

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dalam kehidupan manusia, selalu ada keadaan yang menekan seperti stress, trauma dalam bentuk peristiwa atau tragedy. Semua itu bisa muncul disebabkan pengaruhnya manusia secara internal dan eksternal. Masalah adalah suatu ujian atau cobaan yang dialami manusia yang bersumber dari dalam dan luar diri. Permasalahan yang dimiliki oleh manusia berdampak negatif dan berdampak positif, berdampak negatif seperti kurangnya percaya diri, lebih suka mengurung diri, kurangnya motivasi hidup dan sulit untuk bergaul dengan orang lain. Dalam hal ini manusia perlu mengembangkan dirinya lebih kearah positif agar mampu melewati itu semua dengan baik.¹

Tentunya setiap masa memiliki masalah masing-masing, itulah yang menjadikan manusia terus berkembang dari masa anak sampai remaja dewasa akhir. Masa remaja ialah masa-masa yang mencari identitas diri pribadi dengan mencoba banyak hal untuk bisa mengetahui siapa dirinya. Syifa Nadia, dkk mengutip Erikson bahwa pada masa remaja dan masa pendewasaan akan menghadapi krisis identitas setiap remaja dan masa remaja awal tranisasi remaja, kemasadewasaan awal dikalangan kaum muda. Masa muda ialah masa yang memiliki tantangan untuk mencari siapa dirinya dan peran dirinya dilingkungan sekitarnya serta tuntunan kerja sebagai orang dewasa, karena dari masa remaja ini baru saja seseorang pindah dari masa kanak-kanak.²

¹ Asror, Moh “*Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa,*” Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling 1, no. 1 (2021): 1–13, <https://doi.org/10.18326/pamomong.v1i1.h.2>.

² Syifa Nadia, Aulia Nadhira, Nadia, and Irfan Fahriza, “*Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir*” Quanta 5, no. 1 (2021): 22, <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/2172>.

Meskipun seperti itu telah diketahui bahwa Allah memberikan ujian atau masalah sesuai dengan kemampuan manusianya. Sebagaimana firman dalam surat Q.S Al-Baqarah 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani kepada seseorang kecuali sesuai dengan kesanggupannya, hasil kerjanya yang baik untuknya sendiri, dan yang tidak baik menjadi tanggungannya sendiri pula.

Berdasarkan artinya yang di atas bahwa Allah memberikan masalah kepada hambanya sesuai kemampuan yang dimiliki, maksudnya kemampuan untuk menghadapi permasalahan di dunia. Dari masalah yang dimiliki bisa menghasilkan sesuatu yang baik ataupun yang buruk. Keduanya dirasakan oleh dirinya sendiri, tidak hanya di dunia di akhirat pun merasakannya. Dampak perbuatan yang dilakukan oleh manusia, misalnya seseorang memiliki masalah menjadi lebih dekat dengan Allah maka akibatnya baik bagi dirinya, jika berdampak buruk seperti takut untuk bersosialisasi, kurangnya percaya diri, suka menyendiri dan lain-lain sebagainya, maka itu akan berdampak tidak baik bagi dirinya. semuanya tergantung dengan dirinya mengontrol suatu dorongan dari luar diri dan dalam dirinya sehingga menciptakan suatu yang positif.

Salah satu masalah disetiap perkembangan manusia ialah masa remaja, pada masa remaja seseorang manusia masih mencari jati dirinya yang sebenarnya. Masa remaja menurut Maulana Imawan Ilhami mengutip Herlock adalah masa yang pergantian dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal. Remaja memiliki perkembangan dalam intelektual, cara berfikir remaja tersebut dengan berbaur kepada masyarakat untuk menjadi

dewasa. Dalam perkembangan tersebut remaja memiliki resiko pada dirinya termasuk manusia yang menjalani kehidupan dipondok pesantren.³

Pondok adalah tempat tinggal santri untuk menuntut ilmu agama yang bersangkutan dengan Al-Quran dan Hadits. Dalam pondok memiliki kobong atau kamar didalamnya setiap kamar memiliki senior untuk mengatur anggota setiap kamar untuk mengontrol kegiatan dipondok pesantren dan kebersihan dikamar. Didalam pondok pesantren memiliki macam-macam didalamnya diantaranya : Pertama pesantren salafi (tradisional) merupakan pondok pesantren yang memperkembangkan sistem pengajaran sorogan, wetonan dan bandongan didalam pondok pesantren tinggi rendahnya seseorang bisa diukur dengan lama tidaknya santri tersebut berada di pondok pesantren. Kedua pesantren khalif (modern) merupakan pondok pesantren yang hanya menerapkan sistem pembelajaran tradisional melainkan memasuki pelajaran-pelajaran umum. Ketiga pesantren komprehensif merupakan pondok pesantren yang menggunakan sistem pembelajaran secara gabungan antara tradisional dan modern.⁴

Macam-macam pondok pesantren yang di atas memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya sama-sama mengajarkan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai manusia yang beragama islam, jika dilihat dari segi perbedaan, dalam hal cara belajar seperti sorogan itu identik dengan pesantren salafi dan mengembangkan bahasa arab itu dipesantren khalafi.⁵

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa setiap lingkungan memiliki permasalahan sehingga berakibat menurunkan terhadap resiliensi pada diri, disetiap individu salah satunya pada santri. Resiliensi ini ialah suatu

³ Imawan, Ilhami, Maulana., *Peran KH. Muhammad Ainul Yaqin dalam Meningkatkan Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren Ainul Yaqin Ajug*, Jember, (Jember: , 2021), h 3.

⁴ Hadi Purnomo, *Manajemen Pendidikan Pondok Pesantren* (Yogyakarta: CV.Bildung Nusantara, 2017), [http://digilib.uinkhas.ac.id/316/1/Manajemen pendidikan pondok pesantren.pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/316/1/Manajemen%20pendidikan%20pondok%20pesantren.pdf).

⁵ Achmad Muchaddam Fahham, *Pendidikan Pesantren: Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter Dan Perlindungan Anak, Ilmu Dan Aplikasi Pendidikan: Bagian 4 Pendidikan Lintas Bidang*, 2020.

pembangkitan seseorang dari masa sulitnya, resiliensi disebut pondasi dalam diri manusia. Tapi banyak manusia pun tidak bisa mengembangkan atau meningkatkan resiliensi pada dirinya sehingga dirinya dikuasai masa sulit sampai berdampak negatif seperti sering merasa bersalah terhadap orang serta lebih suka menyendiri dari lingkungannya.⁶ Wiwin Hendriani mengutip Grotberg menyatakan Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Wiwin Hendriani mengutip Rutter resiliensi suatu hasil dari upaya mengelola berbagai risiko yang tidak menyenangkan seperti hambatan, persoalan, konflik bukan untuk dihindarkan. Resiliensi yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir tetapi tidak selalu menetap dalam diri individu, namun merupakan hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar diri dengan kekuatan dalam diri.⁷

Meningkatkan resiliensi diperlukannya dukungan pribadi dan dukungan sosial, karena keduanya saling berhubungan satu sama lain misalnya individu tidak bisa mengontrol emosi yang dimiliki maka akan berdampak negatif seperti mudah untuk emosi kepada orang lain. Untuk membentuk pemaknaan diri diperlukannya dukungan sosial agar bisa memiliki diri yang mandiri serta menumbuhkan keyakinan dalam diri sehingga bisa menyelesaikan masalah yang dimiliki oleh individu. Salah satunya masalah yang ada dilingkungan mana saja yaitu *bullying* secara verbal. Maka dari itu diperlukannya resiliensi pada diri yang menerima *bullying* verbal agar dapat bangkit dari tingkat kesulitan/ketepurukan yang dialami. Menurut Amalia Putri mengutip Reivich & Shatte resiliensi

⁶ Dwi Yuniar Ramadhani, “*Monograf Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Mahasiswa*,” *Suparyanto Dan Rosad* (2015 5, no. 3 (2022): 248–53.

⁷ Wiwin Hendriani, *Resilinsi Psikologi Sebuah Pengantar* (Rawamangun: Kencana, 2022), https://books.google.co.id/books?id=ulVqEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=resiliensi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiWw8D7ns6HAXvzTgGHbvWAIoQ6wF6BAgBEAU#v=onepage&q=resiliensi&f=false.

merupakan suatu kemampuan dalam diri untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi yang sulit.⁸

Riset F.Psi UI : Resiliensi Orang Indonesia Cenderung (Depok, 10 Juli 2021) dalam riset tersebut menjelaskan secara umum rata-rata resiliensi orang Indonesia itu tergolong rendah. Masyarakat Indonesia cenderung tidak bisa menahan tekanan atau rasa sakit dari internal/external sehingga menciptakan perbuatan yang pesimis untuk menghadapi masa depan dan masalah yang dialaminya.⁹

Berdasarkan riset fenomena yang di atas bahwa banyak masyarakat Indonesia yang masih rendah resiliensi yang dimiliki oleh setiap individu, maka dari itu peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan terapi dzikir. Bimbingan kelompok suatu bantuan yang dilakukan oleh yang profesional yaitu konselor kepada anggota kelompok dengan memiliki tujuan agar dapat pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dengan menuju perkembangan optimal. Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok ini ialah suatu bantuan yang diberikan kepada individu menggunakan dinamika kelompok dan membahas hal yang berguna untuk memecahkan masalah yang dimiliki setiap diri santri. Bimbingan kelompok ini suatu informasi untuk bisa merancang dan menentukan keputusan yang tepat.¹⁰

Bimbingan kelompok memiliki arti sebagai suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan yang kelompok dengan melibatkan pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Dalam bimbingan kelompok memiliki topik secara umum yang dibagi menjadi 2 diantaranya : Pertama topik tugas adalah topik bebas atau pembahasan

⁸ Putri Amallia, "Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 6, no. 1 (2020): 62–66, <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/2419>.

⁹ Riset F.Psi UI: *Resiliensi Orang Indonesia cenderung Rendah*, Juli 12 2021.

¹⁰ Neci Yelisma, "Efektifitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Counseling Care* 2, no. 2 (2019): 47–55, <https://doi.org/10.22202/jcc.2018.v2i2.2951>.

dalam suatu kelompok yang diberikan oleh pemimpin kelompok. Kedua topik bebas adalah topik atau pembahasan kelompok yang ditentukan oleh anggota kelompok. Secara bergilir anggota kelompok mengutarakan topik secara bebas selanjutnya dipilih dengan anggota kelompok mana yang terlebih dahulu yang ingin dibahas dalam dinamika kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok secara umum ialah untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, bukan itu saja tetapi mengembangkan komunikasi antar anggota di dalam kelompok. Jika secara khususnya bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk bisa mengembangkan pikiran, perasaan. Persepsi serta mengembangkan wawasan yang dimiliki setiap anggota kelompok. Tugas pemimpin kelompok untuk mengarahkan kegiatan kelompok. Dan tugas anggota kelompok untuk mengutarakan pengetahuan yang dimiliki terkait pembahasan yang ditentukan sehingga anggota kelompok memiliki kemampuan untuk berperilaku yang efektif terkait individu dan sosial.

Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan dzikir ialah suatu ucapan yang dikeluarkan oleh lisan yang berupa kalimat bahasa arab untuk selalu ingat kepada Allah dengan menghayati kehadirannya, kemaha suciannya, kemaha kuasanya, kemaha terpujinya dan kemaha kebesarannya. Secara umum dzikir terbagi menjadi 2 dzikir lisan dan dzikir hati. Dzikir lisan yang dilakukannya secara terang-terangan dengan mengucapkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah berguna untuk selalu ingat kepada Allah. Dzikir dengan hati ialah menghadirkan kebesaran dan keangguhan Allah di dalam diri dan jiwanya seorang hambah hingga mendarah daging pada dirinya.

Penyakit hati adalah suatu yang bisa ditangkap oleh hati tanpa wujud dan tidak terasa oleh panca indra, maka diperlukannya sesuatu yang tidak terlihat tetapi bisa ditangkap oleh panca indra yaitu dengan berdzikir. Bentuk-bentuk dzikir yang diucapkan seperti kalimat tahlil, tasbih, tahmid dan takbir. Perintah untuk selalu berzikir memiliki tujuan agar setiap muslim: pertama memiliki bentuk ketaatan kepada Allah yang maha

menciptakan, kedua selalu bertafakur untuk meminta pertolongan kepada Allah untuk setiap masalah yang dialami berupa secara fisik atau secara batin, ketiga selalu ingat akan kehidupan didunia maupun diakhirat, keempat berjihad dijalan Allah sehingga menyertai setiap kehidupan yang dijalani oleh setiap hambanya didunia. Maka dari itu berdasarkan tujuannya, dzikir bisa untuk menyembuhkan penyakit batin dengan selalu mengingat Allah dan menghayati makna yang tersimpan sehingga menciptakan peningkatan resiliensi dalam diri individu.

Berdasarkan pernyataan yang diatas setiap manusia yang selalu berdzikir, itu lah suatu bentuk mengingat Allah yang mengatur kehidupan didunia maupun diakhirat. Dzikir bisa menyembuhkan penyakit secara batin, karena dari dzikir tersebut bisa menyadarkan seseorang untuk berubah perilaku dari masa sulitnya hingga bisa bangkit untuk menjadi lebih positif dengan selalu ingat dengan Allah.¹¹

Tidak hanya menyembuhkan penyakit batin dzikir juga bisa menetralkan batin dijelaskan dalam Al-Quran surat ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram.

Berdasarkan arti yang diatas bahwa dzikir adalah suatu kalimat untuk mengingat Allah, dengan selalu mengingat Allah manusia menjadi memiliki hati yang tentram dan damai. Maka dari itu Allah mengajarkan kepada hambanya untuk gemar berzikir, memberitahukan melalui manfaat dari dzikir. Dzikir merupakan bentuk nyata untuk mendapatkan ketenangan hati jauh dari kerisauan dan kegelisaan. Dzikir tidak hanya memberikan ketenangan tetapi bisa membersihkan hati. Membersihkan hati dan menolak keinginan hawa nafsu yang keji adalah suatu kewajiban yang

¹¹ Husin, Faridah., *Dzikir Dalam Islam*, Imiah, Vol 9, No 2, (2019), h. 7

harus diwajibkan bagi semua manusia. Dengan melakukan berdzikir dengan khusus dan istiqomah dapat membersihkan hatinya dari sifat-sifat buruk secara sedikit demi sedikit. Dari hal tersebut dari ucapan membersihkan hati sehingga bisa merubah perilaku manusia, sehingga yang dilakukan oleh manusia menuju kebaikan dengan mengikuti jalannya Allah.¹² Alasan peneliti menggunakan terapi dzikir, karena terapi dzikir bisa untuk menyembuhkan segala penyakit batin dan menetralkan hati dengan selalu mengingat Allah sehingga mencitakan perbuatan yang positif (meningkatkan resiliensi). Karena segala yang berhubungan dengan sang pencipta itu akan berakibat baik untuk dirinya sendiri itu lah yang dinamakan kuasa Allah yang maha mengetahui. Maka dari itu terapi dzikir mampu untuk meningkatkan resiliensi pada diri santri yang menerima perilaku *bullying* secara verbal.

Bullying adalah suatu perbuatan yang negatif dengan melibatkan 3 pihak diantaranya pelaku, korban dan saksi, semuanya memiliki dampak negatifnya masing-masing bagi korban berdampak selalu merasa terancam, kekhawatiran, kekecewaan, tidak percaya diri, bagi pelaku menjadi tidak pernah menghargai orang lain serta merasa berkuasa terhadap lingkungannya dan tidak pernah puas dengan yang dimiliki oleh diri, sombong. Bagi saksi, seseorang yang menyaksikan *bullying* bisa berdampak tidak baik bagi dirinya menjadi tidak percaya diri, selalu merasa takut untuk melakukan hal baru.¹³

Bullying adalah suatu perbuatan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang. Dalam konteks *bullying* ini ada pelaku, korban dan saksi. Dampak *bullying* pada korban negatif dan positif tergantung dengan korban menyikapi perbuatan tersebut, tetapi kebanyakan dampak yang diterima negatif seperti kurangnya percaya diri, sulit untuk bersosialisai

¹² Fatoni, *Integrasi Zikir Dan Pikir Dasar Pengembangan Pendidikan Islam, Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2020.

¹³ Neci Yelisma, "Efektifitas Bimbingan...."

dengan orang lain dan menyendiri. *Pembullying* bisa terjadi dimana saja seperti lingkungan rumah, lingkungan masyarakat, pekerjaan, lingkungan online, sekolah dan pondok pesantren, karena setiap manusia memiliki keadaan diri, keluarga dan fisik yang berbeda sehingga dari hal itu bisa menimbulkan perilaku *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk selalu berfikir positif dengan perilaku yang diterima oleh diri pribadi dengan meningkatkan perilaku positif.

Berdasarkan jurnal Emalia Putri, Habib Ismail da Agus Setiawan dengan judul *Aanalisis Problematika Bullying Perspektif UU No 35 Tahun 2014*, tahun 2023 berpendapat bahwa di dalam pondok pesantren setiap santri memiliki kepribadian, keluarga, dan pemikiran yang berbeda maka dari itu pasti memiliki permasalahan terkait *pembullying*, karena setiap individu memiliki kekuasaan yang berbeda-beda contohnya seperti santri *senior* kepada santri *junior*, antaranya pengurus tidak hanya itu saja teman sebaya pun ada permasalahan tersebut.¹⁴ *Pembullying* terbagi menjadi 3 macam diantaranya verbal, fisik dan secara elektronik. *Pembullying* bisa terjadi karena direncanakan bisa juga secara langsung dengan memandang kedudukan korban *bullying* lebih rendah dari pada pelaku. Kebanyakan kejadian *bullying* tersebut dilakukan paling banyak secara kelompok dan terjadi secara berulang-ulang.¹⁵

Berdasarkan jurnal yang diatas bahwa *pembullying* terjadi dipondok pesantren antara santri *senior* dengan *junior* yang dilakukan secara verbal tidak hanya itu *pembullying* terjadi antara santri dengan pengurus (ustazah), karena setiap individu memiliki kepribadian, keluarga yang berbeda, kedudukan yang berbeda dan secara fisik pun berbeda sehingga menimbulkan *pembullying*, berikut hasil wawancara di Pondok Pesantren Darul Ulum:

¹⁴ Galih Puji Kurniawan et al., “Analisis Problematika Bullying Perspektif UU No 35 Tahun 2014,” Jurnal Tana Mana 2, no. 1 (2021): 46–48.

¹⁵ Putri, Emeli, dkk., *Analisi.....*, h. 6

Hasil wawancara : Setelah melakukan wawancara diketahui bahwa di Pondok Pesantren Darul Ulum ada beberapa santri yang menerima *bullying* secara verbal (perkataan) seperti ejekan, hinaan, mengucilkan dan nada bicara yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara ditempat penelitian bahwa terdapat *pembullyingan* secara verbal (perkataan) antara santri seperti ejekan, hinaan, berbicara dengan nada yang tinggi antara santri.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti mengambil judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban *Bullying*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa permasalahan yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Adanya tindakan *bullying* di pondok pesantren secara verbal, non verbal
2. Terjadinya *bullying* karena faktor keluarga, ekonomi, keurangan yang dimiliki oleh diri
3. Dampak yang dimiliki oleh perilaku *bullying* pada korban menjadi penyakit hati

C. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dari Latar Belakang di atas yang telah dipaparkan, untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas maka peneliti akan membatasi terkait bimbingan kelompok dengan metode terapi dzikir untuk meningkatkan resiliensi pada korban *bullying*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang sudah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Bagaimana tingkat resiliensi santri yang menerima perilaku *bullying* di Pondok Pesantren Darul Ulum?

- b. Apakah bimbingan kelompok dengan metode terapi dzikir dapat meningkatkan resiliensi santri yang menerima perilaku *bullying* di Pondok Pesantren Darul Ulum ?

D. Tujuan Masalah

Dari rumus masalah yang di atas, maka tujuan dari permasalahan tersebut diantaranya :

1. Untuk mengetahui tingkat resiliensi santri santri yang menerima perilaku *bullying* di Pondok Pesantren Darul Ulum
2. Untuk mengetahui bimbingan kelompok dengan metode terapi dzikir dapat meningkatkan resiliensi santri yang menerima *bullying* di Pondok Pesantren Darul Ulum

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dimiliki dari penelitian ini diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini, penulis berharap sebagai analisis dan skripsi-skripsi yang lain. Tidak hanya itu saja penelitian ini berguna sebagai informasi serta memberikan suatu pemahaman bagaimana menghadapi masa-masa kesulitan santri yang menerima perilaku *bullying* yang dimiliki oleh individu dengan meningkatkan resiliensi yang ada pada diri sendiri

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan serta peningkatkan kualitas keilmuan dan perbaikan dalam perilaku terkait meningkatkan kualitas keilmuan dan perbaikan dan perilaku terkait meningkatkan resiliensi menggunakan konseling islam.

b. Bagi Santri

Diharapkan bisa membakitkan diri santri dimasa kesulitan santri yang menerima *pembullying* dengan memahami terkait resiliensi, hingga memiliki kehidupan yang bahagia.

c. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan dapat memberikan bahan terhadap pondok pesantren untuk bisa meningkatkan resiliensi pada diri santri agar memiliki kehidupan yang bahagia.

F. Definisi Operasional

1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang membahas tentang permasalahan umum yang dirasakan oleh setiap individu dengan menarik satu topik untuk dijadikan pembahasan dalam dinamika kelompok. Tujuan bimbingan kelompok ialah melatih komunikasi terhadap orang lain dan mampu menyelesaikan masalah yang dibahas pada kegiatan bimbingan kelompok. Adapun tahap-tahap dalam bimbingan kelompok diantaranya: pertama tahap pebentukan, kedua peralihan, ketiga kegiatan, keempat penyimpulan, kelima pengakhiran.

2. Terapi Dzikir

Terapi dzikir adalah suatu kegiatan yang dilakukan melalui lisan dan hati, menghadirkan/mengingat Allah dengan menyebut lafal-lafal tertentu sesuai dengan Al-Quran dan Sunnah sehingga menciptakan perbuatan yang positif seperti selalu optimisme, mengontrol diri untuk tidak selalu emosi dan bisa menghadapi masalah dengan baik sehingga memiliki kehidupan yang bahagia.

Adapun langkah-langkah dalam teknik dzikir yang dapat digunakan untuk penyembuhan diantaranya tahap sebelum, tahap awal, tahap inti dan tahap akhir.

3. Resiliensi Korban *Bullying*

Resilinsi merupakan perubahan seseorang dari masa sulit, resiliensi dimiliki setiap individu, akan tetapi masih banyak individu tidak bisa meningkatkan resiliensi sehingga menciptakan stress dalam dirinya karena dalam dirinya dikuasai rasa takut, cemas sehingga

menimbulkan stress. Korban *bullying* adalah adalah individu yang menerima perilaku *bullying* terhadap orang lain yang dilakukan secara berulang-ulang. Dampak *bullying* bisa positif dan negatif tapi kebanyakan korban dari *bullying* berdampak negatif diantaranya stress, depresi.

Adapun aspek yang dimiliki oleh resiliensi korban *bullying* diantaranya: Regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis kausal, efikasi diri dan *reaching out*.

- a. Regulasi emosi adalah suatu mengendalikan emosi dan pengendalian perilaku agar menciptakan sesuatu yang positif.
- b. Pengendalian impuls adalah suatu pengendalian pikiran untuk bisa menciptakan sebuah perilaku yang positif walaupun dalam keadaan tertekan akibat dorongan dari luar dan dalam diri.
- c. Optimisme adalah suatu pikiran positif untuk bisa bersosialisasi secara baik dengan orang lain dan berani untuk mengambil keputusan disetiap kehidupannya.
- d. Empati adalah kondisi orang lain untuk bisa memahami diri sendiri secara psikologis sehingga menerima kritikan dari orang lain terkait dirinya agar menjadi lebih positif.
- e. Analisis kausal adalah seseorang yang bisa menyelesaikan masalahnya dengan merancang suatu tindakan yang akan dilakukan sehingga menghasilkan sesuatu yang positif.
- f. Efikasi diri ialah suatu kepercayaan pada diri sendiri sehingga tidak memiliki keraguan pada dirinya.
- g. *Reaching out* adalah sebuah pencapaian seseorang akan sebuah penyelesaian masalah sehingga berani untuk mengambil peluang baru yang ada pada dirinya.