

## TERAPI ISLAM PSIKOSIS PASCA BULLYING DI INDONESIA

Husnul Khatimah, Namira Kamelia Putri, Riena Maulida  
[husnulkh055@email.com](mailto:husnulkh055@email.com), [namiraputri10@gmail.com](mailto:namiraputri10@gmail.com), [reinamaulida4@gmail.com](mailto:reinamaulida4@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract** Bullying (violence) has a very negative impact on victims both physically and psychologically. Not all victims of bullying dare to share the problems they are experiencing with others, even though this is very disturbing to the psychic or emotional level of the client. The minimal level of awareness of the surrounding environment is also the reason for the lack of handling victims of bullying. When not getting the right treatment it will be very detrimental to the victims in the future, especially when victims of bullying are underage children. The impact that will be caused is trauma. Because in practice if you only use one theory or only use one theory, it is not very effective to help deal with the trauma experienced by victims of bullying.*

***Keywords:** Psychosis, Bullying, Religious Therapy.*

**Abstrak.** Bullying (kekerasan) sangat berdampak negatif bagi para korban baik secara fisik maupun secara psikis. Tidak semua korban bullying berani menceritakan permasalahan yang tengah dialaminya kepada orang lain, padahal hal tersebut sangat mengganggu psikis atau tingkat emosional klien. Tingkat kesadaran lingkungan sekitar yang minim juga menjadi sebab kurangnya penanganan terhadap korban bullying. Ketika tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan sangat merugikan bagi korban di masa yang akan datang, apalagi ketika korban bullying adalah anak yang masih dibawah umur. Dampak yang akan ditimbulkan salah satunya adalah trauma. Karena dalam prakteknya jika hanya menggunakan satu teori saja atau hanya berpatokan dengan menggunakan satu teori, hal tersebut tidak begitu efektif untuk membantu menangani trauma yang dialami oleh korban bullying.

**Kata kunci:** Psikosis, Bullying, Terapi Religius.

### LATAR BELAKANG

Bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti, yang diperlihatkan ke dalam aksi dan menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh

seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, dilakukan berulang dan dilakukan dengan perasaan senang. Zakiyah dkk (2017 : 25-26).

Di pertengahan abad dua puluh kekerasan terhadap anak telah dianggap sebagai suatu pelanggaran hak asasi, baik hak keselamatan fisik maupun keamanan psikologis serta kesejahteraan. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 87,6 % anak mengaku pernah mengalami kekerasan di lingkungan sekolah dalam pelbagai bentuk. Dari 87,6 %, sebanyak 29,9 % kekerasan dilakukan oleh guru, 42, 1 % dilakukan oleh teman sekelas, dan 28.0 % dilakukan oleh teman di lain kelas.

Kejadian bullying seseorang di masa sekolah dapat meninggalkan luka berat yang sulit dilupakan dan tersimpan dalam memori alam bawah sadar sehingga menjadi kejadian traumatik yang menimbulkan luka psikologis. Dalam pengertian lain trauma diartikan sebagai menghadapi atau merasakan sebuah kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis sehingga menjadikannya merasa tidak aman, tidak berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya.

## **KAJIAN TEORITIS**

Terapi Islam dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi gangguan jiwa pasca trauma bullying di Indonesia. Terapi Islam dapat membantu individu untuk memahami dan mempelajari pedoman hidupnya (Al-Qur'an) dan dapat memahami seluruh esensi hidup dan kehidupan (Al-Hikmah) secara mandiri.

Dalam hal ini, pengajaran Al-Qur'an dan Al-Hikmah menjadi sangat penting, karena tanpa adanya pemahaman yang cukup mendalam tentang keduanya, tidak akan mungkin seseorang dapat berkembang dengan baik, benar dan selamat dan godaan dan tipu daya syaitan, iblis, jin dan manusia yang selalu menghalang-halangnya, khususnya pada proses pelatihan dan perjuangan untuk mencapai tingkat kesempurnaan diri serta penemuan jati diri dan citra diri yang paling hakiki.

Selain itu, terapi realitas juga dapat digunakan untuk menangani trauma pada korban bullying. Terapi ini dapat membantu individu untuk menghadapi kenyataan dan memperbaiki persepsi mereka terhadap situasi yang dialami.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian tentang terapi Islam untuk gangguan jiwa pasca trauma bullying di Indonesia dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Identifikasi korban bullying yang mengalami gangguan jiwa pasca trauma. Gejala-gejala yang perlu diidentifikasi antara lain pernah mengalami bullying, ancaman, dan kekerasan.
2. Sampel penelitian dapat berupa mahasiswa atau siswa yang pernah mengalami bullying dan mengalami gangguan jiwa pasca trauma.
3. Lakukan terapi Islam untuk menangani trauma pada korban bullying.
4. Evaluasi hasil terapi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah terapi. Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengetahui perubahan kondisi korban setelah menjalani terapi.

Dengan melakukan metode penelitian ini, diharapkan dapat memberikan solusi terapi yang efektif untuk mengatasi gangguan jiwa pasca trauma pada korban bullying di Indonesia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesadaran akan hal tersebut masih sangat minim diterapkan oleh masyarakat yang ada di lingkungan kita. Sering dari kita mengejek atau selalu melihat kekurangan orang lain atau bahkan selalu mencari kesalahan orang lain. Hal tersebut sering di sebut dengan istilah bullying. Bullying sendiri terdiri dari beberapa kategori, bullying fisik, bullying psikis dan juga bullying emosional.

Apabila tidak terdeteksi dan dibiarkan tanpa penanganan, maka dapat mengakibatkan komplikasi medis maupun psikologis yang serius yang bersifat permanen yang akhirnya akan mengganggu kehidupan sosial maupun pekerjaan penderita.

### **Agama Sebagai Dasar Psikoterapi**

#### **1. Pengertian Perilaku Bullying**

Bullying menurut bahasa, berasal dari bahasa inggris yaitu “bully” yang berarti menggertak atau mengganggu orang yang lebih lemah. Sedangkan menurut Islam

Bullying berasal dari kata رحق yang berarti menghina, merendahkan, menurunkan pangkat, melecehkan, serta menyakiti hati seseorang. Bullying dalam Islam merupakan salah satu bentuk akhlak tercela, dimana dalam sebuah Hadits telah dijelaskan perintah untuk selalu berbuat baik kepada sesama dan larangan untuk menghina atau mencela sesama.

Bullying adalah tindakan perundungan, pengucilan, intimidasi yang dilakukan seseorang kepada orang lain baik berupa verbal atau pun fisik. Perilaku ini dapat mencakup pelecehan verbal, kekerasan fisik atau pemaksaan, dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu, mungkin atas dasar ras, agama, gender, seksualitas, atau kemampuan. Tindakan tersebut bukan karena adanya suatu masalah sebelumnya, melainkan lahir dari sikap superioritas seseorang hingga seolah pelaku tersebut berhak dan memiliki untuk merendahkan korbannya.

Maka dari itu terdapat satu hadis yang secara spesifik menjelaskan tentang hal tersebut. Hadis tersebut terdapat dalam kitab Sunan Ibnu Majah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ حُمَيْدٍ الْمَدَنِيُّ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ دَاوُدَ بْنِ قَيْسٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ مَوْلَى بَنِي عَامِرٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ حَسْبُ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Humaid Al Madani telah menceritakan kepada kami Abdul Aziz bin Muhammad dari Daud bin Qais dari Abu Sa'id bekas budak 'Amir dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Cukuplah seseorang dikatakan telah berbuat jahat jika ia merendahkan saudaranya muslim."

Sedangkan korban bullying menurut Syahreny dkk (2020 : 4-5) dapat mengalami dampak jangka pendek maupun jangka panjang, sebagai berikut:

- a. Dampak jangka pendek yang dialami korban bullying adalah mengalami masalah tidur, hilangnya nafsu makan, merasa cemas kemudian meningkat kearah depresi yang dapat berakhir dengan bunuh diri, penarikan sosial, penggunaan obat terlarang dan menurunnya prestasi akademik. Pada beberapa kasus bullying yang terjadi di Indonesia, khususnya bullying fisik, akan menyebabkan keluhan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, ketegangan otot bahkan kematian pada korbannya.
- b. Dampak jangka panjang bullying adalah menderita masalah emosional dan perilaku. Dampak jangka panjang bullying tidak disadari baik oleh pelaku, korban, maupun

guru dan orang tua, karena dampaknya lebih bersifat psikis dan emosi yang tidak terlihat, prosesnya perlahan, berlangsung lama dan tidak muncul saat itu juga. Sehingga akan menyebabkan trauma yang besar dan gangguan mental di masa depan. Selain itu tidak jarang korban akan melakukan balas dendam pada pelaku bullying yang tentu saja dalam bentuk yang lebih ekstrim atau bisa dikatakan korban bullying berubah menjadi pelaku bullying

## **2. Definisi Psikoterapi**

Psikoterapi berasal dari kata “Psyco” berarti Jiwa dan “Therapy” berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa.

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Definisi ini dikemukakan oleh Rita L. Atkinson.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan al-Quran dan Sunah Nabi Muhammad saw.. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya (Dzaky, 2002: 228).

Permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan :

- a. Menghilangkan, mengubah, atau menurunkan gejala-gejala yang ada.
- b. Perbaiki pada tingkah laku yang rusak.
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa, psikoterapi tidak hanya digunakan untuk menyembuhkan penyakit mental, tetapi juga digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan mampu menyesuaikan diri lebih efektif terhadap lingkungannya.

Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk pertama, membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya.

Kedua, membantu penderita dalam mendiagnosis berbagai bentuk-bentuk psikopatologi.

Ketiga, membantu penderita dalam menemukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya. Diakui atau tidak, banyak seseorang yang sebenarnya telah mengidap penyakit jiwa, namun ia tidak sadar akan sakitnya bahkan ia tidak mengerti dan memahami bagaimana seharusnya yang diperbuat.

Manusia memang tidak mungkin terbebas dari stress. Namun, stress kehidupan yang demikian menekan akan memaksa seseorang melakukan kegiatan apa saja agar terjamin kehidupan pribadi dan keluarga.

### **Macam-macam Terapi**

Wolberg membagi tiga macam tipe terapi :

1. Penyembuhan Supportif (Supportive Therapy) yang bertujuan memperkuat kepribadian dan memperluas cara pengarah dan pengendalian emosi atau kepribadian.
2. Penyembuhan Reduktif (Reduktive Therapy) yang bertujuan pengusahaan secara sengaja adanya : penyesuaian kembali, perubahan atau modifikasi tujuan hidup dan menghidupkan fungsi kreatif.
3. Penyembuhan Reduktif (Rekonstruktive Therapy), yang bertujuan memunculkan insight atau pemahaman terhadap konflik-konflik yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur karakter dan memperluas pertumbuhan kepribadian dengan mengembangkan kepribadian. (Abdul Aziz Ahyadi : 2001 ; 161-162).

### **Langkah-langkah Terapi Religius**

Psikologi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik bersifat duniawi, ukhrawi maupun penyakit manusia modern adalah sebagaimana dalam syair Jawa yang dinukilkan dari ungkapan Ali bin Abi Thalib, yang mana psikoterapi itu ada lima macam sebagai berikut.

1. Membaca Qur'an sambil mencoba memahami artinya
2. Melakukan shalat malam
3. Bergaul dengan orang shaleh
4. Perut supaya lapar

## 5. Dzikir malam hari yang lama

Barang siapa yang bisa melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang dideritanya). (Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir :2002 ; 218) Dari syair tersebut diuraikan bahwa terapi yang pertama dan utama adalah al-Qur'an. Karena al-Qur'an memuat resep-resep yang mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia.

Dimana tingkat kemujarabannya tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan individu dengan al-Qur'an maka seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, dan juga al-Qur'an memiliki nilai yang konstruktif bagi orang yang sehat mentalnya artinya ia dapat mengembangkan integritas dan penyesuaian kepribadian dirinya. Terapi yang kedua, yaitu salat diwaktu malam. Karena shalat juga merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, prefentif dan konstruktif sekaligus.

Pertama, shalat membina individu untuk melatih konsentrasi integral dan komprehensif. Kedua, shalat dapat menjaga kesehatan-kesehatan potensi-potensi psikis manusia. Ketiga, shalat juga mengandung do'a yang dapat membebaskan manusia dari penyakit batin.

Terapi yang ketiga, adalah bergaul dengan orang yang shaleh, yaitu orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Sebab nasehat-nasehat orang shaleh dapat memberikan terapan individu yang sehat maupun yang sakit mentalnya.

Terapi keempat adalah dzikir, artinya mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT, yang telah diberikan kepada manusia, dengan mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dalam al-Qur'an banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang barang siapa yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang, tentram, dan damai.

Dengan melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (relaxation Therapy), yaitu bentuk terapi yang menekankan bagaimana individu (pasien) tersebut harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologi. (Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir :2002 ; 237-238) Uraian kupasan syair diatas, sebagai langkah-langkah terapi religius sejalan dengan pemikiran Zakiah Daradjat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Psikoterapi dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti meningkatkan keimanan dan ibadah klien, mendalami dan mengamalkan al-Qur'an, terapi kejiwaan melalui salat, melalui zakat, melalui puasa, melalui haji, melalui kesabaran, melalui istighfar dan taubat serta terapi melalui zikir dan doa.

Metode keagamaan atau spiritual sangat disarankan oleh psikolog karena kondisi klien yang memang sangat membutuhkan hal tersebut. Metode ini disarankan oleh psikolog karena akhir-akhir ini klien dirasa berkurang dari segi keagamaan/spiritualnya yang mana diharapkan peneliti mampu membantu mengatasi hal tersebut dan menumbuhkan kembali nilai tersebut dalam diri klien, sehingga klien selalu merasa bersyukur atas karunia yang telah Allah berikan kepadanya.

Bagi individu melakukan bullying diharapkan anak untuk terus diterapi agar berkurang perilaku bullying nya. Sedangkan untuk individu yang menjadi korban bullying juga dilatih supaya mampu menghindar dan mempertahankan diri jika terkena bullying. Terapi islam sangat disaran dalam proses penyembuhan korban bullying.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nooor Ainah, S.Th. I M. pd dan Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M. Pd. I selaku dosen pengampu mata kuliah Agama dan juga rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan artikel ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna menyempurnakan artikel ini, kami berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi kami khususnya dan bagi pembaca umumnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Adanti Pradita (2016, 30 Agustus) Korban Bullying Berpotensi Alami Gangguan Jiwa Saat Dewasa. Liputan6. <https://www.liputan6.com/health/read/2589182/korban-bullying-berpotensi-alami-gangguan-jiwa-saat-dewasa>
- Ahmad Saefulloh (2020) Bullying dalam Pandangan Islam.
- Ainurrifiq. (2002) Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Pendidikan Islam, Hermenia.
- Alfiah, A. (2018). Penerapan Teknik Qona'ah dalam Mengatasi Kecemasan dan Ketakutan Pasangan
- American Psychology Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorder Text Revision (5-ed). Washington: American Psychiatric Association.
- Arifin, Zainul, Islam dan Humanisme, Jurnal STAIN Malang, (6) 1999
- Ayahdi, Abdul Aziz, Psikologi Agama Kepribadian muslim Pancasila, Bandung, Sinar Baru Algesindo, 2001
- Bulletin ,16, 18-22. Hidayah (2012). Model kognitif sosial pemahaman membaca pada anak. Yogyakarta: Program Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Burns, D. Terapi kognitif pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi (terjemahan: santoso). Bandung: Erlangga. Dodge, K.A & Crick, N.R. (1990). Social Information Processing Bases of Aggressive Behaviour in children. Personality and Social Psychology
- Elin Yunita Kristanti (2016, 3 Desember) Gadis Korban Bullying Ini Bunuh Diri di Depan Orangtuanya. Liputan6. <https://www.liputan6.com/global/read/2668551/gadis-korban-bullying-ini-bunuh-diri-di-depan-orangtuanya>
- Habibie, T. A., & Uyun, Q. (2023). Model Intervensi Islam Dalam Penanganan Gejala Gangguan Stress Pasca Trauma pada Orang Tua yang Memiliki Anak Sebagai Korban Kekerasan Seksual. Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s), 221-230. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12363>

<http://digilib.uinsa.ac.id/15152/4/Bab%201.pdf>

Imanuel More (2012, 30 Juli) "Satu Korban "Bullying" Kembali Bersekolah". Kompas.com.

<https://edukasi.kompas.com/read/2012/07/30/12305778/Kekerasan.di.Sekolah.Pernah.Dialami.87>.

Nilasari, S., & Prahastiwi, E. D. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meminimalisasi Bullying antar Teman di Lingkungan Sekolah. YASIN, 3(4), 650-663. <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i4.1284>

Nur Hamid Ashofa. 2019. Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma(Post Traumatic Stress Disorder)Pada Korban Bullying di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 16, No 1. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/161-07/1152>

Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Cet III, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 211

Smet, B. "Psikologi Kesehatan", (Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia, 1994).

Tristiadi Ardi Ardani (2013) Terapi Islam Untuk Gangguan Jiwa Pasca Trauma di Indonesia. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6367>

Triyani Pujiastuti. (2021). Psikoterapi Islam. CV. ELSI PRO. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/8049/1/Psikoterapi%20Islam.pdf>

Zaini, Ahmad. Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 319-334, jan. 2016. ISSN 2477-2100. doi:<http://dx.doi.org/10.21043/kr.v6i2.1029>.