

## Tinjauan Naratif Konseling Islam Dalam Menangani *Bullying* yang Berdampak terhadap Kesehatan Mental pada Siswa di Sekolah

Ria Alfarina\*, Nur Widiasmara

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

\*alfarinaria1@gmail.com, nurwidiasmara@uii.ac.id

**Abstract.** The purpose of this study was to find out how the impact of bullying on mental health and apply Islamic counseling techniques as an effort to handle and reduce cases of bullying in schools. The method used is a systematic process of literature that discusses this issue in general based on the results of previous research. The results showed that bullying greatly affects the mental health of students in schools and Islamic counseling is able to reduce cases of bullying in schools. This literature review is expected to help teachers, students, parents and all those involved in the education process in schools in dealing with and reducing bullying cases.

**Keywords:** *Bullying, Bullying in School, Mental Health, Islamic Counseling.*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak *bullying* terhadap kesehatan mental yang kemudian menerapkan teknik konseling islam sebagai upaya menangani dan mengurangi kasus *bullying* di sekolah. Metode yang digunakan adalah proses sistematis literature yang membahas secara umum mengenai masalah ini berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* sangat mempengaruhi kesehatan mental pada siswa disekolah dan konseling islam mampu untuk mengurangi kasus *bullying* di sekolah. Kajian literatur ini diharapkan dapat membantu guru, siswa, orang tua dan semua yang terlihat dalam proses pendidikan di sekolah dalam menangani dan mengurangi kasus *bullying*.

**Kata Kunci:** *Bullying, School Bullying, Mental Health, Kesehatan Mental, Konseling Islam.*

## A. Pendahuluan

Prevelensi angka *bullying* pada siswa semakin mengkhawatirkan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat bahwa ada kenaikan yang sangat signifikan terhadap kasus *bullying* disekolah. Komisioner Perlindungan Anak Indonesia (2020) mengidentifikasi bahwa dari tahun 2011-2019 mendapat laporan kasus kekerasan sebanyak 37.381 jiwa. Secara khusus untuk kasus *bullying* mencapai 2.473 kasus, jika dilihat bahwa kasus tersebut akan memiliki potensi mengalami kenaikan.

Kenaikan angka kasus *bullying* ini masih terus menjadi tanda tanya. Usaha pemerintah dalam melakukan perlindungan pada anak padahal sudah dikeluarkan pada Permendikbud No. 82 tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan, namun dari tahun ketahun bahkan ini masih menjadi permasalahan yang belum dapat teratasi (Khofifah, 2020)

Banyak sekali kasus yang terjadi akibat dari *bullying* seperti adanya kasus bunuh diri karena mungkin salah satunya adalah individu tersebut merasa depresi. Hal tersebut juga disampaikan oleh menteri sosial bahwa sebanyak 40% anak-anak di Indonesia meninggal karena bunuh diri akibat *bullying*. Kejadian tersebut dianggap karena lemahnya mental dan karakter pada anak-anak, sehingga mendorong mereka untuk berani bunuh (Syah, 2015).

Kasus lain yang terjadi adalah 3 siswa yang melakukan pengeroyokan terhadap siswa dengan penyandang disabilitas, 3 orang pelaku tersebut memukul, menendang, bahkan ada juga diantaranya yang memukul korban dengan sapu. Kejadian ini sangat tersorot karena video kejadian beredar luas di media sosial. Setelah diselidiki juga ternyata kejadian tersebut bukan hanya sekali dilakukan, bahkan sudah berulang kali. Kejadian tersebut memberikan efek trauma kepada korban (Khofifah, 2020).

Bukan hanya itu komisi perlindungan anak juga mengatakan bahwa awal dari tahun 2020 merupakan awal yang juga miris karena banyak terjadi kasus *bullying* bahkan hingga ada korban yang meninggal. Kasus yang terjadi diantaranya adalah dugaan adanya *bullying* di Tasikmalaya. Sehingga korban menderita depresi sehingga mengakibatkan sakit meningesnya menjadi parah hingga mengakibatkan gagal pernapasan. Kemudian kejadian *bullying* yang terjadi di Malang. Mengakibatkan luka lebam bahkan ada jari tengah yang harus diamputasi karena luka yang sangat parah, dan membuat korban trauma berat. Selanjutnya kasus terjadi di Tasikmalaya ditemukan siswa tewas di gorong-gorong, namun sayangnya dinas Pendidikan tidak menganggap kematian siswa ini merupakan tindak *bullying*, padahal diselidiki oleh pihak kepolisian bahwa keterangan dari orang-orang terdekat korban ini sering dipanggil dengan julukan-julukan yang tidak baik (Khofifah, 2020).

Kasus yang telah dipaparkan tersebut mungkin hanya Sebagian kecil dari kasus Tindakan *bullying* yang telah terjadi pada siswa di sekolah. Sangat miris sekali melihat, mendengar dan menyaksikan kasus *bullying* yang terjadi ini, karena dampak yang diakibatkan dari kasus ini bukanlah hal yang biasa, bahkan bisa mengakibatkan depresi atau bahkan mempunyai keinginan untuk bunuh diri.

Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Eyuboglu et al., 2021) Dengan melibatkan 6202 siswa SMP dan SMA. Hasilnya menyatakan bahwa keterlibatan *bullying* di sekolah sebagai korban, pelaku atau keduanya dikaitkan dengan keadaan cemas, depresi, menyakiti diri sendiri, dan menarik diri dari lingkungan. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa harus ada strategi khusus untuk memahami resiko dan menciptakan intervensi yang berguna dan tepat sehingga dapat mengurangi efek awal *bullying* pada kesehatan mental.

Dalam perspektif islam Tindakan menyakiti ini merupakan gambaran dari lunturnya akhlak dan nilai-nilai agama dalam pergaulan. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi Tindakan yang dilakukan oleh siswa ini jelas bertolak belakang dengan ajaran islam, Tindakan penindasan tersebut mencerminkan bahwa individu tersebut tidak memiliki rasa toleransi, menghargai, dan hilangnya rasa hormat terhadap orang lain. Runtuhnya akhlak siswa ini bukan hanya dapat merusak dirinya, namun dapat merusak orang lain hingga masa depannya. Islam sendiri telah mengajarkan bagaimana untuk selalu berbuat baik kepada semua makhluk diatas muka bumi. Hadist Riwayat Tarmizi, Rasulullah bersabda bahwa “orang mukmin yang paling sempurna adalah orang yang memiliki akhlak yang baik”.

Deretan Panjang mengenai kasus-kasus *bullying* yang terjadi pada siswa disekolah menjadi hal yang sangat menyedihkan. Sekolah yang dianggap adalah sebagai tempat yang nyaman untuk menuntut ilmu, tempat bermain dengan teman-teman yang bahkan bisa menjadi sumber Bahagia bagi anak-anak, namun menjadi tempat yang bahkan paling menakutkan. Anak-anak yang menjadi korban harus mendapatkan perlindungan, dan untuk pelaku juga harus mendapatkan bimbingan dan pendampingan. Dalam kasus ini tidak bisa dipandang hanya salah satu pihak baik korban atau dari sisi pelaku, karena keduanya perlu untuk mendapatkan bimbingan dan pendampingan.

Sehingga dengan permasalahan tersebut ketua Himpunan Psikolog Indonesia (Himpsti) Wilayah Sulawesi Selatan (Sulsel), Ahmad Ridfah mengatakan tindakan *bullying* sangat penting untuk dicegah karena dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Hal ini perlu dilakukan untuk intervensi dalam mengurangi kasus *bullying* yang dilakukan oleh siswa. Bagaimana solusi ini bisa efektif dalam upaya penurunankasus *bullying*. Penangan tersebut melibatkan beberapapihak, baik sekolah maupun orang tua. Fenomena yang terjadi sudah banyak metode dalam menangani kasus *bullying* disekolah. Namun, persentasi kasus *bullying* masih juga meningkat setiap tahunnya. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji literature untuk memberikan wawasan mengenai penangan kasus *bullying* dengan menggunakan konseling islam, kemudian melihat bagaimana kondisi kesehatan mental pelaku dan korban *bullying*.

### **Bullying**

*Bullying* merupakan Tindakan imidatif yang dilakukan pihak yang merasa kuat terhadap pihak yang dianggap lemah, kuat secara fisik dan mental serta diidentifikasi melalui kekerasan fisik, verbal atau relasional. Kategori yang termasuk dalam *bullying* secara fisik yaitu dengan mengucapkan sesuatu kata-kata secara lisan untuk melakukan penindasan, menyakiti korban baik itu berupa bentuk kritikan kejam, memberikan julukan, ejekan atau penghinaan. Kemudian bentuk dari *bullying* fisik itu diantaranya adalah dengan melakukan kekerasan fisik untuk melakukan penindasan kepada korbannya. Selanjutnya yaitu *bullying* secara rasional yaitu melemahkan harga diri korban denganmengucilkan, mengabaikan, dalam hal tersebut mengucilkan dan mengabaikan termasuk hal yang sistematis (Coloroso, 2007).

*Bullying* adalah tindakan dengan menggunakankekuasaan untuk menyakiti orang lain baik secara individu ataupun kelompok, dan bentuknya bisa secara fisik atau verbal yang mengakibatkan korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Sejiwa, 2008). Dalam hal ini korban *bullying* beresiko akan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik sehat secara fisik ataupun mental. Korban *bullying* akan lebih mungkin untuk berada dalam keadaan depresi, kegelisahan bahkan gangguan tidur yangmungkin akan menjadi masalah hingga dewasa.

*Bullying* secara umum dibagi menjadi tiga kategori, yaitu fisik, verbal atau lisan dan anti social. Perundungan fisik dan verbal merupakan Tindakan langsung seperti menghina, memanggil dengan sebutan tertentu, memukul atau melukai korban. Perkembangan saat ini tindakan *bullying* bisa saja terjadi pada berbagai media dan bahkan bisa terjadi berulang-ulang terhadap individua taupun kelompok. Tindakan itu merupakan Tindakan yang sangat agresif dengan tujuan tidak lainnya yaitu untuk menyakiti korban, menimbulkan ketidaknyamanan, membuat korban mengalami situasi tertekan, bertindak melukai dan bahkan akibat yang paling bahaya adalah menyebabkan kematian.

Berdasarkan penjelasan mengenai *bullying* peneliti menyimpulkan bahwa *bullying* merupakan Tindakan menyakiti korban baik secara fisik, verbal, relasional. Dampak dari Tindakan ini juga bukan main-main karena selain mengganggu Kesehatan fisik, mental, bahkan hingga berakibat adanya keinginan bunuh diri atau bahkan akibat dari perlakuan dapat membuat korban hingga meninggal.

### **Kesehatan Mental**

WHO juga mengatakan bahwa kesehatan mental itu sebagai ...*a state of complete physical, mental an social; well-being and not merely the absence of disease or infirmity*. Hal tersebut menjelaskan bahwa kesehatan mental itu harus memenuhi prinsip keseimbangan antara bagian-bagian kesehatan, bukan sekedar tidak merasasakit secara fisik (Herman & Eva, 2005).

Hal tersebut diperjelas lagi oleh Al-Baihaki mengenai definisi kesehatan mental. Jika

disimpulkan kesehatan mental itu berarti adanya keseimbangan energy emosi, sehingga individu tidak terdike oleh penyakit mental dan tidak terkalahkan oleh emosi negative seperti agresi, panik, depresi dan segala hal yang dapat mengganggu pikiran (Istikhari, 2021)

Kesehatan mental menurut Deradjat (2001) merupakan terhindarnya individu dari gejala-gejala gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa. Kesehatan mental juga merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat hingga lingkungannya dimana individu itu berada. Selain itu pengertian dari Kesehatan mental ini adalah suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan apa yang ada didalam dirinya dengan sebaik mungkin, sehingga dapat menimbulkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain. Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kemampuan untuk menghadapi permasalahan biasa yang terjadi dan bisa mendapatkan hal positif kebahagiaan dan kemampuan yang ada pada dirinya.

Perlu diketahui mengenai karakteristik Kesehatan mental menurut Yusuf dalam Fakhriyani (2019) dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri sehat mental adalah berikut:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa : Tehindar dari gangguan jiwa (neurosains) dan penyakit jiwa (psikose). Ada perbedaan diantara kedua istilah tersebut. Neurosains masih bisa mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan psikose tidak mengetahui tentang masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Orang yang sehat mental merupakan mental yang terhindar dari gangguan dan penyakit mental sehingga mampu untuk mnegatasi masalah yang dihadapinya.
2. Mampu Menyesuaikan Diri : Mampu menyesuaikan diri adalah proses dalam memperoleh atau pemenuhan kebutuhan sehingga individu mampu dalam mengatasi stress, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu. Sehingga individu yang dikatakan dapat menyesuaikan diri yang baik adalah mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, namun sesuai dengan norma baik norma social maupun norma agama.
3. Mampu Memanfaatkan Potensi dengan Maksimal : Individu mampu memanfaatkan kelebihan yang ada dalam diri dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Seperti mengikuti kegiatan positif untuk mengembangkan kualitas diri.
4. Mampu Mencapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang Lain : Dalam hal ini segala aktifitas yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan Bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon yang positif tersbeut dapat berdampak baik bagi dirinya maupun orang lain. Sehingga tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan diatas kerugian orang lain.

Berdasarkan penjelasan mengenai kesehatan mental diatas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai sehat mental adalah individu yang memiliki keseimbangan secara psikis, sehingga individu tidak terkendalikan dengan penyakit mental, dan tidak terkalahkan oleh emosi negatif. Kemudian, dengan beberapa ciri-ciri yang telah disebutkan bahwa korban *bullying* dan pelaku Tindakan *bullying* ini keduanya kemungkinan memiliki gangguan dalam Kesehatan mentalnya.

### **Konseling Islam**

Menurut Thohari Musnamar dalam Anwar (2019) mengatakan bahwa konseling islam merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu kepada eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam Anwar, (2019) konseling islam sebagai aktifitas dengan memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu sehingga dapat membangkitkan potensi akal pikiran, jiwa, keimanan, dan keyakinannya, agar dapat menjalani hidup lebih baik dan benar dengan berpedoman Al-Qur'an dan As-sunnah Rasulullah.

Pendapat tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Basit (2017) bahwa konseling islam merupakan sebuah proses konseling yang menjadikan Al-Qur'an dan sunnah sebagai pedoman agar individu yang mempunyai permasalahan dapat menyelesaikannya dan menyadari

keadaannya sebagai makhluk dari Allah Subhanhu Wata'ala.

Menurut Achmad Mubarak dalam Basit (2017) konseling islam dalam sejarah disebut hisbah, atau dapat diartikan sebagai ajakan kepada orang lain untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas telah ditinggalkan, dan mencegah perbuatan mungkar yang jelas-jelas telah dikerjakan oleh klien serta mendamaikan dua pihak yang saling bermusuhan.

Tujuan secara umum menurut Mubarak (2000) adalah untuk membantu klien agar memiliki pengetahuan tentang posisinya sebagai makhluk Allah dan memiliki keberanian untuk melakukan perbuatan yang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupan didunia dan akhirat. Namun tujuan khusus dari konseling islam sendiri itu adalah:

1. Membantu klien agar dapat menghadapi masalah
2. Jika klien terlanjur mempunyai masalah, maka tujuannya adalah untuk membantu klien agar bisa menghadapi masalah yang dihadapi
3. Apabila klien sudah berhasil disembuhkan, maka tujuan dari konseling islam ini adalah untuk memelihara jiwa dan bisa mengembangkan potensi dirinya agar tidak terjerumus ke sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam Erhamwilda (2009) menyimpulkan berdasarkan beberapa pandangan para ahli konseling barat bahwa konseling adalah suatu aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konseli. Beliau kemudian menjelaskan bahwa islam dan ajarannya berisi tuntunan untuk membimbing manusia membangun kepribadiannya agar Tangguh, sehat mental, tenang jiwa, dan senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Perkembangan pemikiran konseling islam di Indonesia:

1. H.M. Arifin, mengatakan bahwa ada beberapa metode dalam praktik konseling.
  - (1) Penjiwaan agama dalam setiap kegiatan membimbing anak dalam memecahkan masalah. (2) Menginfestasikan penjiwaan agama dengan memberikan pemahaman dan cara melakukan pengamalan ajaran agama. Metode yang dapat dilakukan : Interview, bimbingan kelompok, client center metode, metode edukatif
2. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, landasan pada teori yang dikemukakan oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky adalah pada surah an-nahl ayat 125, teori tersebut diantaranya adalah:
  - (1)Teori Al-Hikmah. Metode ini membimbing berusaha untuk mengungkapkan dan menyampaikan kata-kata yang mengandung hikmah. Namun konseling dengan teori Al-Hikmah ini tidak dapat dilakukan oleh orang yang tidak taat, tidak dekat dengan Allah dan malaikat-Nya. (2) Teori "Al-Mau'izhoh Al-Hasanah". Konselor membimbing klien dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau I'tibar-I'tibar dari perjalanan kehidupan nabi, rasul, dan para Auliya Allah. (3) Teori "Mujadalah" yang baik. Teori ini digunakan untuk klien yang sedang mengalami kebimbangan, keragu-raguan, atau kesulitan dalam mengambil keputusan.

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka. Menurut Cooper (dalam Alfiranika, 2018) adalah kegiatan dengan membahas keseluruhan teori dan metologi yang digunakan didalam penelitian. Peneliti melakukan pencarian referensi yang terkait dengan permasalahan yang menjadi topik pembahasan peneliti. Bentuk informasi yang diperoleh berupa hasil penelitian, dan sumber-sumber lain.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

*Bullying* merupakan suatu tindakan yang menyalahgunakan kekuatan baik fisik maupun mental oleh individu maupun kelompok yang dilakukan oleh korban yang dianggap lemah. Bentuknya bisa secara fisik, verbal ataupun mental. Hasil penelitian yang didapatkan mengenai bentuk perundungan yang dilakukan yaitu perundungan fisik, dan perundungan non fisik. Perundungan fisik seperti mendorong dan menyubit, sedangkan perundungan non fisik seperti mengejek, mengucilkan dan memermalukan. Dampak Psikologis siswa terhadap perundungan di SMKN 3 Parepare menimbulkan gangguan fisik dan psikis bagi korbannya diantaranya tidak percaya

diri, memiliki ketakutan yang berlebihan, lebih memilih menyendiri, dan menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan hal tersebut membuatnya malas untuk masuk ke sekolah (Harfiah, 2020).

Hasil penelitian yang sejalan dengan hasil tersebut yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Manilet (2020) yang dilakukan di SMP Negeri 4 Ambon bentuk *bullying* yang terjadi di sekolah tersebut meliputi *bullying* fisik dan verbal atau *over bullying* (intimidasi terbuka), dan *Cyber Bullying* (intimidasi melalui dunia maya). terdapat perbedaan antara peserta didik perempuan dan laki-laki, bentuk-bentuk perilaku *bullying* peserta didik perempuan lebih mengarah kepada *Over Bullying* dan *cyber bullying*, sedangkan peserta didik laki-laki lebih condong pada bentuk *over bullying*.

Bentuk akibat dari tindakan *bullying* ini bukan main-main, bahkan dampak tragisnya adalah bunuh diri. walaupun tidak semua korban *bullying* memiliki keinginan untuk bunuh diri, namun akibat dari *bullying* ini dapat memberikan luka batin yang sangat dalam. Dampak *bullying* dalam (Sejiwa, 2008) yaitu mengurung diri (*scholl phobia*), menangis, minta untuk pindah sekolah, konsentrasi berkurang, prestasi belajar menurun, membawa barang-barang yang dimintakan oleh pelaku, suka marah-marah, gelisah, berbohong, menjadi pelaku bully, pendiam, sensitive, menjadi rendah diri, menarik diri, dan menjadi kasar serta pendendam.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan tersebut, juga didukung berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak-dampak yang terjadi akibat dari tindakan *bullying*, dan setelah melakukan review terhadap jurnal-jurnal yang relevan dengan fenomena *bullying* yang dilakukan siswa di sekolah. Hasil yang diperoleh bahwa *bullying* memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Banyak dari penelitian menyebutkan bahwa korban yang mengalami *bullying* mengalami depresi. Salah satunya adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurlelah & Murki, 2019) bahwa korban *bullying* mengalami stress akibat dan takut jika tindakan tersebut akan berulang yang berakibat fatal bagi kehidupannya, anak yang menjadi korban ini juga mengalami trauma yang berkepanjangan dan mengalami penurunan dalam motivasi belajar.

Bukan hanya mengakibatkan luka secara fisik saja, ternyata *bullying* juga mempengaruhi Kesehatan mental. Anak yang telah mendapatkan perlakuan *bullying* akan merasa tidak percaya diri, bahkan juga memiliki potensi untuk melakukan balas dendam, dampak paling berat adalah adanya keinginan untuk bunuh diri. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tobing, dkk (2021) bahwa dampak *bullying* terhadap kesehatan mental yaitu anak mengalami trauma, dan depresi sehingga korban mengalami penurunan konsentrasi, tidak percaya diri, dan bahkan muncul keinginan untuk membully sebagai bentuk balas dendamnya, korban juga merasakan takut ketika dilihat dan diperhatikan di depan umum, cemas berlebihan, putus sekolah hingga yang terparah adalah ingin melakukan bunuh diri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dampak dari *bullying* juga dapat mempengaruhi dalam proses pembelajaran, seperti menurunnya motivasi belajar, kurang konsentrasi, atau bahkan tidak mempunyai keinginan untuk sekolah. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk (2019) bahwa dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* ini adalah dapat menghambat perkembangan siswa di sekolah, korban *bullying* merasa takut dan cenderung menarik diri dari teman-teman sekelasnya, korban tersebut juga menjadi pasif dan kurang fokus dalam kegiatan belajar berlangsung.

Berdasarkan kedua hasil penelitian yang disebutkan bahwa korban *bullying* mengalami masalah dalam sosial, Pendidikan, bahkan Kesehatan mental. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Samsudi & Muhiid (2020) yang mengatakan bahwa dampak yang terjadi ketika siswa mendapat *bullying* dalam jangka pendek yaitu perasaan korban menjadi tidak nyaman, menarik diri dari lingkungan, dan menganggap bahwa dirinya mempunyai harga diri yang rendah, sedangkan jangka panjangnya adalah menderita masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologis berat seperti depresi atau stress yang berakhir bunuh diri. Tidak hanya itu, siswa yang menjadi korban akan berpotensi menjadi pelaku untuk kemudian hari. Inilah yang dikatakan bahwa *bullying* dapat menghancurkan sendi-sendi agama, bangsa dan tanah air.

Dampak yang sama pada penelitian (Tang & Supraha, 2021) yang mengatakan bahwa dampak korban *bullying* menimbulkan rasa pesimis, kurang memiliki semangat, kecewa berat,

dan bahkan berniat untuk bunuh diri. Semakin jelas bahwa dampak dari *bullying* bukan hanya berdampak secara fisik saja melainkan besar dampak buruknya terhadap Kesehatan mental.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah ditemukan tersebut menunjukkan bahwa dampak *bullying* sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Dimana yang menjadi korban *bullying* akan merasa stress atau bahkan depresi hingga berniat untuk melakukan bunuh diri. Selain itu dampak yang terjadi dalam proses belajar individu mengalami penurunan minat untuk mengikuti pelajaran dikelasnya, selain itu juga korban mengalami penurunan rasa percaya diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Dengan adanya dampak yang terjadi pada korban *bullying* maka alternatif penanganan yang bisa dilakukan adalah dengan metode konseling islam, yang mana mengembalikan semua persoalan dalam hidup kepada pedoman yaitu Al-Qur'an dan sunnah.

### **Konseling Islam Dalam Menangani Kasus *Bullying***

Memahami dari pengertian konseling islam tersebut, bahwa ada integrasi proses konseling tersebut dengan nilai spiritualitas, yang bersumber pada Al-Qur'an dan hadist. Sehingga klien menyadari kewajiban dan tanggungjawabnya sebagai hamba untuk melaksanakan segala bentuk perintah agama. Berdasarkan hal tersebut, proses konseling islam ini dianggap sebagai satu alternative yang dianggap efektif sebagai upaya menurunkan kasus *bullying* disekolah.

Ada beberapa penelitian mengenai metode konseling islam yang sudah diterapkan di sekolah seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Faiz, 2018) yang menjelaskan hasil penelitian mengenai konseling islam yang menjadi metode yang sering dipakai dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, yang menjadikan teori dari Hamdani Bakran Adz-Dzaky, untuk menyembuhkan kembali korban *bullying*, dengan melakukan dua acara yaitu konseling kelompok dan individu.

Selanjutnya, hasil penelitian yang telah menggunakan konseling islam di sekolah yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hasfar, 2019) hasil yang diperoleh adalah mengenai bagaimana strategi bimbingan konseling islam dalam menangani kasus *bullying* di SMPN 1 Selayar. Strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan layanan secara klasikal, individu, kemudian memberikan bimbingan kelompok, kemudian ada tindakan preventif dan kuratif.

Strategi konseling islam berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini (2017) yaitu dengan memberikan nasehat, kemudian mengadakan pengajian ta'lim rutin. Strategi tersebut dibuat sebagai upaya untuk mendorong individu agar menyadari kesalahan yang diperbuat. Namun bukan hanya memberikan nasehat, tetapi pihak sekolah melakukan monitoring. Selain itu pemberian nasehat juga diberikan pembelajaran mengenai kisah tauladan nabi, memberikan motivasi, ta'lim merupakan suatu kesatuan satu sama lainnya yang harus dilakukan kepada siswa.

Beberapa hasil penelitian mengenai penggunaan metode konseling islam, juga didukung oleh hasil-hasil penelitian yang membahas mengenai keefektifan metode konseling islam dalam menangani kasus *bullying*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Manilet, 2020) mengatakan bahwa dengan telah dilakukannya proses konseling islam, siswa menjadi lebih kooperatif dalam menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi.

Beberapa hasil penelitian yang mengatakan bahwa konseling islam merupakan teknik yang efektif dalam mengurangi kasus *bullying* disekolah. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari, 2019) bahwa dengan penerapan konseling ini korban mengalami perubahan dalam dirinya sebelum dilakukan konseling yang mana padasebelumnya konseling sering berkata kasar, merendahkan, mengecam/mengkritik dan mengumpat. Namun setelah dilakukannya konseling perubahan yang terjadi yaitu konseling dapat mengontrol emosi dan mengurangi berkata kasar.

Berikut ini adalah hasil penelitian konseling islam yang berpengaruh terhadap perilaku pelaku. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohmah, 2019) pelaku menyadari bahwa tindakan *bullying* itu terjadi karena bentuk dari perilaku yang belum matang. Sehingga setelah dilakukannya konseling islam pelaku tersebut lebih bertanggung jawab dan bisa lebih mengendalikan emosinya. Kemudian Hadi & Zohriana (2020) menemukan bahwa pelaku *bullying* semakin sadar bahwa ketika melakukan *bullying* itu adalah sebuah kesalahan. Adanya perubahan disetiap minggunya, pelaku *bullying* ini mampu menyadari bahwa apa yang

dilakukannya selama ini tidaklah benar, dan mulai memperbaiki perilakunya sehingga mampu mengontrol emosinya, bahkan sekarang sudah jarang untuk melakukan tindakan *bullying* (Rohma, 2019).

Perubahan perilaku pada pelaku *bullying* yaitu pelaku lebih berhati-hati dalam berbicara, melakukan tindakan kepada teman, lebih menghargai teman, dan mulai mengurangi kekerasan ketika bercanda dengan teman. Sedangkan perubahan perilaku dari korban *bullying* menjadi pribadi yang lebih sabar, lebih berfikir positif, pemaaf, dan bahkan sudah tidak pendendam, bahkan korban juga mulai meningkatkan potensi yang dimilikinya, serta semangat belajarnya juga meningkat (Barkah & Kusuma, 2019).

agresi pada siswa disekolah yaitu dengan tanggung jawab mendidik iman, tanggung jawab mendidik pikiran, tanggung jawab mendidik kesabaran dan jiwa . cara tersebut dapat dilakukan disekolah, sehingga dapat mengurangi kasus-kasus *bullying* dan bisa menciptakan suasana pendidikan yang nyaman bagi semua siswa.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa dampak *bullying* mempunyai dampak buruk bagi Kesehatan mental. Maka beberapa peneliti telah melakukan beberapa review terhadap beberapa jurnal terkait bagaimana konseling islam dapat menjadikan individu menjadi sehat mental. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Effendi (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling pendekatan logoterapi dapat diaplikasikan dalam mengatasi mental yang sakit melalui internalisasi pemahaman filosofis yang diambil dari konsep-konsepnya. Oleh karena itu, Logoterapi dapat berimplikasi positif terhadap kesehatan mental. Antara logoterapi dan bimbingan konseling Islam dapat dikatakan sejalan dalam membantu konseli untuk mencapai derajat kesehatan mental.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudi (2016) Upaya preventif dan kuratif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah *bullying* adalah dengan cara lebih mengajak siswa meningkatkan pemahaman dan pengalaman ajaran agama sesuai dengan keyakinan atau agamanya masing-masing, salah diantara agama yang ada yaitu ajaran agama islam dengan menjadikan konseling islam sebagai salah satu alternatif dalam menyelesaikan permasalahan disekolah. Penerapan konseling islam disekolah sebagai upaya pembinaan Kesehatan mental juga telah dilakukan oleh SMA Negeri Luwu Utara, dan hasil yang didapatkan. Siswa yang mengikuti konseling islam semangat dan antusias dalam kegiatan yang bernuansa keagamaan, ikut serta melaksanakan dan menjalin sinergitas semua guru dan konselor untuk menciptakan suasana keagamaan, serta dapat mengoptimalkan kegiatan rohis (Bulu' dkk, 2021)

#### **D. Kesimpulan**

*Bullying* merupakan tindakan menyakiti atau melakukan kekerasan baik yang dilakukan oleh individu ataupun kelompok. Bentuk *bullying* diantaranya adalah *bullying* fisik, verbal, dan relasional. Dampak yang ditimbulkan dari tindakan *bullying* ini diantaranya dapat membuat korban mengalami penurunan dalam motivasi belajar, kepercayaan diri, bahkan merasa stress atau depresi yang memiliki keinginan untuk bunuh diri. Sehingga dalam hal tersebut mendukung bahwa dampak dari Tindakan *bullying* ini berpengaruh terhadap Kesehatan mentalnya. Sebagaimana tujuan dari penelitian adalah untuk melakukan review terhadap metode konseling islam yang memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku *bullying*. Hasil review dari jurnal-jurnal menunjukkan bahwa konseling islam memberikan sumbangan yang efektif terhadap penurunan kasus *bullying* disekolah.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Anwar, F. A. (2019). *Landasan dan Bimbingan Konseling Islam* (1st ed.). CV. Budi Utama.
- [2] Barkah Warsoningtyas, E. K. (2019). *Implementasi bimbingan pribadi dalam kasus bullying pada siswa di SMP Nurul Islam Purwoyoso Semarang : analisis fungsi bimbingan konseling Islam - Walisongo Repository*. <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/10003/>
- [3] Basit, A. (2017). *Konsleing Islam* . PT. Kharisma Putra Utama.



- [4] Bulu', T. M. R. R. M. B. (2021). *View of Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam*. *Jurnal Konsepsi*. <https://p3i.my.id/index.php/konsepsi/article/view/103/107>
- [5] Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying! Memutus Rantai Kekerasan Anak Prasekolah hingga SMU*. Serambi Ilmu Semesta.
- [6] De, J. A., Tobing, E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa *Bullying*. *Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- [7] Deradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. PT. Gunung Agung.
- [8] Effendi, D. I. (2017). *Implikasi Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Kesehatan Mental*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/>
- [9] Faiz, M. (2018). *PENGGUNAAN KONSELING ISLAM DALAM UPAYA MENGATASI DAMPAK BULLYING DI MTS NEGERI 4 SLEMAN*.
- [10] Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
- [11] Hadi, S., & Zohriana, H. (2020). PENANGANAN PERILAKU *BULLYING* TEMAN SEBAYA MENGGUNAKAN ANALISIS TRANSAKSIONAL DAN KONSELING ISLAM DI MTS PUTRA AL-ISHLAHUDDINY. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 56–66. <https://doi.org/10.20414/ALTAZKIAH.V9I1.2218>
- [12] Harahap, E., Mita, N., & Saputri, I. (2019). DAMPAK PSIKOLOGIS SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMA NEGERI 1 BARUMUN. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68–75. <https://doi.org/10.31604/RISTEKDIK.V4I1.68-75>
- [13] Harfiah, H. (2020). *Strategi Konseling Islam dalam Menangani Masalah Kejiwaan Siswa Korban Perundungan di SMKN 3 Parepare*.
- [14] Hasfar, N. R. (2019). *METODE BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI KASUS BULLYING DI SMPN 1 KEPULAUAN SELAYAR KABUPATEN KEPULAUAN SELAYAR Skripsi*.
- [15] Herman H, & Eva J L. (2005). Mental Health Promotion In Public Health. *Sage Journal*, 102(12). <https://doi.org/10.1177%2F10253823050120020107>
- [16] Istikhari, N. (2021). 15993-53205-1-PB. *Psikologika*, 26(2), 233–250.
- [17] Khofifah. (2020a). *Anak dan Lingkaran Bullying di Lingkungan Sekolah*. <https://www.komnasanak.com/2020/02/anak-dan-lingkaran-bullying-di-lingkungan-sekolah.html>
- [18] Khofifah. (2020b). *Kasus Lengkap Penganiayaan Siswi SMP di Purworejo*. <https://www.komnasanak.com/2020/02/kasus-lengkap-penganiayaan-siswi-smp-di-purworejo.html>
- [19] Khofifah. (2020c). *Wabah Virus Perundungan Membuka 2020*. <https://www.komnasanak.com/2020/02/wabah-virus-perundungan-membuka-2020.html>
- [20] Mahmudi, I. (2016). PERILAKU *BULLYING* DALAM PERSEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2). <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/213>
- [21] Manilet, K. (2020). *Perkembangan Kepribadian Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 14 Ambon (Suatu Tinjauan Konseling Islam)*.
- [22] Nurlelah, & Murki, syarfah gustiawati. (2019). DAMPAK *BULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung) Nurlelah, Syarifah Gustiawati Mukri. *Fikrah, Journal of Islamic Education*, Vol.3.
- [23] Permatasari, W. (2019). *Konseling Islam dengan Teknik Empty Chair untuk Menangani Agresivitas Verbal Siswa di SMK PGRI Ploso Jombang*.
- [24] Rohma, R. E. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Gestalt untuk Mengatasi Korban Bullying di SMP Muhammadiyah 11 Surabaya*.
- [25] Rohmah, J. (2019). *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk mencegah perilaku Bullying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*.

- [26] Samsudi, M. A., & Muhid, A. (2020). *EFEK BULLYING TERHADAP PROSES BELAJAR SISWA* (Vol. 2, Issue 2).
- [27] Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. PT. Grasindo.
- [28] Syah, H. (2015, November 9). Mensos: Bunuh Diri Anak Indonesia 40 Persen karena *Bullying* - News Liputan6.com. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/news/read/2361551/mensos-bunuh-diri-anak-indonesia-40-persen-karena-bullying>
- [29] Tang, I., & Supraha, W. (2021). Program Pembinaan Korban dan Pelaku Perundungan (*Bullying*) pada Usia Remaja di SMP. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.32832/tawazun.v14i2.4140>