

Terapi *Istighfar* sebagai Solusi untuk Mencegah *Bullying* di Kalangan Pelajar

Imamul Arifin*, Nurul Aini Aprilianti, Salsabila Nadia Putri

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia

*e-mail: imamul@pens.ac.id

Abstrak

Penelitian ini didasari oleh maraknya kasus pembullying di kalangan pelajar di Indonesia yang tindakannya bisa terjadi dimana saja, terutama tempat-tempat yang tidak diawasi oleh guru atau orang dewasa lainnya. Data hasil riset Programme for International Students Assessment (PISA) 2018 menunjukkan murid yang mengaku pernah mengalami perundungan (*bullying*) di Indonesia sebanyak 41,1%. Angka murid korban bully ini jauh di atas rata-rata negara anggota OECD yang hanya sebesar 22,7%. Selain itu, Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak murid mengalami perundungan, yang menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya (korban disebut *bully boy* atau *bully girl*) berupa stress (yang muncul dalam bentuk gangguan fisik atau psikis, atau keduanya; misalnya susah makan, sakit fisik, ketakutan, rendah diri, depresi, cemas, dan lainnya). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pembullying di Indonesia serta korelasi dari efek terapi *istighfar* yang terinspirasi dari Q.S. Al-Baqarah: 199. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni studi literatur dengan metode analisis kualitatif deskriptif.

Kata Kunci: psikologi, *bullying*, terapi *istighfar*

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 31 Maret 2022	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 31 Maret 2022	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 31 Maret 2022	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 31 Maret 2022
--	--	---	--

Istighfar Therapy as a Solution to Prevent Bullying Among Students

Abstract

This research is based on the rampant cases of bullying among students in Indonesia whose actions can occur anywhere, especially places that are not supervised by teachers or other adults. Research data from the Program for International Students Assessment (PISA) 2018 shows that 41.1% of students who admit to having experienced bullying in Indonesia. The student number of victims of bullying is far above the average for OECD member countries, which is only 22.7%. In addition, Indonesia is in the fifth highest position out of 78 countries as the country with the most students experiencing bullying, which causes psychological problems for the victim (the victim is called a *bully boy* or *bully girl*) in the form of stress (which appears in the form of physical or psychological disorders, or both. ; for example, difficulty eating, physical pain, fear, low self-esteem, depression, anxiety, etc.) This study aims to analyze the level of bullying in Indonesia and the correlation of the effects of *istighfar* therapy inspired by Q.S. Al-Baqarah: 199. The method used in this research is literature study with descriptive qualitative analysis method.

Keywords: psychology, *bullying*, *istighfar* therapy

First Received: Available Online on 31 March 2022	Revised: Available Online on 31 March 2022	Accepted: Available Online on 31 March 2022	Published: Available Online on 31 March 2022
--	---	--	---

Pendahuluan

Bullying merupakan suatu tindakan untuk meyakiti orang lain dan menyebabkan seseorang menderita dan mengganggu ketenangan seseorang. Pelaku bullying cenderung memiliki permasalahan dengan keluarganya, misalnya orangtua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan dan anak tersebut akan mempelajari dan meniru perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orangtua mereka, kemudian menirukannya kepada teman-temannya. Kemudian pelaku melakukan bullying untuk meningkatkan popularitasnya dikalangan teman sepermainannya. Sedangkan korban yang di-bully biasanya anak yang pendiam dan anak yang susah bergaul dengan teman sekitarnya. Bullying terjadi karena adanya beberapa faktor penyebab yaitu, perbedaan ekonomi, agama, gender, tradisi dan kebiasaan senior untuk menghukum juniornya yang sering terjadi. Adanya perasaan dendam dan iri hati, adanya semangat untuk menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual. Bullying sendiri terdiri atas Bullying secara fisik dan secara psikis.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan tentang bullying pada pelajar dimana peneliti memberikan terapi istighfar dimana peneliti ingin konseli bisa mengontrol dirinya agar tidak terbiasa melakukan kekerasan fisik ataupun psikis. Dalam membaca istighfar terdapat beberapa fadhilah, diantaranya:

Mendapat pengampunan Allah SWT, mencegah untuk perbuatan yang tercela, menenangkan diri ketika marah, mendapatkan jalan keluar dari kesusahan dan kesempitan, mendapatkan rizki yang tak terduga, dan mendapatkan buku catatan amal yang menggembarakan dihari kiamat. Ada suatu cara memudahkan urusan, termasuk dalam memperoleh kesembuhan dari suatu penyakit

adalah dengan memperbanyak istighfar, yakni memohon pengampunan dari Allah SWT. Seorang terapis yang sedang memohon kesembuhan dari Allah harus memperbanyak istighfar, agar usahanya dimudahkan oleh Allah SWT. Memohon ampun (istighfar) memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Istighfar merupakan sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Bukan saja karena manusiamempunyai khas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulang kali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al-Qur'an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW). Apabila seseorang diberi obat yang sesuai dengan penyakit yang dideritanya, dan sesuai dengan waktu yang ditentukan Allah, dengan seizinnya orang tersebut akan sembuh. Dari latar belakang kasus tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan Terapi Istighfar untuk mencegah perilaku bullying, supaya klien lebih memiliki rasa kasih sayang terhadap temannya, dan saling menghargai.

“Demi Allah, sesungguhnya dalam sehari lebih dari tujuh puluh kali aku beristighfar kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya”(HR Bukhari).

“Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (‘Arafah) dan mohonlah ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Qs. Al Baqarah:199)

“Dan (dia berkata): “Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu

berpaling dengan berbuat dosa“. (Qs. Hud:52)

Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk merumuskan solusi dari *bullying* dan efektivitas terapi *istighfar* bagi kalangan pelajar yang terinspirasi dari Q.S. Al-Baqarah: 199.
2. Untuk Menganalisis kondisi psikis dan gangguan fisik pasca terapi *istighfar* yang terinspirasi dari (HR Bukhari).

Manfaat Penulisan

Adapun manfaat penulisan karya tulis ini adalah sebagai berikut:

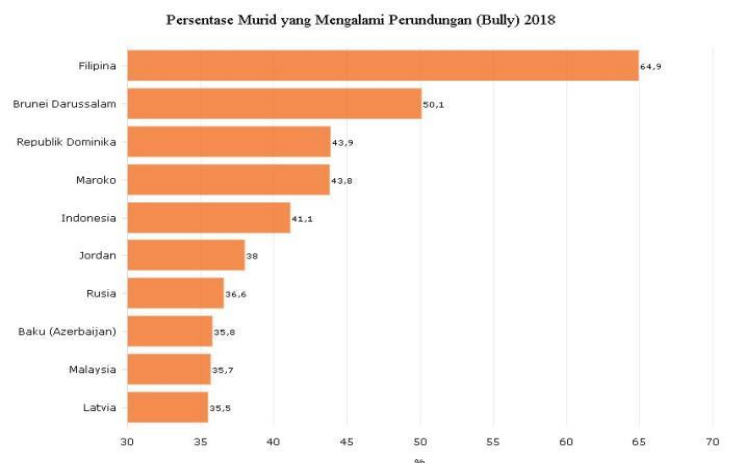
1. Terciptanya solusi alternatif untuk mengurangi intensitas *bullying* di lingkungan sekolah di Indonesia
2. Terwujudnya suasana yang aman, tentram dan damai serta bebas dari kekerasan (*bullying*).
3. Terbentuknya karakter religius pada pelajar di Indonesia

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni studi literatur. Studi literatur dilakukan dengan mencari referensi teori yang dinilai relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Sumber studi literatur yang digunakan penelitimeliputi Al-Qur'an, buku, dan publikasi-publikasi lain yang telah ada, terutama di media internet secara daring. Penggunaan metode kualitatif deskriptif sebagai teknik analisis data dilakukan secara berkala mulai dari pemahaman pernyataan-pernyataan yang diperoleh saat pengumpulan solusi dan studi literatur, memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai tingkat *bullying* di Indonesia, hingga ditemukan solusi yang lebih spesifik dan konkret.

Seperti yang kita ketahui kasus *bullying* sudah menjadi kasus berskala Global berdasarkan data hasil riset Programme for International Students Assessment (PISA) pada Tahun 2018, ternyata ditemukan 10 negara dengan kasus *bullying* tertinggi di kalangan pelajar di dunia.

Diagram Persentase Kasus *Bullying* di Dunia



Gambar 1. Persentase *Bullying* di dunia Tahun 2018

Dari data tersebut ditemukan fakta bahwa Indonesia menduduki posisi kelima tertinggi di dunia dengan persentase 41,1% yang pertumbuhannya semakin hari semakin cepat. Di Indonesia sendiri, kasus *bullying* pada setiap daerah meningkat. terbukti dengan adanya penelitian dari Republik merdeka yang menyatakan bahwa Dalam kurun waktu 9 tahun terakhir, sejak 2011 hingga 2019, ada 37.381 aduan yang masuk ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Itu Dari jumlah tersebut, pelaporan kasus *bullying* atau perundungan, di dunia pendidikan maupun media sosial mencapai 2.473 laporan. Kasus *bullying* ini harus menjadi perhatian bagi kita semua karena kasus ini bisa menimbulkan efek yang luar biasa, ada yang sampai depresi hingga bunuh diri

Solusi yang Ditawarkan

Masalah bullying di Indonesia yang berefek buruk terhadap kesehatan psikis maupun mental sang korban telah dianggap sangat mengkhawatirkan. Kasus kekerasan pada anak mencapai Rp 25 juta, dengan berbagai macam bentuk, dari yang ringan sampai yang berat. Lalu, data BPS tahun 2009 menunjukkan kepolisian mencatat, dari seluruh laporan kasus kekerasan, 30 persen di antaranya dilakukan oleh anak-anak, dan dari 30 persen kekerasan yang dilakukan anak-anak, 48 persen terjadi di lingkungan sekolah dengan motif dan kadar yang bervariasi.

Solusi buat orang tua atau wali orang tua jika anaknya menjadi korban intimidasi (bullying) di sekolah. Beberapa di antaranya:

1. *Satukan Persepsi dengan Istri/Suami.* Sangat penting bagi suami-istri untuk satu suara dalam menangani permasalahan yang dihadapi anak-anak di sekolah. Karena kalau tidak, anak akan bingung, dan justru akan semakin tertekan. Kesamaan persepsi yang dimaksud meliputi beberapa aspek, misalnya: apakah orang tua perlu ikut campur, apakah perlu datang ke sekolah, apakah perlu menemui orang tua pelaku intimidasi, termasuk apakah perlu lapor ke polisi.
2. *Pelajari dan Kenali Karakter Anak Kita.* Perlu kita sadari, bahwa satu satu penyebab terjadinya bullying adalah karena ada anak yang memang punya karakter yang mudah dijadikan korban. Saya sudah sampaikan tadi, salah satunya adalah sikap “cepat merasa bersalah”, atau penakut, yang dimiliki anak saya. Dengan mengenali karakter anak kita, kita akan bisa mengantisipasi berbagai potensi intimidasi yang menimpa anak kita, atau setidaknya lebih cepat menemukan solusi (karena kita menjadi lebih siap secara mental). Sekedar ilustrasi, anak saya yang kedua, sampai saat ini (sudah SMA)

belum pernah menjadi korban intimidasi seperti yang dialami oleh kakaknya dulu.

3. *Jalin Komunikasi dengan Anak.* Tujuannya adalah anak akan merasa cukup nyaman (meskipun tentu saja tetap ada rasa tidak nyaman) bercerita kepada kita sebagai orang tuanya ketika mengalami intimidasi di sekolah. Ini menjadi kunci berbagai hal, termasuk untuk memonitor apakah suatu kasus sudah terpecahkan atau belum. Untuk saya sendiri, anak-anak lebih banyak/sering bercerita ke ibunya, meskipun kalau sudah sampai pada tahap pemecahan masalah, saya yang lebih banyak berperan.
4. *Jangan Terlalu Cepat Ikut Campur.* Idealnya, masalah antar anak-anak bisa diselesaikan sendiri oleh mereka, termasuk di dalamnya kasus-kasus bullying. Oleh karena itu, prioritas pertama memupuk keberanian dan rasa percaya diri pada anak-anak kita (yang menjadi korban intimidasi). Kalau anak kita punya kekurangan tertentu, terutama kekurangan fisik, perlu kita tanamkan sebuah kepercayaan bahwa itu merupakan pemberian Tuhan dan bukan sesuatu yang memalukan. Kedua, jangan terlalu “termakan” oleh ledekan teman, karena hukum di dunia ledek-meledak adalah “semakin kita terpengaruh ledekan teman, semakin senang teman yang meledek itu”.
5. *Masuklah di Saat yang Tepat.* Jangan lupa, bahwa seringkali anak kita sendiri (yang menjadi korban intimidasi) tidak senang kalau kita (orang tuanya) turut campur. Situasinya menjadi paradoks: Anak kita menderita karena diintimidasi, tapi dia takut akan lebih menderita lagi kalau orang tuanya turut campur. Karena para pelaku bullying akan mendapat ‘bahan’ tambahan, yaitu mencap korbannya sebagai “anak mami”, cemen, dsb. Oleh karena itu, kita mesti

benar-benar mempertimbangkan saat yang tepat ketika memutuskan untuk ikut campur menyelesaikan masalah. Ada beberapa indikator: (1) Kasus tertentu tak kunjung terselesaikan, (2) Kasus yang sama terjadi berulang-ulang, (3) Kalau kasusnya adalah pemerasan, melibatkan uang dalam jumlah cukup besar, (4) Ada indikasi bahwa prestasi belajar anak mulai terganggu.

6. *Bicaralah dengan Orang yang Tepat.* Jika sudah memutuskan untuk ikut campur dalam menyelesaikan masalah, pertimbangkan masak-masak apakah akan langsung berbicara dengan pelaku intimidasi, orang tuanya, atau gurunya. Seperti yang saya ceritakan di atas, kalau saya lebih suka untuk berbicara langsung dengan anak saya, pelaku intimidasi, dan sekaligus guru/wali kelasnya dalam satu kesempatan di sekolah. Saya cenderung untuk menghindari berbicara dengan orang tua pelaku intimidasi, karena khawatir masalahnya jadi melebar kemana mana dan situasi menjadi sangat emosional.

7. *Kalau Perlu, Intimidasilah Pelaku Intimidasi.*

Menjadi pertanyaan memang, koq melawan intimidasi dengan intimidasi? Idealnya memang jangan melakukan itu, tapi kalau memang diperlukan, saya tak segan melakukannya. Pesan yang ingin saya sampaikan adalah: (1) Untuk anak saya, saya ingin dia tahu bahwa saya ada di sisinya, sehingga dia tidak merasa sendirian, (2) Untuk pelaku intimidasi, saya ingin dia tahu bahwa kalau dia melakukannya terus, dia akan berhadapan dengan saya, (3) Untuk guru/sekolah, saya ingin mereka tahu bahwa kalau sekolah/guru tidak bisa menyelesaikan masalah itu, maka saya akan ikut campur menyelesaikannya, dengan cara saya sendiri. Tentu saja pendekatan yang agak-

agak bergaya ‘preman’ ini sebaiknya menjadi pilihan terakhir (sebelum lapor ke polisi, mungkin).

8. *Jangan Ajari Anak Lari dari Masalah.* Dalam beberapa kasus yang diceritakan teman-teman saya, anak-anak kadang merespon intimidasi yang dialaminya di sekolah dengan minta pindah sekolah. Kalau dituruti, itu sama saja dengan lari dari masalah. Jadi, sebisa mungkin jangan dituruti. Kalau ada masalah di sekolah, masalah itu yang mesti diselesaikan, bukan dengan ‘lari’ ke sekolah lain. Jangan lupa, bahwa kasus-kasus bullying itu terjadi hampir di semua sekolah.

9. *Buah Simalakama? Makanlah Salah Satunya.*

Kadang-kadang kita dihadapkan pada dua situasi yang sama-sama buruk. Seperti kasus yang saya sampaikan tadi: (1) Anak kita menjadi korban, atau (2) Anak kita tidak mau menjadi korban dan melawannya dengan kekerasan. Saya tidak tahu bagaimana “teori”-nya, tapi ketika dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama buruk itu, saya memilih yang kedua, yaitu membiarkan anak saya melawan, meskipun dengan cara kekerasan.

10. *Jangan Larut dalam Emosi.*

Ada yang bilang, “orang emosi selalu kalah”. Jadi, usahakan semaksimal mungkin untuk tidak larut dalam emosi, baik dalam bentuk “menangisi anak kita” (yang menjadi korban) maupun melabrak teman anak kita atau orang tuanya. Semua langkah yang kita ambil harus terkendali oleh akal sehat. Karena kalau tidak, masalah bisa melebar ke mana-mana. Dan kalau masalahnya sudah selesai, atau dianggap selesai, jangan diungkit-ungkit terus. Jadikan pelajaran, dan lupakan saja... Masih banyak persoalan lain yang menunggu.

Kelemahan Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang diberikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sebelumnya untuk poin tertentu seperti himbauan untuk Pihak sekolah maupun keluarga untuk lebih memberikan perhatian kepada Korban maupun pelaku pembullying dan penganjuran konseling berkala bagi para korban dan pelaku pembullying dinilai masih belum mengurangi tingkat pembullying dikalangan pelajar di Indonesia. Namun pada poin lainnya, terdapat beberapa kekurangan yaitu:

1. Himbauan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kepada Pihak sekolah untuk memperhatikan siswa yang terjerat kasus pembullying dirasa kurang efektif karena masih adanya sekolah yang tidak acuh dengan kasus pembullying dan tidak adanya tindak lanjut dalam kasus pembullying di lingkungan sekolah.
2. Kurangnya konstanitas dan konsistensi dari pihak sekolah untuk menangani kasus pembullying. Biasanya sekolah hanya memberikan hukuman-hukuman yang bersifat formal seperti skorsing dan hukuman fisik berupa lari keliling lapangan, membersihkan lingkungan sekolah, dan berbagai hukuman lainnya. Tak hanya itu beberapa sekolah yang menerapkan konseling berkala pada siswa di sekolah masih kurang mendalam dalam analisa karakter siswa sehingga masih marak kasus pembullying dilingkungan sekolah.
3. Terapi istighfar yang diterapkan oleh sekolah dinilai tidak seimbang apabila kurangnya dukungan yang diberikan oleh kedua orang tua. Biasanya dukungan psikis berupa semangat dan kasih sayang kepada anak berkurang karena kesibukan orang tua dan tidak adanya tempat bertukar pikiran dirumah.

Jika kasus ini terus terjadi dan solusi yang diberikan tidak kunjung dilaksanakan, lalu kapan kasus pembullying di lingkungan sekolah akan berhenti? Bagaimana kondisi psikis dan fisik korban dan pelaku apabila terus menerus terjerat Kasus Bullying?

Padahal pemerintah telah berupaya untuk meretas kasus pembullying di Indonesia terutama dilingkungan pelajar atau sekolah. Tak hanya itu, banyaknya penelitian yang membahas tentang pembullying dan kekerasan hendaknya lebih menemukan solusi alternatif yang dapat memberantas Bullying di Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data terbaru Kekerasan pada anak di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat, hal ini terlihat dari data yang telah di rilis oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia rentang tahun 2016 - 2020. Terjadi peningkatan kasus kekerasan pada anak setiap tahunnya, mulai dari kekerasan yang terjadi pada lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, hingga kasus pada anak yang berhadapan dengan hukum terjadi 2496 kasus, 692 merupakan kasus korban bullying di lingkungan sekolah serta 449 merupakan pelaku bullying di lingkungan sekolah.

Kajian Teori

Di sinilah letak urgensi ajaran islam untuk kesejahteraan hidup. Jadi, dapat dikatakan bahwa agama tidak hanya berkuat pada masalah-masalah spiritual saja, tetapi juga masalah hidup yang sedang menimpa pada kehidupan kita. peran nilai-nilai agama dapat menumbuhkan kesadaran manusia untuk peduli terhadap sesama serta dapat menjadikannya lebih cakap dalam mengatasi kekerasan yang sedang terjadi. Allah berfirman dalam Q.S. Al Baqarah ayat 199:

“Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (‘Arafah) dan mohonlah ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Tafsir ayat Al- Baqarah surah ke 199

Kemudian bertolaklah kamu dari tempat orang banyak bertolak, yakni dari Arafah setelah wukuf menuju Masyaril Haram, Muzdalifah, Mina, dan Mekah, dan mohonlah ampunan kepada Allah di tempat-tempat tersebut dari semua dosa yang pernah dilakukan. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang kepada orang yang tobat dan memohon ampun. Orang Arab Jahiliah ketika menunaikan ibadah haji merasa tidak perlu mengikuti cara-cara orang banyak berwukuf di Arafah, bermalam di Muzdalifah, dan melempar jamrah, padahal semuanya berasal dari manasik haji yang dicontohkan oleh Nabi Ibrahim. Mereka meyakini bahwa tidak keluar dari Mekah merupakan penghormatan terhadap Kakbah dan tanah haram. Al-Qur'an meluruskan hal ini, menegaskan bahwa tidak ada perbedaan dalam tata cara ibadah antara satu golongan dengan golongan yang lain. Prinsip ibadah adalah menaati perintah Allah dan mengikuti aturan-Nya dengan ikhlas.

Dari ayat diatas kita sebagai manusia khususnya Umat muslim sudah sepatutnya untuk selalu dan senantiasa mengingat Allah dengan cara berdzikir kepadanya agar terhindar dari sifat yang tercela dan dilindungi dari perbuatan yang buruk baik yang akan kita lakukan kepada orang lain maupun suatu perbuatan yang menjerumuskan kita untuk berbuat buruk ,kasus ini pun sangat berkorelasi erat dengan penelitian kami dimana terapi istigfar sangat diperlukan untuk diri kita sendiri maupun untuk para pembullying yang sedang melakukan kekerasan terhadap para korbannya Tindakan

Bullying bisa terjadi dimana saja, terutama tempat-tempat yang tidak diawasi oleh guru atau orang dewasa lainnya. Pelaku akan memanfaatkan tempat yang sepi untuk menunjukkan “kekuasaannya” atas anak lain, agar tujuannya tercapai. Sekitar toilet sekolah, pekarangan sekolah, tempat menunggu kendaraan umum, lapangan parkir, bahkan mobil jemputan dapat menjadi tempat terjadinya Bullying. Sebagai orang tua, kita wajib waspada akan adanya perilaku bullying pada anak, baik anak sebagai korban atau sebagai pelaku.

Beberapa hal yang dapat dicermati dalam kasus Bullying adalah Ciri-ciri yang harus diperhatikan di antaranya:

1. Enggan untuk pergi sekolah
2. Sering sakit secara tiba-tiba
3. Mengalami penurunan nilai
4. Barang yang dimiliki hilang atau rusak
5. Mimpi buruk atau bahkan sulit untuk terlelap
6. Rasa amarah dan benci semakin mudah meluap dan meningkat
7. Sulit untuk berteman dengan teman baru
8. Memiliki tanda fisik, seperti memar atau luka

Jika menemukan ciri-ciri seperti di atas, langkah yang harus dilakukan orangtua di antaranya:

1. Berbicara dengan orangtua si anak yang melakukan bully terhadap anak Anda.
2. Mengingatkan sekolah tentang masalah seperti ini.
3. Datangi konseling profesional untuk ikut membantu mengatasi masalah ini

Beberapa hal yang dapat dicermati dalam kasus Bullying adalah :

a. Anak menjadi Korban

Tanda-tandanya :

1. Munculnya keluhan atau perubahan perilaku atau emosi anak akibat stres yang ia hadapi karena mengalami perilaku bullying (anak sebagai korban).

2. Laporan dari guru atau teman atau pengasuh anak mengenai tindakan bullying yang terjadi pada anak.

b. Anak sebagai Pelaku

Tanda-tandanya :

1. Anak bersikap agresif, terutama pada mereka yang lebih muda usianya, atau lebih kecil atau mereka yang tidak berdaya (binatang, tanaman, mainan).
2. Anak tidak menampilkan emosi negatifnya pada orang yang lebih tua/ lebih besar badannya/ lebih berkuasa, namun terlihat anak sebenarnya memiliki perasaan tidak senang.
3. Sesekali anak bersikap agresif yang berbeda ketika bersama anda.
4. Melakukan tindakan agresif yang berbeda ketika tidak bersama anda (diketahui dari laporan guru, pengasuh, atau teman-teman).
5. Ada laporan dari guru/ pengasuh/ teman-temannya bahwa anak melakukan tindakan agresif pada mereka yang lebih lemah atau tidak berdaya (no. 1).
6. Anak yang pernah mengalami bully mungkin menjadi pelaku bully.

Karakter-karakter tertentu pada anak yang biasanya menjadi korban bullying, misalnya:

- Sulit berteman
- Pemalu
- Memiliki keluarga yang terlalu melindungi
- Dari suku tertentu
- Cacat atau keterbatasan lainnya
- Berkebutuhan khusus
- Sombong, dll.

Anak yang menjadi korban biasanya merasa malu, takut, tidak nyaman. Sehingga untuk membuat ia kembali mampu menjalani kegiatannya sehari-hari seperti biasa, ia harus dibekali dengan “tools” yang membuat ia yakin bahwa ia akan mendapatkan pertolongan. Ia harus tahu dan percaya bahwa guru kelas dan temannya akan membantu,

misalnya. Atau ia kemudian mendapatkan teman selama jam istirahat atau kegiatan di luar kelas. Rasa percaya dirinya kembali dipupuk dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang menjadi kelebihan dan potensinya. Yang terakhir ini biasanya berjakan dengan sendirinya jika rasa aman sudah kembali dimiliki.

Bullying terjadi ketika seseorang merasa teraniaya, takut, terintimidasi, oleh tindakan seseorang baik secara verbal, fisik atau mental. Ia takut bila perilaku tersebut akan terjadi lagi, dan ia merasa tak berdaya mencegahnya. (Andrew Mellor, antibullying network, univ. of edinburgh, scotland). Perilaku bullying di institusi pendidikan bisa terjadi oleh siswa kepada siswa, siswa kepada guru, guru kepada siswa, guru kepada guru, orang tua siswa kepada guru atau sebaliknya, dan antar civitas akademika di institusi pendidikan/sekolah.

Bullying terjadi apabila memenuhi unsur:

1. Perilaku yang menyebabkan seseorang/ siswa/ guru terhina, terintimidasi, takut, terisolasi
2. Perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik verbal, fisik, dan psikis, yang menimbulkan powerless
3. Adanya aktor yang superior dan inferior
4. Perilaku yang dilakukan berdampak negatif.

Bentuk dan Modus Bullying:

1. *Fisik* (tendangan, pukulan, jambakan, tinju, tamparan, lempar benda, meludahi, mencubit, merusak, membotaki, mengeroyok, menelanjangi, push up berlebihan, menjemur, mencuci WC, lari keliling lapangan yang berlebihan/ tidak mengetahui kondisi siswa, menyundut rokok, dll).
2. *Verbal* (mencaci maki, mengejek, memberi label/ julukan jelek, mencela, memanggil dengan nama bapaknya,

mengumpat, memarahi, meledek, mengancam, dll).

3. *Psikis* (pelecehan seksual, memfitnah, menyingkirkan, mengucilkan, mendiamkan, mencibir, penghinaan, menyebarkan gosip).

“Dan (dia berkata): “Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dengan berbuat dosa“. (Q.S. Hud ayat 52)

Tafsir Q.S. Hud ayat 52

Dan Nabi Hud lalu mengajak mereka, "Wahai kaumku! Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu yang selama ini telah melimpahkan karuniaNya kepadamu, dan mohonlah ampunan atas dosa yang kalian perbuat lalu bertobatlah kepada-Nya dengan meninggalkan kedurhakaan dan bertekad untuk tidak mengulanginya, niscaya Dia akan menurunkan hujan yang sangat deras yang membawa keberkahan dengan berbagai karunia lahir dan batin, dan Dia akan menambahkan pula kekuatan yang besar berupa kekuatan spiritual buah dari keimanan kepada Allah atau berupa keturunan dan harta benda di atas kekuatan fisikmu yang kalian miliki sekarang. (Lihat: Surah Nuh/71: 10-12). Maka sekali lagi bertobatlah, dan janganlah kamu berpaling dari tuntunan-Nya yang aku sampaikan, dan janganlah kembali lagi menjadi orang yang berdosa." Ayat ini menunjukkan bahwa beristighfar dan bertobat adalah pangkal segala kebaikan jiwa, raga, harta, dan keturunan.

Dari ayat tersebut sudah sangat jelas bahwasannya kita hendaknya selalu berbuat baik kepada sesama manusia dan memperlakukan mereka hendaknya kita

semuanya saudara sendiri jangan sekali-kali menyakiti satu sama lain hanya karena kepuasan batin dan ingin dianggap hebat dimata umum dan memiliki popularitas yang tinggi dan diakui sebagai orang yang hebat kita hanyalah manusia yang berasal dari tanah dan akan kembali ke tanah yang kita pijak saat ini , karena kekuatan dan kesempurnaan hanya milik Allah SWT . Maka bertaubatlah dan mohon ampun kepada Allah agar kita terhindar dari perbuatan yang buruk dan tercela.

Pencegahan Untuk Korban Bullying:

1. Bekali anak dengan kemampuan untuk membela dirinya sendiri, terutama ketika tidak ada orang dewasa/ guru/ orang tua yang berada di dekatnya. Ini berguna untuk pertahanan diri anak dalam segala situasi mengancam atau berbahaya, tidak saja dalam kasus bullying. Pertahanan diri ini dapat berbentuk fisik dan psikis.
 - Pertahanan diri Fisik : bela diri, berenang, kemampuan motorik yang baik (bersepeda, berlari), kesehatan yang prima.
 - Pertahanan diri Psikis : rasa percaya diri, berani, berakal sehat, kemampuan analisa sederhana, kemampuan melihat situasi (sederhana), kemampuan menyelesaikan masalah.
2. Bekali anak dengan kemampuan menghadapi beragam situasi tidak menyenangkan yang mungkin ia alami dalam kehidupannya. Untuk itu, selain kemampuan mempertahankan diri secara psikis seperti yang dijelaskan di no. 1a. Maka yang diperlukan adalah kemampuan anak untuk bertoleransi terhadap beragam kejadian. Sesekali membiarkan (namun tetap mendampingi) anak merasakan kekecewaan, akan melatih toleransi dirinya.

3. Walau anak sudah diajarkan untuk mempertahankan diri dan dibekali kemampuan agar tidak menjadi korban tindak kekerasan, tetap beritahukan anak kemana ia dapat melaporkan atau meminta pertolongan atas tindakan kekerasan yang ia alami (bukan saja bullying). Terutama tindakan yang tidak dapat ia tangani atau tindakan yang terus berlangsung walau sudah diupayakan untuk tidak terulang.
4. Upayakan anak mempunyai kemampuan sosialisasi yang baik dengan sebaya atau dengan orang yang lebih tua. Dengan banyak berteman, diharapkan anak tidak terpilih menjadi korban bullying karena:
 - a. Kemungkinan ia sendiri berteman dengan pelaku, tanpa sadar bahwa temannya pelaku bullying pada teman lainnya.
 - b. Kemungkinan pelaku enggan memilih anak sebagai korban karena si anak memiliki banyak teman yang mungkin sekali akan membela si anak.
 - c. Sosialisasi yang baik dengan orang yang lebih tua, guru atau pengasuh atau lainnya, akan memudahkan anak ketika ia mengadakan tindakan kekerasan yang ia alami.

Penanganan Untuk Bullying:

1. Segera ajak anak bicara mengenai apa yang ia lakukan. Jelaskan bahwa tindakannya merugikan diri dan orang lain. Upayakan bantuan dari tenaga ahlinya agar masalah tertangani dengan baik dan selesai dengan tuntas.
2. Cari penyebab anak melakukan hal tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam karena pernah menjadi korban. Demikian juga

bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda.

3. Posisikan diri untuk menolong anak dan bukan menghakimi anak.

Simpulan

Kasus pembullying dikalangan pelajar marak terjadi terutama dilingkungan sekolah. Tercatat dalam Penelitian Dunia bahwa Indonesia menduduki posisi lima besar dengan tingkat pembullying terbanyak di dunia. Bullying merupakan salah satu tindakan yang menyalahi HAM dan merupakan perbuatan yang tercela. Efek dari pembullying sendiri dapat berupa fisik maupun psikis. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah terutama Komisi Perlindungan Anak (KPAI) yang dari tahun ketahun memberikan peringatan mengenai pemberantasan Bullying di Indonesia. Namun hingga kini masih belum mendapatkan jawaban dan kasus pembullying semakin meningkat setiap tahunnya.

Terapi Istighfar merupakan salah satu metode pendekatan emosional (Religius) kepada siswa yang terjerat kasus pembullying baik pelaku maupun korban. Metode ini terinspirasi dari Q.S. Al Baqarah ayat 199, Q.S. Hud ayat 52, dan Hadist Riwayat Bukhari. Dengan berbagai macam pertimbangan dan penelitian terhadap metode tersebut, peneliti menganggap bahwa terapi istigfar merupakan salah satu metode alternatif yang dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mengurangi tingkat pembullying. Tak hanya itu orang tua juga dapat memberikan terapi istigfar kepada anak-anak mereka, karena mendapatkan ketenangan saat beristighfar kita juga mendapatkan phala dan pengampunan dari Allah S.W.T.

Daftar Pustaka

- Rohmah, J., (2019). *Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya* Skripsi Psikologi, Surabaya. Light, M. A., & Light, I. H. (2008).
- Dwi, A., (2020, February). Kasus Bullying di Indonesia. *Duh, kasus Bullying Terus Meningkat Dalam 9 Tahun Terakhir* . Diunduh tanggal 09 Februari 2020 dari:
<https://nusantara.rmol.id/read/2020/02/09/420779/duh-kasus-bullying->
- Jayani ,D. (2019, December). Persentase Kasus Bullying di Indonesia. *PISA: Murid Korban 'Bully' di Indonesia Tertinggi Kelima di Dunia*. Diunduh dari:<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia> tanggal 12 Desember 2019.
- Seff, N. (2019, April). Contoh kasus bullying di Indonesia.. *Perilaku Bullying di Sekolah dan pengaruhnya terhadap Prestasi* Diunduh dari:
<https://smkn1bjm.sch.id/perilaku-bullying-di-sekolah-dan-pengaruhnya-terhadap-prestasi/> tanggal 15 April 2019.
- Sindo NEWS (2019, April). *Tafsir Q.s Hud Ayat 52*. Diunduh dari:
<https://kalam.sindonews.com/ayat/52/11/hud-ayat-52> .
- Sindo NEWS (2019, April). *Tafsir Q.s Al-baqarah Ayat 199* . Diunduh dari :
<https://kalam.sindonews.com/ayat/199/2/a1-baqarah-ayat-199> .

