

Kajian literatur: Terapi Istighfar Dalam Konseling Kelompok Behavioral Dapat Mengurangi Perilaku Bullying

Azka Faila Shofa, Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga
abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

Abstract

This study aims to explore an in-depth understanding of istighfar therapy in behavioral group counseling to reduce bullying behavior in students. The research method used is literature review. The data used in this study were obtained through a search process from Google Scholar with a publication time span of 2014 to 2024. The search process was carried out using specific keywords, such as "istighfar therapy" "behavioral group counseling", and "bullying". The collected literature was then analyzed through several stages, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study state that Islamic Counseling with istighfar therapy is proven effective to prevent and reduce bullying behavior in children. The use of istighfar therapy is also effective for reducing various other types of deviant behavior in the school environment. In addition to Islamic counseling with istighfar therapy, the behavioral group counseling approach is also a prospective strategy in an effort to prevent and deal with social, moral, and behavioral problems. It can be concluded that Islamic counseling with istighfar therapy and behavioral group counseling can be effective interventions to overcome bullying behavior and other deviant behavior problems in the school environment in children and adolescents.

Keywords: *Istighfar Therapy, Behavioral Group Counseling, Bullying*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa. Metode penelitian yang digunakan kajian literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui proses pencarian dari Google Scholar dengan rentang waktu publikasi tahun 2014 hingga 2024. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci spesifik, seperti "terapi istighfar" "konseling kelompok behavioral", dan "bullying". Literatur yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Konseling Islam dengan terapi istighfar terbukti efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku bullying pada anak-anak. Penggunaan terapi istighfar juga efektif untuk mengurangi berbagai jenis perilaku menyimpang lainnya di lingkungan sekolah. Selain konseling Islam dengan terapi istighfar, pendekatan konseling kelompok behavioral juga menjadi strategi yang prospektif dalam upaya mencegah dan menangani permasalahan sosial, moral, dan perilaku. Dapat disimpulkan konseling Islam dengan terapi istighfar dan konseling kelompok behavioral dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku bullying serta permasalahan perilaku menyimpang lainnya di lingkungan sekolah pada anak-anak dan remaja.

Kata kunci: *Terapi Istighfar, Konseling Kelompok Behavioral, Bullying*



PENDAHULUAN

Istilah "bullying" berasal dari bahasa Inggris yang artinya "penggertak", yaitu perilaku agresif yang dilakukan oleh orang yang lebih kuat kepada yang lebih lemah. Bullying belum banyak dikenal di Indonesia karena belum ada padanan kata yang tepat (Carter, 2016). Beberapa istilah yang digunakan seperti penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi. Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang disengaja dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan atau kekuatan. Menurut Riauskina, Djuwita, & Soesetio (dalam Yuyarti, 2018), di sekolah bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh siswa yang lebih berkuasa terhadap siswa yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti. Beberapa ahli berpendapat bahwa bullying bukan hanya sekedar keinginan untuk menyakiti, tetapi harus diikuti dengan tindakan negatif yang merugikan korban secara fisik dan psikologis (Andrian, 2018).

Bullying dilakukan secara terencana, berulang-ulang, dan dalam jangka waktu tertentu, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan untuk menciptakan tekanan psikologis bagi korban dan mendapatkan pengakuan atau kepuasan bagi pelakunya (Mangunsong et al., 2024). Menurut Yusuf & Fahrudin (dalam Elvinawanty et al., 2022) tindakan penganiayaan, adanya intimidasi, dan kerawanan terselubung tidak hanya terbatas pada insiden kekerasan saja; tindakan ini juga dikenal sebagai penindasan karena korbannya berada dalam bahaya kematian karena perilaku tersebut merupakan kebiasaan, berulang, dan telah dilakukan dalam jangka panjang atau bisa bertahun-tahun. Data PISA 2018 menunjukkan 41,1% murid di Indonesia mengaku pernah mengalami bullying, jauh di atas rata-rata OECD 22,7%. Indonesia berada di peringkat kelima tertinggi dari 78 negara sebagai negara dengan kasus bullying paling banyak. Menurut Wakil Ketua Komisi X Abdul Fikri Faqih, bullying terjadi terutama pada murid berkebutuhan khusus. Selain itu, murid di Indonesia juga mengalami intimidasi (15%), dikucilkan (19%), dihina dan barangnya dicuri (22%), diancam (14%), didorong oleh teman (18%), serta penyebaran kabar buruk (20%).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk menangani perilaku bullying, salah satunya adalah skripsi yang ditulis oleh Jazilatur Rahma, studi tersebut bertujuan untuk mencegah perilaku bullying pada anak-anak jalanan menggunakan pendekatan terapi istighfar dalam bimbingan dan konseling Islam. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku yang dialami oleh klien setelah mengikuti proses bimbingan dan konseling tersebut. Klien mampu mengurangi perilaku bullying fisik terhadap teman-teman yang lebih lemah, meskipun terkadang masih menggunakan panggilan yang kurang baik. Selain itu, klien juga tidak lagi melakukan diskriminasi terhadap teman-teman lainnya (Rohmah, 2019).

Menurut data dari Komisi Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada tahun 2019, permasalahan yang saat ini dihadapi oleh anak-anak usia sekolah di Indonesia adalah meningkatnya tindak kekerasan fisik dan non-fisik terhadap anak, seperti perundungan (bullying) dan bentuk-bentuk kekerasan lainnya. Prevalensi menunjukkan bahwa anak-anak dapat berperan baik sebagai pelaku maupun korban dari tindak kekerasan tersebut. Hal ini terkait dengan pemikiran yang diungkapkan oleh Dewi et al., (2020) mengenai perkembangan perilaku sosial-emosional anak usia sekolah. Perilaku tersebut dapat mencakup tindakan menekan orang lain yang lebih lemah atau menciptakan kekacauan di sekolah, serta menjadi target dari pengaruh anti-sosial dari anak-anak lain. Berdasarkan pemahaman ini, membaca istighfar dianggap menjadi tindakan penting untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Istighfar atau permohonan ampun kepada Allah SWT, memiliki beberapa relevansi yang penting dalam konteks pencegahan perilaku bullying. Ada beberapa alasan mengapa praktik istighfar dapat efektif digunakan sebagai upaya untuk mencegah dan menangani perilaku bullying. Praktik istighfar dapat berfungsi sebagai sebuah

mekanisme holistik yang dapat menyentuh aspek spiritual, emosional, dan moral individu, sehingga mendorong transformasi karakter yang mengarah pada perilaku yang lebih konstruktif dalam interaksi sosial. Pertama, istighfar atau memohon ampunan kepada Allah dapat membantu mengembangkan kesadaran spiritual individu. Dengan merenungkan dosa-dosa dan memohon ampunan, individu menjadi lebih sadar akan pentingnya bertindak dengan baik dan berempati (Ma'arif, 2020). Hal ini dapat mendorong mereka untuk memperbaiki kualitas karakter dan perilaku. Istighfar juga dapat memperdalam kesadaran individu akan kehadiran dan kuasa Tuhan, menumbuhkan rasa syukur, rendah hati, dan komitmen yang kuat untuk mengikuti petunjuk-Nya. Kualitas-kualitas spiritual ini dapat menghambat dorongan untuk melakukan tindakan bullying yang sering berakar dari rasa superioritas, keangkuhan, dan kurangnya empati.

Kedua, praktik istighfar dapat meningkatkan empati dan penghargaan individu terhadap orang lain. Dengan merenungkan dampak perbuatan, individu dapat lebih memahami kesulitan korban bullying dan mengembangkan rasa empati yang lebih besar. Praktik istighfar mendorong introspeksi diri yang mendalam. Pengakuan kesalahan dan penyesalan dapat membantu mengembangkan empati yang lebih kuat terhadap penderitaan orang lain, terutama korban bullying. Proses ini dapat membantu mengikis rasa permusuhan, iri hati, dan hasrat untuk mendominasi, serta menumbuhkan kepedulian dan toleransi yang lebih besar.

Ketiga, Istighfar mengajarkan individu untuk mengakui kesalahan dan menyesali tindakan buruk. Hal ini dapat membantu mengatasi dorongan untuk berperilaku negatif seperti bullying, dan memotivasi untuk bertindak dengan baik. Praktik istighfar juga dapat memperkuat karakter dan moral individu, serta memperbaiki hubungan dengan Allah. Dengan berkomitmen melakukan istighfar secara rutin, individu dapat lebih konsisten dalam mengikuti prinsip-prinsip moral dan etika yang baik dalam interaksi sosial. Sebagai ritual penyucian diri, istighfar dapat memperbaiki hubungan vertikal dengan Tuhan dan memperkuat komitmen terhadap nilai-nilai universal seperti kejujuran, keadilan, dan penghargaan terhadap martabat manusia. Hal ini dapat efektif menghambat munculnya perilaku bullying yang bertentangan dengan etika.

Dalam memadukan nilai spiritual dan moral melalui praktik istighfar, upaya pencegahan bullying dapat lebih efektif menciptakan lingkungan aman, inklusif, dan mendukung. Penelitian Faizah (dalam Nisa & Purwaningrum, 2023) membuktikan bahwa terapi istighfar efektif mengatasi kecenderungan remaja yang suka marah terhadap orang tua. Penelitian Ma'rufa et al. (2023) menunjukkan praktik istighfar memberikan manfaat signifikan, seperti mengurangi sakit, kecemasan, depresi, dan penyakit. Istighfar dianggap sangat penting karena meluasnya perilaku dosa dan Allah memerintahkan kebaikan melalui Al-Qur'an dan Rasul-Nya.

Dalam ajaran Islam, seluruh aspek kehidupan manusia telah diatur secara komprehensif dan bijaksana oleh Allah SWT. Ajaran Islam memberikan petunjuk dan pedoman lengkap bagi umat manusia untuk menjalani kehidupan dengan baik, mencakup urusan spiritual, sosial, ekonomi, dan pendidikan. Salah satu metode introspeksi diri yang diajarkan adalah muhasabah, seperti membaca Al-Qur'an rutin dan menjalankan ibadah tarekat. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengeksplorasi penggunaan terapi istighfar, yaitu permohonan ampunan kepada Allah, sebagai salah satu solusi untuk mengatasi perilaku menyimpang di kalangan remaja. Istighfar dianggap penting karena pada dasarnya manusia, sadar ataupun tidak, sering melakukan kesalahan dan dosa, baik sengaja maupun tidak, dalam menjalankan kewajibannya.

Memohon ampunan kepada Allah melalui istighfar dapat menjadi media untuk menyucikan diri, menyadari kesalahan, dan bertekad memperbaiki diri. Latar belakang penelitian ini adalah adanya fenomena dan peristiwa di lapangan yang bertolak belakang

dengan tujuan pendidikan. Selama ini, orang tua dan guru memiliki persepsi anak-anak mereka berkembang dengan baik di sekolah maupun luar sekolah. Namun, kenyataannya banyak kasus bullying dialami anak-anak di sekolah, tetapi mereka cenderung tidak melaporkannya. Akibatnya, orang tua dan guru tidak mengetahui apa yang dialami dan dirasakan anak-anak korban bullying. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif apakah terapi istighfar dalam kerangka konseling kelompok behavioral dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku bullying di kalangan peserta didik. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru pada bidang konseling Islam dan konseling kelompok dalam menangani isu bullying secara holistik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral mengurangi perilaku bullying, peneliti memilih menggunakan metode kajian literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini jurnal diperoleh melalui proses pencarian dari Google Scholar, dengan rentang waktu publikasi tahun 2014 hingga 2024. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci spesifik, seperti "terapi istighfar" "konseling kelompok behavioral", dan "bullying" untuk mengumpulkan sumber-sumber literatur yang relevan dengan fenomena terapi konseling bullying (Firman, dkk., 2022). Selanjutnya, pemilihan literatur yang akan digunakan dilakukan dengan teliti, dengan tujuan untuk mengumpulkan pandangan-pandangan dan temuan-temuan dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji. Literatur yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Menurut Rijali (2018), tahap reduksi data melibatkan proses pengelompokan temuan-temuan utama, identifikasi pola-pola yang muncul, serta penyusunan data agar dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang dikaji. Pada tahap penyajian data, temuan-temuan penelitian dipaparkan secara terstruktur dan jelas. Terakhir, pada tahap penarikan kesimpulan, peneliti menghubungkan kembali temuan-temuan tersebut dengan pertanyaan penelitian, sehingga dapat dirumuskan kesimpulan yang substansial dan menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal penelusuran literatur, 10 artikel dikumpulkan berdasarkan variabel-variabel yang terdapat pada judul, yaitu penerapan pembelajaran terpadu di sekolah dasar. Dari 10 artikel tersebut, ditemukan 7 artikel yang sesuai dengan topik judul. Pada tahap selanjutnya, sebanyak 3 artikel harus dikeluarkan karena tidak memenuhi salah satu variabel yang ada pada judul. Artikel-artikel terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral mengurangi perilaku bullying yang berjumlah 7 artikel kemudian disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Display Artikel

No	Penulis	Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Halaman
1.	Kusnadi, K., Muh ikhsan, & Adiningsih, W	2022	Bimbingan Islam Taubat)	Konseling (Psikoterapi	<i>Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani</i> , 8(1),

No	Penulis	Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Halaman
2.	lim, E., Ismail, E., & Syuaib, I.	2022	Tobat sebagai Landasan Problem Solving: Studi Tafsir Tematik	<i>Jurnal Riset Agama</i> , 2(2)	1-21
3.	Nisa, A. R., & Purwaningrum, D.	2023	Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa	<i>Psycho Aksara : Jurnal Psikologi</i> , 1(1),	41-45
4.	Sari, I. P., Hartuti, P., & Sulian, I.	2019	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sma Negeri 9 Kota Bengkulu	<i>Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling</i> , 2(1)	75-82
5.	Suryani, L. A., & Pratiwi, T. I.	2017	Penerapan konseling kelompok behavior dengan teknik operant learning untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMP Ma'arif Gempol	<i>Jurnal Hasil Riset</i> , 7(2)	1-7
6.	Rigby, K	2014	How teachers address cases of bullying in schools: a comparison of five reactive approaches	<i>Educational Psychology in Practice</i> , 30(4)	409-419
7.	Andiani, A., & Habsy, B	2021	Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP	<i>Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia</i> , 4(1)	17-29

Terapi Istighfar

Pada artikel 1, memberikan penjelasan bahwa istighfar adalah memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukan, sedangkan taubat berarti kembali, kembali kepada Allah Swt. dan memohon rahmat serta kasih sayang-Nya. Jika seseorang telah melakukan dosa, baik kecil maupun besar, maka ia harus meminta ampunan dan berusaha untuk tidak mengulangnya (Kusnadi, Muh ikhsan, & Adiningsih, 2022). Dalam Islam, istighfar atau permohonan ampunan kepada Allah memiliki kedudukan yang sangat penting bagi setiap umat Muslim. Istighfar tidak hanya sekadar melafalkan kalimat "*Astaghfirullah*" (Aku memohon ampunan kepada Allah), tetapi mencakup berbagai aspek yang harus dihayati dan diimplementasikan dengan sungguh-sungguh.

Ketika seorang Muslim menyadari bahwa ia telah melakukan dosa, baik dosa kecil maupun dosa besar, maka kewajiban pertamanya adalah mengakui kesalahan tersebut dengan tulus. Pengakuan ini merupakan langkah awal dalam memohon ampunan kepada Allah. Tanpa adanya pengakuan yang tulus, istighfar tidak akan memiliki makna dan tidak akan membuahkan hasil yang diharapkan. Setelah mengakui dosa, seorang Muslim harus menyesali perbuatannya dengan sungguh-sungguh. Penyesalan yang tulus adalah kunci utama dalam istighfar, karena dengan penyesalan yang mendalam, seorang Muslim akan memiliki komitmen yang kuat untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama di masa mendatang. Komitmen ini menjadi bagian integral dari permohonan

ampunan kepada Allah. Selain pengakuan dan penyesalan, istighfar juga harus disertai dengan harapan akan ampunan Allah.

Seorang Muslim yang melakukan istighfar harus meyakini dan berharap bahwa Allah akan mengampuni segala dosa dan kesalahannya. Keyakinan ini akan memberikan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa, karena menyadari bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Istighfar yang dilakukan dengan tulus dan konsisten memiliki banyak keutamaan dan manfaat bagi seorang Muslim. Di antaranya adalah menghapus dosa dan kesalahan, mendatangkan rahmat dan keberkahan dari Allah, memudahkan segala urusan, menenangkan hati dan jiwa, memperpanjang umur, serta mencegah bencana dan musibah. Oleh karena itu, istighfar merupakan kewajiban bagi setiap Muslim yang telah melakukan dosa. Dengan melakukan istighfar secara tulus dan berkesinambungan, seorang Muslim dapat memperoleh ampunan dari Allah dan memperbaiki kehidupannya di dunia maupun di akhirat. Istighfar adalah kunci menuju ampunan Ilahi, yang membuka jalan bagi seorang hamba untuk kembali kepada keridaan-Nya.

Pada artikel 2, membahas mengenai perbuatan tercela seperti bullying, zina, dan riba merupakan dosa besar yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Yûsuf al-Qardâwî, istighfar adalah memohon perlindungan dari dosa masa lalu, sedangkan taubat adalah kembali dan memohon perlindungan dari keburukan yang dikhawatirkan akan terjadi di masa depan (Ismail, & Syuaib, 2022). Bullying merupakan perbuatan tercela yang sangat dilarang dalam Islam. Hal ini dikarenakan bullying dapat menimbulkan banyak dampak negatif, baik bagi korban maupun pelaku. Dalam Islam, bullying dikategorikan sebagai bentuk kezaliman (penganiayaan) terhadap orang lain. Perilaku ini bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya saling menghormati, menyayangi, dan menjaga hak-hak sesama.

Bullying dapat menimbulkan dampak psikologis yang sangat parah bagi korbannya, seperti depresi, kecemasan, rendah diri, dan bahkan dapat mendorong tindakan bunuh diri. Selain itu, bullying juga dapat merusak hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang tidak aman. Oleh karena itu, Islam sangat menekankan pentingnya mencegah dan menghindari perilaku bullying. Sebagai Muslim, kita diwajibkan untuk saling menghormati, menyayangi, dan membantu sesama, serta menghindari segala bentuk kezaliman terhadap orang lain.

Pada artikel 3, setiap manusia yang beristighfar memiliki tujuan yaitu istighfar sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Hamba yang taat adalah yang selalu memohon ampun kepada Allah. Istighfar sebagai sebab untuk diampuninya dosa. Tujuan lain dari terapi istighfar adalah: *Pertama* adalah Pembersihan Spiritual. Melalui istighfar, atau memohon ampunan kepada Allah SWT, individu dapat membersihkan jiwa dan hatinya dari beban dosa dan kesalahan yang telah dilakukan. Proses pembersihan ini memberikan rasa lega dan tenang, sehingga memungkinkan individu untuk lebih fokus dalam menjalani kehidupan spiritualnya. *Kedua* adalah Peningkatan Kesadaran Spiritual. Ketika melakukan istighfar, individu secara tidak langsung meningkatkan kesadarannya akan hubungan yang erat dengan Allah SWT. Ia menyadari akan keterbatasan dirinya sebagai makhluk fana dan sekaligus mendorong dirinya untuk senantiasa tunduk dan berserah diri kepada Yang Maha Kuasa. *Ketiga* adalah Pemurnian Niat dan Perbaikan Diri. Melalui terapi istighfar, individu didorong untuk merenungkan niat dan motivasi di balik segala tindakan dan perilakunya. Hal ini memungkinkan individu untuk memperbaiki diri, mengoreksi kesalahan, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna sesuai dengan tuntunan agama (Nisa & Purwaningrum, 2023).

Demikian, terapi istighfar tidak hanya memberikan pembersihan spiritual, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan hubungan dengan Allah SWT serta mendorong individu untuk melakukan perbaikan diri secara berkelanjutan. Praktik ini sangat penting

bagi seorang Muslim dalam menjaga kesehatan jiwa dan memperteguh keimanan. Komponen istighfar merujuk pada unsur-unsur yang terkandung dalam permohonan ampun kepada Allah SWT, yang merupakan praktik penting dalam agama Islam. Beberapa komponen istighfar adalah (1) Mengakui Kesalahan (*Tawbah*), (2) Menyesali Perbuatan (*Nadzm*), (3) Berhenti Melakukan Perbuatan Terlarang (*Azimah*), (4) Bertekad untuk Memperbaiki Diri (*Ikrar*).

Indikator terapi istighfar atau tanda-tanda keberhasilan terapi istighfar (memohon ampun kepada Allah) adalah (1) Ketenangan jiwa. Orang dengan ketenangan jiwa tidak akan melakukan tindakan merugikan seperti perundungan, merasa gelisah, atau terburu-buru (Nisa & Purwaningrum, 2023). Memiliki ketenangan jiwa, seseorang terhindar dari potensi melakukan tindakan merugikan, seperti perundungan, perilaku agresif, atau membuat keputusan tergesa-gesa. Ia dapat menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana, mengedepankan sikap saling menghargai, dan menjaga harmoni dalam lingkungannya. (2) Menjauhi perbuatan tercela. Akhlak tercela pada dasarnya timbul karena penggunaan ketiga potensi rohaniah (akal, amarah, nafsu syahwat) yang tidak adil dan berlebihan (Rasyad, 2015). Menjauhi perbuatan tercela merupakan kewajiban penting bagi seorang Muslim. Untuk menjauhi perbuatan tercela, seorang Muslim perlu berjuang menyeimbangkan dan mengoptimalkan penggunaan ketiga potensi tersebut. Dengan demikian, menjauhi perbuatan tercela merupakan langkah penting dalam mewujudkan kehidupan yang selaras dengan ajaran Islam, baik dalam hubungannya dengan Allah, sesama manusia, maupun alam sekitar. (3) Menghindari sifat hasad. Menurut Al-Ghazali, hasad disebabkan oleh adanya rasa permusuhan, kebencian, dan sifat takabur atau sombong terhadap keberhasilan dan kemajuan orang lain (Fauziah, 2020). Sifat hasad sangat dilarang dalam Islam karena dapat menimbulkan banyak keburukan, seperti rusaknya hubungan sosial, dendam, iri hati, dan bahkan keinginan untuk menjatuhkan orang lain.

Konseling Kelompok Behavioral

Pada artikel 4, layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, bergerak, dan ditandai dengan adanya interaksi sesama anggota kelompok (Sari, Hartuti, & Sulian, 2019). Dalam konseling kelompok, setiap anggota kelompok saling bertukar pikiran, perasaan, dan pengalaman untuk saling memahami dan membantu menyelesaikan permasalahan. Menurut Winkel (2014), konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil (Maharani, Wibowo, & Setyowani, 2018). Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi isu-isu pribadi, sosial, karir, dan akademik. Melalui interaksi dengan anggota kelompok lain, siswa dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan, tujuan hidup, serta belajar perilaku yang lebih efektif.

Pada artikel 5, membahas mengenai konseling kelompok yang menurut Corey, intervensi konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis pendekatan, salah satunya adalah pendekatan Behavioral (Suryani & Pratiwi, 2017). Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, dengan asumsi bahwa semua tingkah laku, termasuk yang maladaptif, dapat dipelajari. Jika tingkah laku neurotik dapat dipelajari, maka dapat "dihapus" dari ingatan dan digantikan dengan tingkah laku yang lebih efektif. Teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan Behavioral antara lain penguatan positif, pemodelan, dan pengondisian klasik.

Bullying

Pada artikel 6, bullying berasal dari bahasa Inggris "bull" yang digunakan untuk menggambarkan tindakan destruktif. Di beberapa negara lain disebut "mobbing" atau "mobbing" yang menekankan pada kelompok anonim yang terlibat kekerasan. Dalam bahasa Indonesia disebut "menyakat" dengan pelakunya "penyakat". Menurut Rigby (2014), bullying didefinisikan sebagai hasrat untuk menyakiti yang dilakukan secara sengaja oleh pihak yang lebih kuat terhadap korban. Berbagai bentuk perilaku bullying dapat memiliki tujuan dan motivasi yang berbeda-beda bagi para pelakunya. Meskipun alasan di balik perilaku bullying bisa bervariasi dari satu kasus ke kasus lainnya, ada beberapa tujuan umum yang sering menjadi pendorong bagi pelaku.

Perilaku bullying seringkali dilatarbelakangi oleh keinginan pelaku untuk mengontrol dan mendominasi korbannya. Para pelaku bullying cenderung menggunakan tindakan agresif karena merasa lebih kuat atau berkuasa, sehingga dapat menekan atau menyakiti orang lain yang mereka anggap lebih lemah. Selain itu, bullying juga dapat menjadi sarana bagi pelaku untuk menunjukkan kekuatan, status, atau superioritas mereka, khususnya dalam upaya mendapatkan pengakuan atau dukungan dari rekan-rekan sebaya. Bagi sebagian pelaku, perilaku bullying juga dapat muncul sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan sosial atau diterima oleh kelompok. Mereka merasa perlu memperkuat posisi mereka dalam kelompok dengan cara merendahkan atau menyakiti orang lain.

Di sisi lain, bullying dapat menjadi sarana bagi mereka untuk mengungkapkan frustrasi atau ketidakpuasan yang dirasakan. Perilaku ini dapat menjadi cara untuk melepaskan emosi negatif yang ditimbulkan oleh pengalaman stres atau trauma di masa lalu. Pada beberapa kasus, pelaku bullying juga dapat bertujuan untuk menyebarkan ketakutan dan intimidasi. Hal ini dilakukan untuk memperoleh kekuasaan atau kendali atas situasi, atau untuk memperkuat posisi dominan mereka di tengah lingkungan sosial. Dengan demikian, faktor-faktor yang mendorong perilaku bullying sangat beragam dan kompleks, namun semuanya berpangkal pada upaya pelaku untuk memuaskan kebutuhan psikologis mereka.

Hubungan Terapi Istighfar Dalam Konseling Kelompok Behavioral Mengurangi Perilaku Bullying

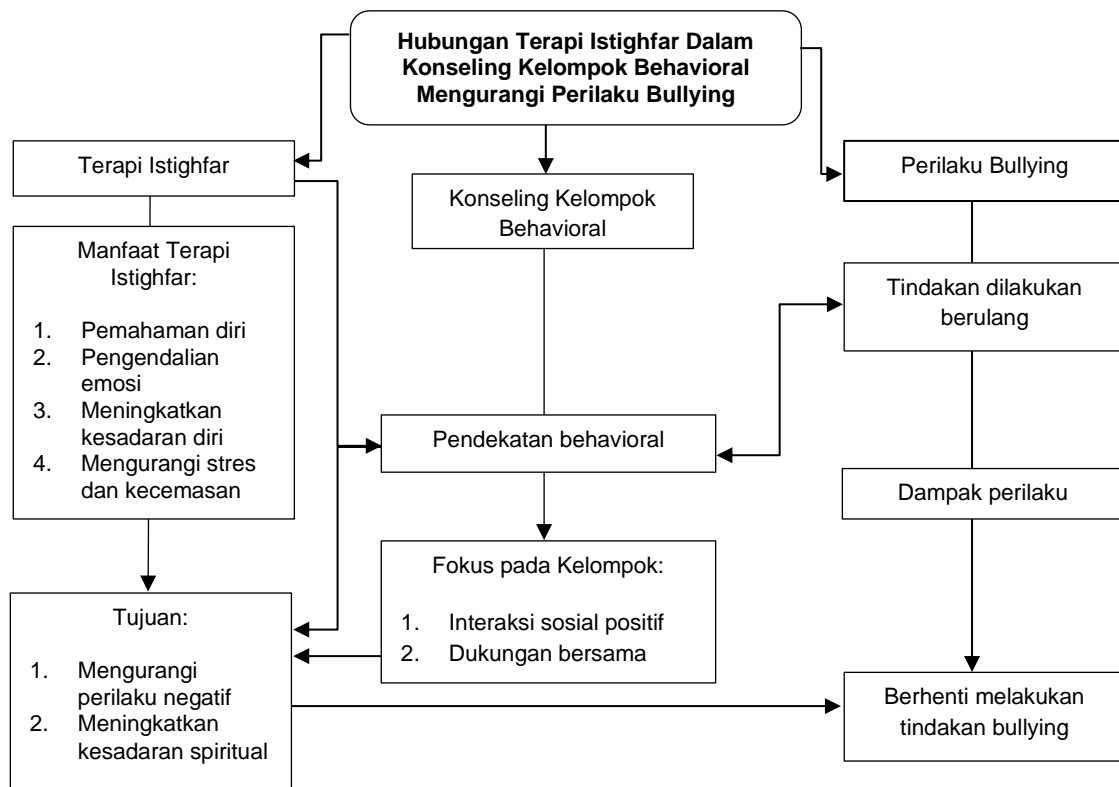
Pada artikel 7, memberi pernyataan bahwa terapi istighfar terbukti efektif dalam konseling kelompok behavioral untuk mengurangi perilaku bullying. Melalui terapi ini, individu mengalami perubahan kognitif dengan memahami bullying sebagai perbuatan salah di hadapan Allah, mendorong perubahan pola pikir. Terapi juga membantu meregulasi emosi negatif, menenangkan individu, dan menguatkan karakter positif (Andiani & Habsy, 2021). Dalam konseling kelompok, terapi ini menciptakan lingkungan saling mendukung, di mana anggota saling mengingatkan dan mendorong satu sama lain. Integrasi terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral secara efektif mengurangi perilaku bullying melalui perubahan kognitif, regulasi emosi, penguatan karakter, dan dukungan sosial. Dengan mengintegrasikan terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral, diharapkan pendekatan ini dapat secara efektif membantu mengurangi perilaku bullying pada individu.

Konseling kelompok behavioral dengan teknik terapi istighfar efektif untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa. Terapi istighfar diterapkan dalam setting konseling kelompok dengan pendekatan behavioral, dengan tujuan membantu mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku siswa yang cenderung melakukan bullying. Menurut penelitian tersebut, terapi istighfar dapat membantu mengurangi perilaku bullying melalui beberapa mekanisme, yaitu: Istighfar, atau memohon ampun kepada Allah, merupakan salah satu langkah penting dalam mengatasi perilaku bullying. Melalui proses istighfar, individu yang pernah melakukan bullying dapat meningkatkan

kesadaran diri dan rasa bersalah atas tindakannya. Dengan memohon ampun, mereka menjadi lebih sadar akan kesalahannya dan terdorong untuk menyesali serta bertanggung jawab atas perilaku buruk yang telah dilakukan terhadap korban. Selain itu, istighfar juga berperan dalam memperkuat kontrol diri individu.

Proses memohon ampun kepada Allah dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan untuk melakukan bullying di masa depan. Melalui upaya introspeksi dan penyesalan, individu dapat belajar untuk lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain dan menahan diri dari tindakan yang dapat menyakiti. Lebih jauh lagi, istighfar dapat mendorong peningkatan empati dan kepedulian terhadap korban bullying. Ketika individu menyadari kesalahan dan memohon ampun, mereka cenderung menjadi lebih sensitif dan terbuka untuk memahami penderitaan serta dampak negatif yang dialami oleh orang lain akibat tindakan mereka. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk berperilaku lebih prososial dan mengganti tindakan bullying dengan perilaku yang lebih positif dan konstruktif.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2018) yang menjelaskan bahwa melalui pemberian konseling dan terapi istighfar, anak-anak yang sebelumnya menjadi korban bullying di lingkungannya dapat dicegah dari tindakan bullying serta perbuatan tercela lainnya. Terapi istighfar terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kontrol diri, empati, dan motivasi anak-anak untuk meninggalkan perilaku bullying. Dengan demikian, konseling Islam dengan pendekatan terapi istighfar dapat mencegah dan mengurangi terjadinya tindakan bullying serta perbuatan buruk lainnya yang seringkali terjadi di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Alur Pikir Hubungan Terapi Istighfar Dalam Konseling Kelompok Behavioral Mengurangi Perilaku Bullying

Berdasarkan gambar 1 dijelaskan alur pikir hubungan terapi istighfar dalam konseling kelompok behavioral mengurangi perilaku bullying dari Terapi Istighfar berarti

memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan dosa yang telah dilakukan untuk mendapatkan manfaat atas pemahaman diri, pengendalian emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi stres juga kecemasan. Pada konteks mengurangi perilaku bullying yang dilakukan secara berulang masuk dalam pendekatan behavioral, terapi istighfar dapat membantu pelaku bullying untuk menyadari bahwa perbuatannya adalah salah dan dosa di hadapan Allah. Melalui istighfar, pelaku diharapkan dapat merasakan kesadaran spiritual dan penyesalan yang mendalam dan termotivasi untuk mengubah perilakunya. Pendekatan konseling kelompok behavioral berfokus pada mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih baik. Konseling kelompok mengedepankan adanya interaksi sosial positif dan dukungan bersama di antara anggota kelompok. Demikian, setelah diberikan terapi istighfar dalam pendekatan konseling kelompok behavioral akan berdampak pada perilaku untuk berhenti melakukan tindakan bullying.

SIMPULAN

Konseling Islam dengan terapi istighfar (memohon ampunan kepada Allah) terbukti efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku bullying di kalangan anak-anak. Terapi istighfar dapat meningkatkan kesadaran diri, kontrol diri, empati, dan motivasi anak-anak untuk menghindari perilaku bullying dan beralih ke perilaku yang lebih positif. Penggunaan terapi istighfar tidak hanya efektif untuk mencegah perilaku bullying, tetapi juga dapat digunakan untuk mengurangi berbagai jenis perilaku menyimpang lainnya di lingkungan sekolah. Pendekatan konseling Islam dengan terapi istighfar, serta konseling kelompok behavioral, menjadi strategi yang prospektif dalam upaya mencegah dan menangani permasalahan sosial, moral, dan perilaku di kalangan anak-anak dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, A., & Habsy, B. (2021). Konseling Kelompok Behavior untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 17–29. <https://doi.org/Retrieved> from <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/117>
- Carter, D. (2016). A Nature-Based Social-Emotional Approach to Supporting Young Children's Holistic Development in Classrooms With and Without Walls: The Social-Emotional and Environmental Education Development (SEED) Framework. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 4(1), 10–25. Diambil dari <https://eric.ed.gov/?id=EJ1120125%0Ahttps://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1120125.pdf>
- Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181–190. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i01.2233>
- Elvinawanty, R., Situmorang, Y., Fery, F., Silaen, A., Maristella, M., Naibaho, E., ... Samosir, F. A. (2022). Efektifitas Social Skills Training (SST) Untuk Mengurangi Intensitas Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 678–692. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Fauziah, D. N. (2020). Hasad Dalam Perspektif Ulama (Tujuan Islam Tentang Hasad, Penyebab dan Penawarnya). *Hawari: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, 11–21.
- Firman, Ersya, Z. L., & Karneli, Y. (2022). Bullying Prevention Through Gestalt Approach Using Group Setting In Increasing Self-Control. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 431–437. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53196>
- lim, E., Ismail, E., & Syuaib, I. (2022). Tobat sebagai Landasan Problem Solving: Studi

- Tafsir Tematik. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 1–21. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.16861>
- Kusnadi, K., Muh ikhsan, & Adiningsih, W. (2022). Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(1), 54–87. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.891>
- Ma'arif, M. S. (2020). Keutamaan Istigfar: Kandungan Makna Istigfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, 14(02), 240–260. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v14i02.212>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- Maharani, E. G. P., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2018). Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever melalui Layanan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 7–13.
- Mangunsong, A. F., Nisa, C., Lathifah, M., Siahaan, R. Y., Andini, S., & Batubara, A. (2024). Analisis Perilaku Bullying terhadap Gangguan Mental Siswa di SMP Negeri 35 Medan. 2(3).
- Nisa, A. R., & Purwaningrum, D. (2023). Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 41–45. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>
- Rasyad. (2015). Dimensi Akhlak Dalam Filsafat Islam. *Substantia*, 17(April), 89–102.
- Rigby, K. (2014). How teachers address cases of bullying in schools: a comparison of five reactive approaches. *Educational Psychology in Practice*, 30(4), 409–419. <https://doi.org/10.1080/02667363.2014.949629>
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81–95.
- Rohmah, J. (2019). *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk mencegah perilaku Bullying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sari, I. P., Hartuti, P., & Sulian, I. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sma Negeri 9 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 75–82. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.91-105>
- Suryani, L. A., & Pratiwi, T. I. (2017). Penerapan konseling kelompok behavior dengan teknik operant learning untuk mengurangi perilaku kebiasaan merokok pada siswa di SMP Ma'arif Gempol. *Jurnal Hasil Riset*, 7(2), 1–7.
- Yuyarti. (2018). Mengatasi Bullying Melalui Pendidikan Karakter. *Jurnal Kreatif*, 9(1), 52–57.