YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i5.7609

IMPLEMENTASI TERAPI *MUHASABAH* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI DESA KLAKAHREJO, SURABAYA

Implementation of *Muhasabah* Therapy to Reduce Bullying Behavior Among Adolescents in Klakahrejo Village, Surabaya

Lailatul Faiza & Ragwan Albaar
UIN Sunan Ampel Surabaya
lailafaiza.556@gmail.com; ragwanalbaar@uinsa.co.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 7, 2025	Sep 27, 2025	Oct 9, 2025	Oct 14, 2025

Abstract

The phenomenon of bullying among adolescents is a social issue with serious implications for psychological, social, and emotional development, thus requiring appropriate and contextually relevant interventions. This study aims to examine the effectiveness of *muhasabah* therapy as a counseling approach to reduce bullying behavior among adolescents in Klakahrejo Village, Surabaya. A qualitative approach with a case study design was employed, involving observation and in-depth interviews with individuals identified as perpetrators of bullying. *Muhasabah* therapy was implemented through a systematic process comprising problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. The therapeutic process focused on six main steps: goal setting (*musyarathah*), self-control (*muraqabah*), self-reflection (*muhasabah*), self-sanctioning (*mu'aqobah*), commitment to change (*mujahadah*), and desire management (*mu'atabah*). The findings indicate positive changes, including a decrease in verbal bullying behavior, enhanced self-reflection abilities, and improved peer relationships. These results suggest that *muhasabah* therapy is effective in helping

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

adolescents manage negative behaviors, enhance spiritual awareness, and strengthen social responsibility. In conclusion, *muhasabah* therapy holds potential as a practical alternative strategy in Islamic counseling for addressing bullying behavior among adolescents.

Keywords: *Muhasabah* Therapy; Bullying; Adolescents; Islamic Counseling; Behavioral Change

Abstrak: Fenomena *bullying* di kalangan remaja merupakan masalah sosial yang berdampak serius terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan emosional, sehingga memerlukan intervensi yang tepat dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan terapi *muhasabah* sebagai pendekatan bimbingan konseling untuk mengurangi perilaku *bullying* pada remaja di Desa Klakahrejo, Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan observasi dan wawancara mendalam terhadap pelaku *bullying*. Terapi *muhasabah* dilaksanakan melalui tahapan sistematis, yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Proses terapetik difokuskan pada enam langkah utama: penetapan tujuan (*musyarathah*), pengendalian diri (*muraqabah*), refleksi diri (*muhasabah*), pemberian sanksi diri (*mu'aqobah*), kesungguhan dalam perubahan (*mujahadah*), dan pengelolaan keinginan (*mu'atabah*). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif berupa penurunan perilaku *bullying* verbal, peningkatan kemampuan refleksi diri, serta perbaikan relasi sosial dengan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *muhasabah* efektif dalam membantu remaja mengendalikan perilaku negatif, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperkuat tanggung jawab sosial. Kesimpulannya, terapi *muhasabah* berpotensi menjadi strategi alternatif yang aplikatif dalam konseling Islam untuk menangani perilaku *bullying* pada remaja.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah; Bullying; Remaja; Konseling Islam; Perubahan Perilaku.

PENDAHULUAN

Masa remaja seringkali disebut sebagai periode pencarian identitas diri dimana individu ingin memahami siapa dirinya sebenarnya. Pada masa ini, remaja cenderung mencari pengakuan diri melalui interaksi sosial dengan sekitar terutama dengan teman sebaya. Namun, permasalahan seperti perbedaan perdapat, merasa paling benar dan tidak mau mengalah, atau bahkan terjadi kesalahpahaman dengan teman dapat menjadi faktor terjadinya *bullying* yang sering kali dilakukan oleh remaja. *Bullying* diartikan sebagai tindakan mengintimidasi dan memaksa seorang individu atau kelompok yang lebih lemah untuk melakukan sesuatu di luar kehendak mereka, dengan maksud untuk membahayakan fisik, mental atau emosional melalui pelecehan dan penyerangan (Saputra, 2023)

Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus *bullying* menempati kedudukan tiga aduan tertinggi dengan mayoritas pelaku berasal dari kelompok usia remaja. Fenomena serupa juga ditemukan dalam penelitian ini, yaitu perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja klakahrejo Surabaya dalam bentuk pembullyan verbal, yaitu perilaku *bullying* yang berupa ejekan fisik, menggoda atau meledek dalam penyebutan nama (Budhi, 2016). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada konseli , konseli menyatakan bahwa menurutnya ujaran yang disampaikannya merupakan bentuk komunikasi yang wajar digunakan dalam lingkungan sosial tempat ia berinteraksi sehari-hari. Oleh karena itu, konseli tidak menganggap ucapannya sebagai bentuk ejekan, melainkan sebagai penyampaian realitas yang dianggapnya benar. Namun gaya komunikasi yang cenderung keras, disertai intonasi tinggi dan nada sarkastik, menimbulkan persepsi berbeda bagi korban. Korban merasa bahwa ucapan tersebut bersifat merendahkan dan menyakitkan yang mengakibatkan korban insecure dan menjauhkan diri dari lingkungan, sehingga secara substansial perilaku tersebut termasuk dalam kategori *bullying*. Tidak hanya itu, perilaku *bullying* yang dilakukan konseli menimbulkan dampak sosial berupa menurunnya hubungan interpersonal konseli dengan teman sebaya serta munculnya perasaan terisolasi dalam lingkungan sosial. Fenomena ini memperlihatkan urgensi diperlukannya upaya yang tepat untuk menangani permasalahan *bullying* ini, salah satunya melalui layanan bimbingan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan yang dilakukan oleh konselor untuk memfasilitasi perkembangan konseli untuk mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya (Nurhasan, 2021). Layanan bimbingan dan konseling hendaknya memungkinkan konseli mengenal dan menerima dirinya, mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mewujudkan diri secara efektif dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan (Harahap & Sumarto, 2020). Dengan begitu perilaku menyimpang seperti *bullying* akan mengalami penurunan.

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk menangani *bullying* adalah teknik *muhasabah*. *Muhasabah* merupakan proses introspeksi diri yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap perbuatan yang telah dilakukan. Dengan konseli tahu akan kesalahan atau keburukan yang telah

diperbuat maka akan memunculkan rasa untuk evaluasi diri agar selalu mawas diri dari segala perbuatan yang buruk dan munkar. *Muhasabah* sendiri memiliki manfaat besar bagi seseorang yang mempunyai permasalahan hidup untuk menumbuhkan ketenangan pada hati serta mencegah timbulnya permasalahan baru. *Muhasabah* mengajarkan seorang muslim untuk tetap waspada terhadap peristiwa dan tragedi, agar kehidupannya berada di jalan yang benar (Aziz, 2023)

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas *muhasabah* terhadap perilaku remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan (Aziz, 2023) yang meneliti *teknik muhasabah bagi korban bullying* dengan hasil yang ditemukan yaitu adanya peningkatan penerimaan diri dan ketenangan emosional. Penelitian lain dilakukan oleh (Syafri et al., 2020) yang mengaplikasikan *muhasabah diri* untuk menanggulangi *juvenile delinquency*, didapatkkan hasil yang menunjukkan penurunan perilaku kenalakan pada remaja. Namun penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada korban atau aspek kepribadian positif, bukan pada pelaku perilaku sosial negatif seperti pelaku *bullying*, maka *research gap* penelitian ini yaitu belum adanya kajian empiris yang menyoroti implementasi terapi *muhasabah* secara langsung kepada pelaku *bullying* remaja khususnya di Desa Klakahrejo, Surabaya

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses dan hasil penerapan terapi *muhasabah* dalam menangani perilaku *bullying* pada remaja di Desa Klakahrejo, Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat membantu konseli untuk selalu intropeksi diri dan berfikir serta bertindak secara dewasa dalam menghadapi berbagai permasalahan sosial yang dialami. Oleh karena penulis mengangkat judul penelitian "Implementasi Terapi *muhasabah* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Remaja Klakahrejo, Surabaya".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, karena bertujuan memahami secara mendalam fenomena perilaku *bullying* dan penerapan terapi *muhasabah* pada remaja di lingkungan sosial mereka. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali pengalaman, proses perubahan, serta dinamika perilaku subjek secara alami dan kontekstual melalui interaksi langsung di lapangan. Subjek penelitian adalah remaja di Desa Klakahrejo, Surabaya berinisial ANW yang diketahui terlibat sebagai pelaku *bullying* verbal. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data, sekaligus sebagai

pengamat aktif yang terlibat dalam proses terapi *muhasabah* untuk memastikan kedalaman data yang diperoleh.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan perubahan subjek selama proses terapi; wawancara dilakukan dengan subjek dan orang-orang di sekitarnya guna memperoleh informasi mendalam mengenai latar belakang dan dinamika perilaku; sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diperkuat melalui observasi mendalam, ketekunan pengamatan, dan triangulasi sumber agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *verbal bullying* yang dilakukan konseli dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kemampuan konseli dalam mengenali dan mengontrol emosi, serta belum tumbuhnya kesadaran spiritual untuk melakukan introspeksi diri terhadap dampak perbuatannya. Faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga dan sekitarnya yang kurang memberikan contoh komunikasi positif. Faktor-faktor tersebut membentuk pola perilaku agresif verbal yang menormalisasi ejekan dan merendahkan orang lain sebagai bentuk interaksi sosial sehari-hari.

Penerapan terapi *muhasabah* dalam proses konseling dilakukan melalui lima tahap utama, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Setiap tahap dilaksanakan secara berurutan untuk menggali akar permasalahan, menentukan pendekatan intervensi yang tepat, serta memastikan keberlanjutan perubahan perilaku pada konseli. Setelah melalui seluruh tahapan proses konseling menggunakan *terapi muhasabah* terhadap konseli, ditemukan adanya perubahan perilaku positif yang cukup nyata meskipun belum sepenuhnya menyeluruh. Beberapa perubahan signifikan pada diri konseli, diisajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Perubahan perilaku konseli sebelum dan setelah intervensi

Tahap *(Treatment)* Terapi Muhasabah	Perilaku Sebelum Terapi	Perilaku Setelah Terapi
Musyaratah (**Penetapan Niat dan Tujuan)**	Tidak memiliki kesadaran diri terhadap dampak perilaku	Menetapkan niat memperbaiki diri dan hubungan sosial dengan teman sebaya
Muraqabah (**Kesadaran dan Pengawasan Diri)**	Berbicara tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain (sarkasme)	Mampu mengontrol ucapan dan perilaku secara sadar agar tidak menyakiti orang lain
Muhasabah (**Evaluasi dan Perhitungan Diri)**	Tidak menyadari kesalahan terhadap orang lain	Menunjukkan rasa penyesalan dan empati
Mu'aqobah (**Sanksi terhadap Diri Sendiri)**	Enggan meminta maaf atau memperbaiki kesalahan	Menunjukkan rasa tanggung jawab dan mau meminta maaf
Mujahadahn (**Kesungguhan dalam Perubahan)**	Sulit mengontrol emosi dalam berinteraksi social	Menunjukkan ketenangan dan pengendalian diri
Mu'atabah (**Pengendalian Nafsu dan Refleksi Lanjutan)**	Kurang empati terhadap perasaan orang lain	Menjadi lebih empati, berusaha memperbaiki hubungan sosial, dan menjaga intonasi bicara

Walaupun perubahan belum bersifat total, perkembangan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan kemampuan regulasi emosi yang signifikan. Data tersebut mengungkapkan bahwa penerapan terapi muhasabah tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual, sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih mendasar, konsisten, dan berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Kajian Terapi *Muhasabah*

Kata terapi dalam bahasa arab adalah "*Syafa-Yasfi-syifaan*", yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan (Yani, 2024). Dalam kamus bahasa Indonesia, *muhasabah* artinya introspeksi, yaitu peninjauan atau koreksi terhadap (perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan, dan sebagainya) diri sendiri; mawas diri. *Muhasabah* berasal dari akar kata "*Hasiba-Yahsabu-Hisaban"* yang secara etimologis berarti "melakukan perhitungan"(Risalah, 2019). *Muhasabah* menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga

terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan ber*muhasabah*, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya (Ahmad, 2018)

Dengan demikian, terapi *muhasabah* dapat dipahami sebagai suatu proses penyembuhan psikologis dan spiritual melalui introspeksi diri terhadap perbuatan masa lalu dan masa kini, untuk mencapai keseimbangan batin dan perubahan perilaku positif. Dalam konteks permasalahan sosial seperti *bullying*, terapi *muhasabah* berperan penting dalam membantu pelaku menyadari kesalahan yang telah dilakukan, memahami dampak negatif tindakannya terhadap orang lain, serta menumbuhkan empati dan tanggung jawab moral. (Yusuf, 1989)

Tahapan terapi *muhasabah* bisa dilakukan menggunakan cara dari Al-Ghazali yang terdiri dari 6 tahap diantaranya :

1. *Musyarathah* (Penetapan). Langkah pertama ini adalah proses untuk menetapkan ketentuan serta komitmen bagi diri sendiri agar tetap berada di jalur yang dikehendaki oleh Allah SWT. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan motivasi dalam diri sehingga individu bertekad untuk melakukan perubahan yang positif. Dalam konteks *bullying*, tahap ini membantu konseli untuk bertekad meninggalkan tingkah laku agresif da bertindak sesuai dengan prinsip moral.

2. *Muraqabah* (Perhatian). *Muraqabah* adalah tindakan menjaga dan memantau diri sebelum mengambil tindakan. Tujuannya adalah untuk melatih sensitivitas hati dan pengendalian diri agar semua tindakan selaras dengan norma-norma agama dan etika masyarakat. Selain itu, tahap ini juga bertujuan untuk mencapai keadaan hati yang terarah hanya kepada Allah. Bagi pelaku *bullying*, tahap ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak dari kata-kata atau tindakan mereka terhadap orang lain, sehingga bisa menghindari terulangnya perilaku agresif.

3. *Muhasabah* (Perhitungan). Pada tahap ini, individu melakukan evaluasi terhadap semua perilaku dan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Tujuannya adalah untuk memperkuat kesadaran moral dan rasa tanggung jawab pribadi. Dalam konteks *bullying*, *muhasabah* membantu pelaku untuk menyadari konsekuensi sosial dan emosional dari tindakannya terhadap korban serta memberi motivasi untuk mengubah perilaku.

4. *Mu'aqobah* (Memberi Sanksi Kepada Diri Atas Kemaksiatan). *Mu'aqobah* adalah proses memberikan hukuman atau perbaikan pada diri sendiri akibat kesalahan yang telah dibuat.

Tujuannya adalah mendorong individu untuk tidak mengulang kesalahan tersebut. Dalam konteks perundungan, konseli belajar untuk menebus kesalahan dengan melakukan tindakan positif, seperti meminta maaf atau memperbaiki hubungan sosial.

5. *Mujahadah* (Kesungguhan). *Mujahadah* adalah bentuk perjuangan diri untuk tetap konsisten dalam kebaikan. Tahapan ini menekankan pada penguatan niat, disiplin spiritual, dan pembentukan kebiasaan positif. Bagi pelaku *bullying*, mujahadah menjadi langkah penting dalam menjaga komitmen perubahan perilaku agar tetap selaras dengan ajaran Islam dan norma sosial.

6. *Mu'atabah* (Mencela Nafsu): *Mu'atabah* berarti menegur dan mengendalikan keinginan yang Smendorong seseorang untuk melakukan tindakan buruk. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan mengendalikan diri. Dalam kasus *bullying*, tahap ini membantu konseli untuk mengendalikan dorongan emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, atau keinginan untuk menguasai, sehingga menghasilkan perilaku yang lebih empatik dan beradab. (Ghazali, 2023)

Bullying

Dari segi asal kata, istilah *bullying* pertama kali muncul dari bahasa Jerman pada tahun 1538 dan memiliki tiga arti, yaitu seorang pemuda yang baik, seorang penjahat bayaran (orang jahat yang dibayar untuk berbuat jahat), serta individu yang suka mengintimidasi (seseorang yang memaksa dengan cara kasar). Dua definisi terakhir diatas lebih umum digunakan dalam konteks *bullying* atau perundungan untuk menggambarkan keadaan yang seringkali melanggar norma moral dan menyebabkan dampak negatif pada korbannya (Fatkhiati et al, 2023). Rigby Ken, seorang profesor di University of South Australia, mengungkapkan bahwa tindakan *bullying* dapat terjadi baik secara individual maupun kelompok. Perlakuan ini mencakup penghinaan terhadap individu yang lebih lemah dibandingkan pelaku. *Bullying* dapat menyebabkan luka fisik atau emosional, termasuk penggunaan kata-kata kasar dan berbagai tindakan lainnya (Krisnan, 2023)

Menurut pandangan islam, terjadinya *bullying* sama halnya dengan sistem perbudakan pada masa pra-islam yaitu penindasan terhadap kaum lemah (seperti perbudakan), bertindak semena-mena, kedzaliman, ketidakadilan jender, dan lain-lain.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۖ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۖ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) itu lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok). Dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita yang lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olok) itu lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok) dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri".* (QS. Al-Hujuraat/49: 11).

Ayat tersebut dengan jelas melarang ejekan, penghinaan, atau pelukaan fisik terhadap orang lain, karena orang yang dihina mungkin lebih mulia daripada orang yang melakukan menghina. Dalam konteks apa pun, penghinaan adalah tindakan yang sangat tercela karena dapat menyakiti perasaan orang lain. Dengan cara yang sama, *bullying* baik di dunia nyata maupun dunia maya yang mencakup hinaan, ujaran kebencian, kata-kata kasar, atau serangan fisik terhadap orang lain, dianggap sebagai perilaku yang sangat (fahsya')(Al-Asyhar, 2019)

Dalam penelitian ini, bullying yang dilakukan tergolong dalam *verbal bullying*. *Verbal Bullying* adalah suatu bentuk intimidasi yang dapat dikenali karena bisa didengar oleh orang lain. Contoh dari *verbal bullying* meliputi: menghina, mengejek, berteriak, mempermalukan di depan umum, menuduh, mencemooh, menyebarkan rumor, mengancam, dan mencemarkan nama baik (Simbolon, 2012).

Menurut pandangan Coloroso, ciri-ciri individu yang terlibat dalam perundungan dapat dibagi menjadi sepuluh sifat diantaranya; mereka cenderung ingin menguasai; mereka senang mengeksploitasi orang lain untuk memenuhi keinginan mereka; mereka kesulitan memahami situasi dari sudut pandang orang lain; mereka menunjukkan sedikit kepedulian terhadap kebutuhan, hak, dan perasaan orang lain, hanya fokus pada diri sendiri; mereka cenderung menyakiti anak-anak ketika tidak diawasi oleh orang tua atau guru; mereka melihat teman dan saudara sebagai kemungkinan korban; mereka menggunakan kesalahan, kritik, dan tuduhan palsu untuk menutupi kekurangan mereka sendiri; mereka menolak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka; mereka tidak memiliki pandangan masa depan, yang berarti mereka tidak mampu memikirkan akibat jangka pendek dan jangka panjang dari perilaku mereka, termasuk hasil yang tidak diinginkan; dan mereka merindukan perhatian (Afiyani et al., 2019).

Faktor penyebab *bullying* disebabkan terutama oleh lima faktor, yaitu; keluarga, sekolah, kelompok teman, lingkungan sosial, dan televisi atau media massa.

1. Keluarga.

Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menggunakan gaya komunikasi negatif, seperti sarkasme, cenderung untuk mengadopsi kebiasaan ini dalam dalam interaksi sosial mereka, yang membuat remaja tersebut dengan mudah menggunakan komentar pedas serta bahasa yang kasar dan menyinggung.

2. Sekolah

Secara umum, siswa yang kuat cenderung mengintimidasi yang lebih lemah untuk menunjukkan kekuasaan, ini merupakan adaptasi bertahan hidup yang terjadi di antara para siswa. Perundungan di sekolah sering kali dipicu oleh dukungan dan sorakan dari kelompok yang menikmati kejadian tersebut.

3. Siaran televisi dan media massa

Hingga saat ini, banyak inspirasi mengenai perundungan dapat ditemukan dalam media seperti film remaja, yang mengajarkan tentang status sosial, identitas pribadi, dan berbagai aspek lainnya yang mengandung elemen perundungan.

4. Kelompok teman sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan setiap orang, terutama bagi anak-anak atau siswa yang sedang berusaha untuk menemukan dan menegaskan identitas mereka. Mereka mungkin ingin menunjukkan bahwa mereka layak dan membuktikkan keunggulan untuk bergabung dengan kelompok yang mereka kagumi.

5. Kondisi Lingkungan Sosial

Lingkungan budaya dan sosial dapat menyebabkan timbulnya perilaku *bullying*. Prasangka dan diskriminasi, konflik antar komunitas, serta etnosentrisme dapat membuat anak-anak dan remaja merasa depresi, stres, angkuh, dan agresif (Lestari, 2016).

Implementasi Terapi *Muhasabah* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Remaja

Secara umum, proses konseling berlangsung melalui lima tahapan utama, yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pelaksanaan terapi (*treatment*), dan evaluasi atau tindak lanjut (*follow up*).

Identifikasi Masalah

Konseli merupakan seorang remaja perempuan berusia 17 tahun , sebut saja ANW yang dikenal di lingkungannya memiliki gaya komunikasi yang keras dan sering menggunakan kata-kata yang menyinggung perasaan orang lain. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara, ditemukan bahwa konseli menunjukkan perilaku *verbal bullying* berupa mengejek, mempermalukan, dan berbicara kasar terhadap teman sebaya. Pola komunikasi konseli yang keras dan cenderung sarkastik bersumber dari pola asuh keluarga yang permisif terhadap ucapan kasar dan dominasi verbal.

Kondisi lingkungan keluarga yang menormalisasi gaya bicara kasar berdampak pada pembentukan karakter konseli yang impulsif dan kurang empati terhadap orang lain. Akibatnya, perilaku *verbal bullying* dipersepsikan masih dalam batas wajar, bukan sebagai tindakan yang menyakiti orang lain. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa konseli sedikit kesulitan dalam mengontrol emosinya Ketika menghadapi sesuatu yang tidak sesuai harapan dan memiliki kecenderungan mencari perhatian dengan cara mendominasi pembicaraan. Dari aspek psikososial, konseli menunjukkan kebutuhan untuk diakui dalam kelompok pertemanan. Ketika keinginannya tidak terpenuhi, ia sering bereaksi dengan cara mengejek atau menyindir teman lain. Tindakan tersebut memicu konflik sosial, khususnya dengan salah satu temannya yang berinisial NI, yang merasa menjadi korban ejekan verbal konseli tak hanya sekali, melainkan beberapa kali yang mengakibatkan korban *insecure* dan menjauhkan diri dari lingkungan. Sejak saat itu, teman-teman yang lain berani menyampaikan opininya terhadap ANW, sehingga menimbulkan dampak sosial juga bagi konseli berupa menurunnya hubungan interpersonal konseli dengan teman sebaya serta munculnya perasaan terisolasi dalam lingkungan sosial

Diagnosis Masalah

Tahapan diagnosis dilakukan untuk menganalisis permasalahan yang dialami konseli secara lebih mendalam. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa perilaku *verbal bullying* dipengaruhi oleh dua faktor utama:

1. **Faktor internal**, yaitu kurangnya kemampuan konseli dalam mengenali dan mengontrol emosi, serta belum tumbuhnya kesadaran spiritual untuk melakukan introspeksi diri terhadap dampak perbuatannya.

2. **Faktor eksternal**, yaitu lingkungan keluarga dan sekitarnya yang kurang memberikan contoh komunikasi positif. Pola komunikasi yang keras di rumah memperkuat perilaku agresif verbal yang dilakukan konseli.

Dari hasil diagnosis ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying verbal* tidak muncul secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang berulang tanpa adanya refleksi dan kontrol diri yang memadai.

Prognosis

Berdasarkan hasil diagnosis, peneliti menentukan bentuk intervensi yang paling relevan, yakni *Terapi muhasabah* sebagai metode konseling Islami yang menekankan refleksi diri dan kesadaran spiritual. Terapi ini dipilih karena *muhasabah* berfungsi sebagai media introspeksi terhadap perbuatan yang telah dilakukan, dengan tujuan agar individu mampu menilai, menyesali, dan memperbaiki kesalahannya.

Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi verbal *bullying* dan membantu konseli memahami hakikat perbuatannya, menumbuhkan kesadaran moral, dan mendorong perubahan perilaku dari dalam diri melalui kesadaran spiritual. Dengan cara merenungkan sudah berapa banyak orang yang ia sakiti, menerungkan dampak negatif apa yang akan ia dapatkan setelah melakukan verbal *bullying*, mengingat bahwa semua perbuatan yang dilakukan akan dipertanggung jawabkan.

Treatment

Proses pelaksanaan terapi dilakukan secara bertahap dalam beberapa sesi pertemuan. Setiap sesi berfokus pada tahapan reflektif sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali , yakni *musyarathah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'aqobah*, *mujahadah*, dan *mu'atabah*. Berikut uraian rinci tahapan terapi yang diterapkan:

1. **Tahap *Musyarathah* (Penetapan Niat dan Tujuan)**

Pada tahap ini, konselor membantu konseli menetapkan tujuan pribadi sebagai landasan perubahan. Penetapan tujuan ini menjadi motivasi awal bagi konseli untuk menjalani proses refleksi diri secara serius. Konseli menyatakan keinginannya untuk memperbaiki hubungan sosial dengan teman-temannya dan menghindari konflik dengan sungguh-sungguh, karena konseli mengaku bahwa sejak itu dia sedikit merasa kesepian dan canggung dengan teman-temannya.

2. **Tahap *Muraqabah* (Kesadaran dan Pengawasan Diri)**

Konseli diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran spiritual bahwa setiap ucapan dan tindakan berada dalam pengawasan Allah SWT. Melalui bimbingan ini, konselor membantu konseli untuk memahami pentingnya menjaga lisan dan perilaku agar tidak menyakiti orang lain.

3. **Tahap *Muhasabah* (Evaluasi dan Perhitungan Diri)**

Konseli diajak merefleksikan seluruh perilaku yang telah dilakukan, terutama tindakan yang berpotensi menyakiti orang lain. Melalui proses ini, konseli menyadari bahwa perilaku *verbal bullying* menyebabkan dirinya dijauhi teman-teman dan merasa kesepian. Kesadaran tersebut menjadi titik balik penting dalam perubahan perilaku konseli.

4. **Tahap *Mu'aqobah* (Sanksi terhadap Diri Sendiri)**

Setelah menyadari kesalahan, konseli dilatih untuk memberi sanksi terhadap dirinya setiap kali melakukan kesalahan serupa. Bentuk sanksi yang diterapkan adalah memperbanyak istighfar dan segera meminta maaf kepada pihak yang tersinggung. Awalnya konseli sedikit terpaksa melakukannya, karena memang dalam hatinya masih mengganggap bahwa yang ia lakukan masih dalam batas wajar, tetapi setelah menyadari dampak yang diterima, konseli perlahan mau untuk meminta maaf kepada korban. Tindakan ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan menguatkan kontrol diri.

5. **Tahap Mujahadah (Kesungguhan dalam Perubahan)**

Pada tahap ini, konseli menunjukkan komitmen tinggi untuk memperbaiki perilakunya, terlihat ketika ia berusaha mendekatkan diri dengan teman-temannya, meskipun tidak semua merespon dengan baik, ia juga merendahkan intonasi bicaranya, Konseli mulai berusaha menahan diri dari ucapan yang kasar dan mengupayakan komunikasi yang lebih santun.

6. **Tahap Mu'atabah (Pengendalian Nafsu dan Refleksi Lanjutan)**

Tahap terakhir berfokus pada pengendalian emosi dan dorongan nafsu negatif. Konseli dilatih untuk mengingat kembali dampak buruk dari perilaku *bullying* setiap kali muncul keinginan untuk berkata kasar. Kesadaran ini membantu konseli mengembangkan empati dan rasa tanggung jawab sosial yang lebih tinggi.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah seluruh tahapan terapi dilakukan, peneliti melakukan evaluasi untuk menilai keberhasilan dari penerapan terapi *muhasabah* dalam mengurangi perilaku *verbal bullying*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara lanjutan, ada beberapa perubahan signifikan pada diri konseli, antara lain:

1. Konseli mulai mengontrol ucapan dan lebih berhati-hati dalam berbicara dengan teman sebayanya.
2. Hubungan sosial konseli dengan teman-temannya membaik setelah ia meminta maaf dan memperlihatkan sikap yang lebih ramah.
3. Konseli menunjukkan peningkatan kesadaran spiritual, tercermin dari kebiasaannya melakukan introspeksi diri dan beristighfar ketika berbuat salah.

Analisis Hasil

Setelah melalui seluruh tahapan proses konseling menggunakan *Terapi Muhasabah* terhadap konseli yang memiliki kecenderungan melakukan *verbal bullying*, ditemukan adanya perubahan positif meskipun belum sepenuhnya menyeluruh. Konseli menjadi lebih mampu mengendalikan ucapan, mengurangi kecenderungan berbicara kasar, serta menunjukkan sikap yang lebih sopan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Peneliti juga melakukan *follow up* selama beberapa minggu setelah terapi berakhir. Hasilnya menunjukkan bahwa perubahan perilaku konseli cenderung stabil. Hal ini menunjukkan bahwa proses *muhasabah* yang dilakukan secara istiqamah dapat berfungsi sebagai kontrol diri jangka panjang.

Temuan ini sejalan dan konsisten dengan penelitian yang dilakukan (Aziz, 2023) dan (Syafri et al., 2020) yang menegaskan bahwa terapi muhasabah berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan perbaikan hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya. Namun, penelitian ini memberikan kebaruan dengan fokus pada pelaku bullying, bukan korban, sehingga memperluas penerapan terapi muhasabah dalam konteks intervensi sosial dan pendidikan karakter. Dengan demikian, *Terapi Muhasabah* dapat diposisikan sebagai alternatif yang tepat dalam praktik konseling Islami, khususnya untuk menangani permasalahan sosial yang berakar pada ketidakseimbangan moral dan spiritual.

Jika diimplikasikan secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa terapi muhasabah merupakan bentuk konseling Islami yang integratif, menggabungkan aspek psikologis, spiritual, dan sosial yang menekankan pentingnya refleksi diri dan kontrol perilaku berdasarkan nilai-nilai moral. Secara praktis, muhasabah dapat digunakan oleh konselor sebagai metode intervensi berbasis spiritual untuk menangani perilaku negatif remaja. Selain

itu, penerapan muhasabah dapat memperkuat budaya empati, komunikasi santun, dan tanggung jawab sosial di lingkungan sekitar.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah subjek penelitian yang terbatas hanya pada satu kasus individu sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, proses terapi muhasabah yang dilakukan dalam jangka waktu relatif singkat belum mampu menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang secara menyeluruh. Faktor lingkungan sosial dan dukungan keluarga yang tidak sepenuhnya dikontrol juga dapat memengaruhi efektivitas hasil terapi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Terapi muhasabah* dapat diterapkan dalam membantu menangani perilaku *verbal bullying* pada remaja di Desa Klakahrejo, Surabaya. Proses terapi dilakukan melalui beberapa tahapan penetapan tujuan *(musyarathah*), pengendalian diri *(muraqabah)*, refleksi diri *(muhasabah)*, sanksi diri *(mu'aqobah)*, kesungguhan *(mujahadah)*, dan pengelolaan keinginan *(mu'atabah)*. Pendekatan ini membantu konseli menyadari kesalahan perilaku, memahami dampak sosial yang ditimbulkan, serta menumbuhkan niat untuk memperbaiki diri.

Hasil terapi menunjukkan adanya perubahan positif pada diri konseli, terutama dalam hal pengendalian emosi, peningkatan kesadaran diri, dan perbaikan hubungan sosial dengan teman sebaya. Meskipun perubahan belum sepenuhnya menyeluruh, konseli telah menunjukkan komitmen untuk menjalankan *muhasabah* secara rutin sebagai bentuk kontrol diri dan introspeksi spiritual yang berkelanjutan.

Penelitian ini merekomendasikan agar penerapan *Terapi muhasabah* dikembangkan lebih luas dengan melibatkan lebih banyak subjek dan durasi pendampingan yang lebih panjang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengombinasikan pendekatan *muhasabah* dengan metode konseling Islami lainnya untuk memperkuat hasil terapi serta memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya dalam konteks sosial yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyani, I., Wiarsih, C., & Bramasta, D. (2019). Identifikasi Ciri-Ciri Perilaku Bullying Dan Solusi Untuk Mengatasinya Di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *5*(3), 21–25. https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR

Ahmad, J. (2018). *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental* (Issue December) [Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah]. https://www.academia.edu/38063243/Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental

Al-Asyhar, T. (2019). *Apa Kata Islam tentang Bullying?* Kemenag.Go.Id. https://kemenag.go.id/opini/apa-kata-islam-tentang-bullying-o58xvy

Aziz, F. A. (2023). *Teknik Muhasabah Sebagai Solusi Bagi Korban Bullying Di Ukm Karawitan Setya Laras UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto* [UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto]. https://repository.uinsaizu.ac.id/18948/1/Fitroh_Abdul_Aziz_Teknik_Muhasabah_Sebagai_Solusi_bagi_Korban_Bullying_di_UKM_Karawitan_Setya_Laras_UIN_Prof._K.H._Saifuddin_Zuhri_Purwokerto.pdf

Budhi, S. (2016). *Kill Bullying: Hentikan Kekerasan di Sekolah*. Universitas Lampung Mangkurat Press.

Fatkhiati et al. (2023). Bullying Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, *12*(3), 2023. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22373/pjp.v12i3.20235

Ghazali, A. (2023). *Ihya Ulumuddin Terjemahan Jilid 3*. al-firdaus dkm. [archiveorg ihya-ulumuddin-terjemahan_20230219/ihya ulumuddin terjemahan jilid 3 width=560 height=384 frameborder=0 webkitallowfullscreen=true mozallowfullscreen=true]

Harahap, E. K., & Sumarto. (2020). *Bimbingan Konseling*. Pustaka Ma'arif Press.

Krisnan. (2023). *5 Pengerian Bullying menurut Para Ahl*. Meenta.Net. https://meenta.net/pengertian-bullying-menurut-para-ahli/

Lestari, W. S. (2016). *Analisis Faktor-faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik (Studi Kasus Pada Siswa SMPN 2 Kota Tanggerang Selatan)* [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33376/1/1112015000077_WINDY SARTIKA LESTARI_FITK.pdf

Nurhasan. (2021). Buku Panduan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negri Surabaya. In *Tim Pusat Pengembangan Karakter dan Layanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Surabaya.

Risalah, I. (2019). *Pengertian Muhasabah dan Perintah Melakukannya*. Risalahislam.Com. https://www.risalahislam.com/2019/12/pengertian-muhasabah-dan-perintah.html

Saputra, I. A. H. (2023). *Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Self Understanding Dalam Menangani Permasalahan Sosial Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Di SMK NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus, 2023* (Vol. 3, Issue 19) [Institut Agama Islam Negeri Kudus]. http://repository.iainkudus.ac.id/11188/4/04. BAB I.pdf

Simbolon, M. (2012). Perilaku Bullying pada Mahasiswa Berasrama. *Jurnal Psikologi*, *39*(2), 29–38. https://doi.org/10.5040/9798216005261.ch-004

Syafri, I., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2020). Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency. *Khazanah Pendidikan Islam*, *2*(3), 126–138. https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983

Yani, R. (2024). *Perpektif Amin Syukur (1952-2021 M) Tentang Terapi Zikir Dalam Pengobatan Penyakit Jiwa* (Issue 407) [UIN Sultan Syarif Kasim Riau]. https://repository.uin-suska.ac.id/84058/2/SKRIPSI FULL.pdf