. Baik menerima keadaan; bentuk dan rupa fisik, maupun permasalahan yang sedang menyimpannya. Dari situ juga lah yang dapat menjadi salah satu pengaruh atas keberhasilan dalam suatu usaha menyembuhkan diri. Sebab sikap menolak, menaruh dendam, dan memendam amarah sama saja seperti menimbun sampah dalam diri yang jika dibiarkan akan memperburuk keadaan.

Peneliti mendapat sebuah pesan di dalam sebuah serial drama Korea Selatan tentang *mental health*, yang mana tokoh utamanya (yang berperan sebagai seorang psikiater) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah langkah awal dari kesembuhan. Maka dari itu, selama menerapkan zikir TQN ini, perlu diiringi dengan usaha menerima diri sendiri. Bisa juga antara keduanya itu berjalan secara berdampingan, yakni bisa jadi menerima diri dulu untuk bisa sembuh, ataupun bentuk penerimaan diri itulah yang menjadi pertanda keberhasilan terapinya.

Kedua, tata cara dan waktu pelaksanaannya. Jika dilihat pada *daily activity* yang diisi oleh subjek penelitian, ternyata para subjek masih sulit untuk berzikir secara penuh lima kali sehari semalam (setiap kali selesai salat wajib). Para subjek rata-rata memiliki alasan yang sama, yakni jadwal kegiatan di pondok yang membuat tidak ada cukup waktu untuk berzikir. Selain itu, menurut keterangan subjek, ada beberapa yang mengatakan masih terasa berat dan malas untuk berzikir, dan ada juga yang mengatakan suka terburu-buru; tidak fokus/khusyuk; dan mengantuk; serta tidak meresapi bacaannya saat berzikir.

Ketiga, maka keberhasilan terapi zikir TQN ini tergantung dari beberapa hal berikut ini: 1). Tingkat permasalahan *bullying* verbal (berat tidaknya); 2). Frekuensi

mengalaminya (sering tidaknya); 3). Lama kejadian; 4). Jumlah pelaku (seberapa banyak yang merundung korban, dan di mana itu terjadi; apakah tempat itu menjadi sarang tekanan atau tidak); 5). Semangat beribadah; 6). Padat tidaknya kegiatan; dan 7). Faktor lainnya (seperti mengalami banyak masalah lain, permasalahan yang menumpuk, dan tingkat sensitivitas tiap orang yang berbeda dalam merespon suatu masalah karena tiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda, dan sikap penerimaan diri atau *self acceptance*).

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti pun telah mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat mempraktikkannya tidak boleh ala kadarnya, melainkan harus memperhatikan beberapa hal ketika berzikir seperti merilekskan diri terlebih dahulu, meresapi setiap bacaannya, memahami setiap arti bacaannya, serta yang paling penting adalah dari niatnya maka berniat untuk membersihkan segala kotoran jiwa dan mengharap rida-Nya.

Dari penelitian ini, peneliti menyadari bahwa manfaat zikir TQN tak hanya dirasakan oleh peneliti saja (penilaian subjektif), melainkan juga sudah dirasakan oleh para subjek penelitian (penilaian objektif berdasarkan data). Sebagaimana mereka mengatakan bahwa zikir TQN ini manjur dan efektif untuk mengubah suasana hati, memengaruhi pikiran, mengubah kebiasaan, dan mengubah sikap/perilaku menjadi lebih baik—seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Bukan lagi hal yang baru jika zikir membawa dampak positif bagi pengamalnya. Sebab keutaman berzikir sudah banyak dijelaskan melalui Alquran dan Hadis, serta artikel penelitian dan buku-buku ilmiah. Penelitian yang dilakukan di sini, ternyata hasilnya sejalan dengan penelitian terdahulu.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin yang berjudul, “*Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*” yang mengatakan bahwa zikir mampu menjadi terapi, dan hal itu sudah dibuktikan dengan pendekatan ilmiah (ilmu medis). Dijelaskan pula jika dalam otak manusia mengandung zat kimiawi, yang disebut hormon *endorphin*. Hormon tersebut berfungsi untuk menenangkan otak, di mana akan keluar ketika seseorang berzikir.³⁵ Maka tak heran jika para subjek dalam penelitian ini merasa lebih tenang jika berzikir.

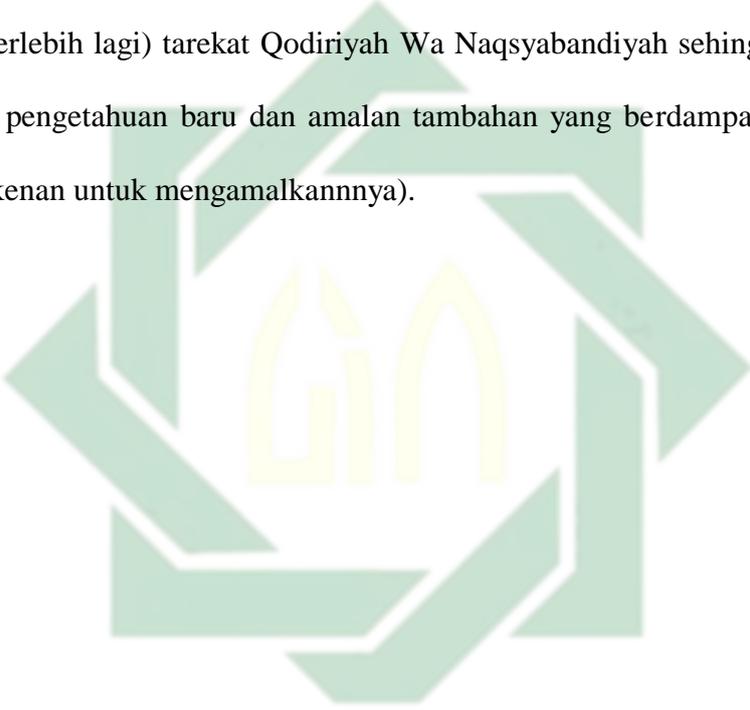
Tak hanya itu, penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian terdahulu terkait zikir TQN tersendiri. Menurut Syaripulloh (2020) yang meneliti mengenai pembinaan zikir sebagai terapi selama rehabilitasi bagi para pecandu narkoba, *game online*, dan permasalahan lainnya di Pesantren Inabah Tasikmalaya yang merupakan pusat Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (jalur mursyid dari Abah Anom). Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa zikir *jahr nafi isbat* dan zikir *khafi ismu zat* yang diamalkan dalam sehari-hari (sebagai salah satu bentuk terapi di sana) menghasilkan dampak yang positif, salah satunya menjadikan santri binaannya sosok pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya.³⁶

Selain membantu mengatasi permasalahan korban *bullying* verbal di pondok tersebut, penelitian ini juga memiliki tujuan tersirat di dalamnya. Yakni, menjadikan sebagai wadah untuk melakukan penyuluhan terkait betapa bahayanya praktik *bullying*. Hal itu dibuktikan dengan keterangan semua subjek yang

³⁵ Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa...”, 23.

³⁶ Syaripulloh, “Pembinaan Dzikir Penyembuhan di Inabah XV Pada Kasus Kecanduan Narkoba...”, 263–64, 266.

menyebutkan bahwa mereka menjadi lebih berhati-hati dalam berbicara agar tidak ada perkataan yang menyakiti atau menyinggung hati lawan bicaranya. Modul yang diberikan kepada mereka juga dapat menjadi bahan bacaan para santri di sana sehingga diharapkan para santri bisa lebih *aware* tentang kasus *bullying*. Sementara itu, penelitian ini juga menjadi wadah untuk menyebarkan informasi mengenai tarekat (terlebih lagi) tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah sehingga para santri memiliki pengetahuan baru dan amalan tambahan yang berdampak positif (bagi yang berkenan untuk mengamalkannya).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada hakikatnya, pendidikan dalam tarekat adalah pendidikan jiwa. Jiwa itu diibaratkan seperti sebuah operator dalam diri manusia, yang mana apa saja yang dilakukan oleh anggota tubuh yakni berdasarkan arahan jiwanya. Oleh karena itu, zikir menjadi amalan paling fundamental dalam setiap tarekat karena zikir dapat melatih dan mengendalikan jiwa. Di dalam Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyababdiyah, bentuk zikirnya terdiri dari dua macam yaitu zikir *jahr nafi isbat* dengan membaca “*Lā ilāha illa Allah*” sebanyak 165 kali dan zikir *khafi ismu zat* dengan membaca “*Allah*” sebanyak 1000 kali. Di mana dalam konsep pelaksanaannya, terdapat sebuah makna (keistimewaan tersendiri) yang tentunya bertujuan untuk menjadikan jiwa manusia mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, serta secara tidak langsung dapat menjadi metode psikoterapi.
2. Penerapan zikir TQN terhadap santri korban *bullying* verbal diterapkan selama sepuluh hari. Namun sebelum itu, peneliti melakukan pertemuan dengan para subjek untuk melakukan wawancara, konseling, dan praktik zikirnya agar nantinya para subjek lebih mudah menerapkan zikir TQN. Subjek juga diberikan beberapa dokumen pendukung untuk membantunya selama sepuluh hari

menerapkan, di antaranya panduan tata cara zikir TQN dan *daily activity* yang wajib diisi.

3. Dari penerapan zikir TQN atau dari terapi ini, diperoleh hasil bahwa zikir TQN membawa dampak positif bagi pengamalnya. Sebab para subjek dalam penelitian ini rata-rata mengalami penurunan skor *test*. Serta, berdasarkan keterangan para subjek, zikir TQN mampu membuat jiwanya merasa lebih tenang, senang, dan damai; pikirannya pun menjadi lebih terkontrol dan tidak mudah tersinggung ketika diejek lagi; serta rata-rata mereka menjadi sosok yang lebih berani dan percaya diri. Kemudian, para subjek juga lebih berhati-hati dalam berbicara karena mereka tidak ingin menyakiti orang lain dengan perkataannya. Dengan demikian, zikir TQN efektif untuk menjadi sebuah psikoterapi untuk mengatasi korban *bullying* verbal, dengan ketentuan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan istiqomah.

B. Saran

Melalui penelitian ini, maka saran-saran yang ingin peneliti sampaikan dan diharapkan akan memberikan manfaat bagi penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Pesantren Miftahul Qulub Polagan-Pamekasan

- a. Diharapkan agar para pengurus lebih memantau perilaku para santri dan memberikan sanksi tegas kepada para pelaku *bullying* dan memberikan *support* kepada korban *bullying* agar praktik *bullying* tidak semakin merajalela.

- b. Diharapkan agar para santri dan jajaran lainnya lebih *aware* lagi terhadap *mental health* setiap orang dengan tidak membiasakan atau mewajarkan praktik *bullying* (apapun jenisnya) terjadi di lingkungan pesantren.
- c. Diharapkan agar para korban yang merasa butuh dukungan untuk bisa *speakup* dan menceritakan penderitaannya supaya beban yang ada dalam diri sedikit berkurang. Lalu, bagi orang yang dipercaya menjadi pendengar, diharapkan dapat dipercaya dan tidak menghakimi korban.

2. Bagi Subjek Penelitian

- a. Mengamalkan zikir untuk mendapatkan hasil yang maksimal sebaiknya dilakukan dengan rileks, tidak terburu-buru, meresapi bacaannya, dan diusahakan untuk istiqomah. Sebab ketika dilaksanakan dengan cara seperti itu, jiwa akan terbiasa dengan sesuatu yang positif sehingga nantinya menjadi jiwa yang tenang dan damai.
- b. Mengalami kejadian yang sulit, apalagi terus-menerus terjadi dan menimbun energi negatif, memang sangat susah untuk menyembuhkan dan membersihkan jiwa 100%. Namun, tidak ada yang mustahil apabila berusaha dengan sungguh-sungguh. Tidak perlu terburu-buru, tapi pelan-pelan lah berproses sampai datang di mana diri ini bisa merasakan perubahan (yang lebih baik) yang jauh berbeda dibandingkan sebelumnya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Disarankan untuk menambahkan waktu pelaksanaan terapi untuk mengetahui hasil yang lebih maksimal. Serta lakukanlah observasi mendalam terlebih

dahulu agar subjek dapat lebih terbuka kepada peneliti sehingga nantinya kaya akan informasi.

- b. Lebih baik jika ingin melakukan penelitian semacam ini, peneliti harus menjadi bagian dari tarekatnya (dibaiat), maka akan mempunyai pemahaman yang lebih banyak (karena berdasarkan pengalaman yang lebih banyak pula), sehingga ketika sampai di lapangan penelitian, peneliti sudah memiliki bekal yang sangat memadai.

4. Bagi Peneliti

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Sebab dalam bekal, proses, dan hasilnya pun masih butuh perbaikan lagi. Maka dari itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk membantu peneliti meng-*upgrade* diri menjadi lebih baik, baik dari segi tulisan, kedalaman analisis, maupun hal yang lainnya yang belum peneliti sadari.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasaar: CV. Syakir Media Press, 2021.
- American Psychology Association. "Bullying." Diakses 7 April 2022. <https://dictionary.apa.org/bullying>.
- Anggraini, Yulfita. "Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya." Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Anwar, Fakhziar. "Peran Bimbingan dan Konseling Sufistik Terhadap Problematika Akademik (Studi Kasus pada Santri di Pesantren Rumah Ngaji Yayasan Al-Ikhwan Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon)." Skripsi—UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.
- Aprilia, Nyimas Eva. "Analisis Tingkah Laku Bullying Verbal dengan Teman Kelas Siswa di SMA Negeri 8 Palembang." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*. Vol. 6, No. 2 (2019).
- Arifin, Samsul. "Dampak Zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya." Skripsi—IAIN Palangka Raya, 2020.
- Ayu Suciartini, Ni Nyoman, dan Ni Luh Putu Unix Sumartini. "Verbal Bullying dalam Media Sosial." *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*. Vol. 6, No. 2 (2018).
- Fatoni, Mukhammad Fikri. "Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Febriani, Hani. "Siswi SMP Bunuh Diri Akibat Bullying, Tagar #RIPNadila Ramai di Twitter - Pikiran-Rakyat.com," 2020. <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01332873/siswi-smp-bunuh-diri-akibat-bullying-tagar-ripnadila-ramai-di-twitter>.
- Hamid, Abdul. "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol. 3, No. 1 (2017).
- Hamidah, Maziyatul. "Religiusitas dan Perilaku Bullying Pada Santri di Pondok Pesantren." *Psycho Holistic*. Vol. 2, No. 1 (2020).
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian: Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, dan Asep Mafan. "Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*. Vol. 1, No. 2 (2017).
- Ilham, Muhammad Arifin. *The Miracle Dzikir: Membuktikan Keajaiban Dzikir dalam Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Zikrul Hakim, 2019.
- Indira, Elis. *Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Udayana, 2016.
- Jayani, Dwi Hadya. "PISA: Murid Korban 'Bully' di Indonesia Tertinggi Kelima di Dunia (Persentase Murid yang Mengalami Perundungan (Bully) 2018),"

2019. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia>.
- K, Fatmah, dan Dewi Aisyah. “Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman.” *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3, No. 1 (2021).
- KPAI. “Data Kasus Pengaduan Anak 2016–2020 | Bank Data Perlindungan Anak,” 2021. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-pengaduan-anak-2016-2020>.
- Kurnia, Imas. *Bullying*. Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2016.
- Miadinar, Mayang Gelis, dan Catur Supriyanto. “Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Atlet.” *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 09, No. 03 (2021).
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. 36. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Nashiruddin, Ahmad. “Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati.” *QUALITY*. Vol. 7, No. 2 (2019).
- Nurhalimah. “Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.” Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Permatasari, Lolla. “Perbedaan Tinggi Rendah Perilaku Bullying Pada Reamaja Kota dan Desa.” Skripsi—Universitas Sanata Dharma, 2016.
- Perwataningrum, Citra Y., Yayi Suryo Prabandari, dan RR Indahria Sulistyarini. “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia.” *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8, No. 2 (2016).
- Prameswarie, Dyah. *Terapi Duka: Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Pratiwi, Dewi, dan Siti Noor Fatmah Lailatushifah. “Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Universitas Wangsa*. 2012.
- Priyatna, Andri. *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Reni Rohma, Eka Nikmatur. “Bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Gestalt untuk Mengatasi Korban Bullying di SMP Muahammadiyah 11 Surabaya.” Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Semiawan, Prof Dr Conny R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Sholihah, Maidatus, Muhammad Anas Ma`arif, dan Moh. Syahru Romadhan. “Konseling Islam dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Bathin.” *Al-Afkar: Journal of Islamic Studies*. Vol. 4, No. 2 (2021).
- Suciartini, Ni Nyoman Ayu, dan Ni Luh Putu Unix Sumartini. “Verbal Bullying dalam Media Sosial Ditinjau dari Perspektif Penyimpangan Prinsip Kesantunan Berbahasa.” *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*. Vol. 1, No. 1 (2018).

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Cet. 2. Bandung: Alfabeta, 2020.
- . *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet. 27. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet. 1. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Syaripulloh. “Pembinaan Dzikir Penyembuhan di Inabah XV Pada Kasus Kecanduan Narkoba dan Game Online (Studi Pada Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat).” *Alasma: Jurnal Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah*. Vol. 2, No. 2 (2020).
- Verasari, Metty. “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja sebagai Residen NAPZA.” *Jurnal Sosio-Humaniora*. Vol. 5, No. 1 (2014).
- Yorpina, dan Ani Syafriati. “Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi.” *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*. Vol. 10, No. 20 (2020).
- Aji, Bima Cipta. “Bullying dalam Perspektif Hukum Pidana Positif dan Hukum Pidana Islam.” Skripsi—Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.
- Almira, Nabila Sella, dan Adijanti Marheni. “Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang Definisi Bullying dan Harga Diri bagi Korban Bullying.” *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 9, No. 2 (2021).
- Antiklinal. “[REVIEW] Bullying dan Labeling.” *ANTIKLINAL* (blog). Diakses 2 Juni 2022. <http://chapteranian.blogspot.com/2015/10/stop-bullying.html>.
- Aprilia, Nyimas Eva. “Analisis Tingkah Laku Bullying Verbal dengan Teman Kelas Siswa di SMA Negeri 8 Palembang.” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*. Vol. 6, No. 2 (2019).
- Aqib, Kharisudin. *Al Hikmah: Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1997.
- . *Inabah: Jalan Kembali dari Narkoba, Stress, dan Kehampaan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu, 2005.
- Burhanuddin. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*. Vol. 6, No. 1 (2020).
- Buwana, Tjandra Setia, dan Firdha Irmawanti. “Pembunuhan Karakter Lewat Gosip di Kalangan Ibu-Ibu Pedesaan: Analisis Naratif Struktur narasi Film Pendek ‘Tilik.’” *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 3, No. 2 (2020).
- Dhamayanti, Meita. “Bullying: Fenomena Gunung Es di Dunia Pendidikan.” *Sari Pediatri*. Vol. 23, No. 1 (2021).
- Faridl, Miftah. *Dzikir*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020.
- Fatoni, Mukhammad Fikri. “Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya.” Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Fitri, Mira Nurul, Yusmansyah, dan Redi Eka Andriyanto. “Analisis Perilaku Bullying Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.” *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 6, No. 3 (2018).

- Habiburrohman, M. Rosyid. “Kontribusi Majelis Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah Terhadap Pengendalian Stress (Studi Eksplorasi Jama’ah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniah di Pondok Pesantren Alfithrah Kelurahan Kedinding Kecamatan Kenjeran Surabaya).” Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017. 34.
- Hafidz, Abdul, dan Rusydi. “Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an.” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman*. Vol. 6, No. 1 (2019).
- Hidayati, Eni, Desi Aryana Rahayu, Muhammad Fatkul Mubin, Bibi Florina Abdullah, dan Nihayatuzzulfah. “The Impact of Bullying on Teenagers Depression Level.” *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. Vol. 17 (2021).
- Ikrimah, Tsaniya Fani. “Sejarah Perkembangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Di Pondok Pesantren Assalafi Alfithrah Kedinding Surabaya Tahun 1985-2018.” Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Ilyas, Rahmat. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali.” *MAWA’IZH: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. Vol. 8, No. 1 (2017).
- KBBI. “Arti kata gosip - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” Diakses 2 Juni 2022. <https://kbbi.web.id/gosip>.
- . “Arti kata rundung - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” Diakses 29 Mei 2022. <https://kbbi.web.id/rundung>.
- Khaliza, Cindy Nur, Besral Besral, Iwan Ariawan, dan Herlina J. EL-Matury. “Efek Bullying, Kekerasan Fisik, Dan Kekerasan Seksual Terhadap Gejala Depresi Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015.” *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, No. 2 (2021).
- Kurnia, Imas. *Bullying*. Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2016.
- Lestari, Sri, Yusmansyah, dan Shinta Mayasari. “Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior.” *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 6, No. 2 (2018).
- Lestari, Windi Sartika. “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik.” *Sosio-Didaktika: Social Science Education Journal*. Vol. 3, No. 2 (2021).
- Maghfiroh, Nuril, Mahmud Nasir, dan Siti Anisatun Nafi’ah. “Dampak Perilaku Bullying Terhadap Motivasi Belajar Siswa.” *As-Sibyan: Jurnal Kajian Kritis Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Dasar*. Vol. 4, No. 2 (2021).
- Mahdi, Adnan. *Jalan Menggapai Ridha Allah: Amaliah Lengkap TQN Khatibiyah Sambas*. Bandung: Manggu Makmur Tanjung Lestari, 2017.
- Maturidi, dan Maemunah. “Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam.” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*. Vol. 3, No. 1 (2020).
- Muhtar, Muhammad Zakki. “Moderasi Beragama dalam Kitab Tasawuf Al-Muntakhabāt karya KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqi.” *Jurnal Lektur Keagamaan*. Vol. 19, No. 1 (2021).

- Muliani, Hanlie, dan Robert Pereira. *Why Children Bully?* Jakarta: PT Grasindo, 2017.
- . *Peran Edukasi Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah dengan Referensi Utama Suryalaya*. Cet. 1. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Muzdalifah. "Bullying." *AL-MAHYRA: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan*. Vol. 1, No. 1 (2020).
- Nugrahaeni, Sri Devi Eka, Sidik Permana, Rahma Sayyida Hilmia, dan Mela Darmayanti. "Fenomena Labelling dan Self-Concept Siswa Sekolah Dasar." *EDUTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 18, No. 3 (2019).
- Nugroho, Sigit, Seger Handoyo, dan Wiwin Hendriani. "Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Pesantren: Sebuah Studi Kasus." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. Vol. 17, No. 2 (2020).
- Nurdiansyah, Agung. "Bullying." OSF Preprints, 1 Desember 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2ts83>.
- Nurentiana, Misy Putri. "Terapi Zikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (Studi di pondok pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)." Skripsi—UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Nurhalimah. "Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Pohan, Rosmida. "Penerapan Konseling Individu Terhadap Psikologis Anak Korban Bullying di Desa Pangirkiran Dolok Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas." Skripsi—IAIN Padangsidimpuan, 2021.
- Rismajyanthi, Ni Gusti Agung Ayu Putu, dan I Made Dedy Priyanto. "Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia." *Kertha Wicara: Jurnal Fakultas Hukum Universitas Udayana*. Vol. 9, No. 1 (2019).
- Riyadi, Agus. "Zikir dalam Al-Qur'an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisi Terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)." *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 4, No. 3 (2013).
- Saputri, Nor Mita Ika, dan Ade Juliana. "Keadaan Psikologis Anak Korban Bullying di Desa Padang Bulan Muara Soro." *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, No. 2 (2020).
- Sausan, Rina. "Pengaruh Verbal Bullying Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas V SD di Kelurahan Babakan Ciparay Kota Bandung." Skripsi—UIN Pasundan Bandung, 2020.
- Sayyi, Ach. "Implementasi Model Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah dalam Pendidikan Islam di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya." Tesis—UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014.
- Sulistyowati, Ari. "Studi Deskriptif Fungsi dan Dampak Negatif Gosip Pada Remaja." Skripsi—Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- Tobing, Jessica Angeline De Eloisa, dan Triana Lestari. "Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying." *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 5, No. 1 (2021).

- Trisanti, Ika, Ana Zumrotun Nisak, dan Noor Azizah. "Bullying Dan Efeknya Bagi Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Kudus." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. Vol. 11, No. 1 (2020).
- Tumon, Matraisa Bara Asie. "Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 3, No. 1 (2014).
- Utami, Cicilia Tanti, M. G. Adiyanti, Bhina Patria, dan Wenty Marina Minza. "Bullying Survivors: The Dynamic of Frequency, Forms of Bully and The Response of Survivors." *PSIKODIMENSIA*. Vol. 19, No. 1 (2020).
- Wardani, Devi Kusuma, Mariyati Mariyati, dan Tamrin. "Eksplorasi Pengalaman Remaja Yang Menjadi Korban Bullying Di Sekolah." *Jurnal Ners Widya Husada*. Vol. 6, No. 1 (2020).
- Warni. "Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)." Skripsi—IAIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Widyastuti, Tria, Mohammad Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. Vol. 5, No. 2 (2019).
- Yana, Dewi. *Dahsyatnya Zikir*. Cet. 1. Jakarta: Zikrul Hakim, 2010.
- Yasipin, Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat. "Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Manthiq*. Vol. 5, No. 1 (2020).
- Automatic citation updates are disabled. To see the bibliography, click Refresh in the Zotero tab. Anonim. "Ketahuilah Zikir Lataif yang Tujuh," 22 Maret 2021. <https://www.tvtarekat.com/2020/03/zikir-lataif-yang-tujuh.html?m=1>.
- Petualang, Firaz. *Berapa Banyak Kita Harus Berzikir Setiap Hari? Rahasia Hitungan // KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqi*, 2020.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A