

DZIKIR RELAXATION TO DEVELOP EMOTIONAL INTELLIGENCE IN OVERCOMING BULLYING PROBLEMS IN ADOLESCENTS

Lina Karlina S.¹, Yuliana², dan Nur Nikmah³

¹ Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, ✉ linakarlinaa56@gmail.com

² Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, ✉ yulianalina34@gmail.com

² Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, ✉ nurnikmah271@gmail.com

Abstract

The problem of bullying is a problem that often occurs among teenagers. Basically adolescence is a period of developmental transition that involves physical, cognitive, emotional, and social changes with various forms of different social, cultural and economic backgrounds. Therefore adolescents have not been able to control their emotions well so that high emotional intelligence is needed. Individuals who have high emotional intelligence tend to be able to address the problem of bullying well. So that adolescents are expected to be able to maintain and increase the emotional intelligence possessed in order to have a positive attitude. To form a positive attitude requires emotional maturity training. Emotions that are usually trained to always be stable or calm in facing problems will make individuals healthier. One way to train emotional intelligence is by doing dhikr relaxation. With dzikir relaxation then when the individual dzikir he revives the attributes and names of Allah SWT who ordinary power from within him so that he has spiritual power that makes him feel calm, peaceful, and calm again. So that dzikir relaxation is felt effective to overcome emotional problems related to the problem of bullying in adolescents.

Keywords : *Relaksasi Dzikir, Kecerdasan Emosional, dan Bullying.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan adanya kecenderungan identity-identity confusion. Sebagai persiapan kearah kedewasaan didukung pula oleh kemampuan dan kecakapan-kecakapan yang dimilikinya ia berusaha untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri, ciri-ciri yang khas dari dirinya. Dorongan pembentukan identitas diri yang kuat di satu pihak, sering diimbangi oleh rasa setia kawan dan toleransi yang besar terhadap kelompok sebayanya (Haryadi, Sigit & Muslikah: 2012). Di lain sisi, masa remaja merupakan masa yang rawan terjadinya permasalahan dikarenakan pada masa remaja cenderung emosinya tidak stabil.

Salah satu masalah yang melingkupi dunia pendidikan di Indonesia, khususnya di sekolah yang sering muncul akhir-akhir ini adalah kasus kekerasan baik oleh guru kepada siswa, ataupun antar sesama siswa. Kekerasan yang terjadi bukan hanya pada kekerasan fisik tetapi juga secara psikologis. Kekerasan ini dilakukan oleh pihak yang merasa lebih berkuasa terhadap pihak yang dianggap lebih lemah. Kekerasan ini disebut dengan *bullying* (Mulyati, 2014).

Sejiwa (2008:2) mendefinisikan *bullying* sebagai sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Menurut Olweus (dalam Siswati dan Widayanti, 2009:3), *bullying* adalah perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman/terluka dan biasanya terjadi berulang-ulang (repeated during successive encounters). Bentuk bullying secara fisik, misalnya: memukul,

menendang, dan mendorong. Bentuk *bullying* secara verbal, misalnya: mengejek, memanggil nama julukan, dan mengancam. *Bullying* yang dilakukan secara tidak langsung disebut *bullying* relasional, antara lain; perilaku mengasingkan orang lain dan menyebarkan gosip yang membuat korban malu (Siswati dan Widayanti, 2009:3).

Berdasarkan data KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) jumlah kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018, berjumlah 161 kasus. Adapun rinciannya anak korban tawuran sebanyak 23 kasus atau 14,3 %, anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus atau 19,3 % , anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus atau 22,4 %, anak pelaku kekerasan *bullying* sebanyak 41 kasus atau 25,5 %, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 kasus atau 18,7%. Dari hasil data KPAI tersebut dapat diketahui bahwa tingginya kasus *bullying* yang terjadi di kalangan siswa. Mengingat banyaknya kasus tersebut maka diperlukan suatu penanganan yang tepat sehingga dapat meminimalisir adanya kasus *bullying* yang terjadi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bastian Ari Wijaya (2016) mengenai “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Sikap Terhadap Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Gambiranom Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta” diketahui bahwa hasil tabulasi silang responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan sikap terhadap *bullying* rendah sebanyak 2 siswa (4%), kecerdasan emosional tinggi dengan sikap terhadap *bullying* sedang sebanyak 2 siswa (4%), kecerdasan emosional tinggi dengan sikap *bullying* tinggi sebanyak 1 siswa (2%), kecerdasan emosional sedang dengan sikap terhadap *bullying* rendah sebanyak 6 siswa (11%), kecerdasan emosional sedang dengan sikap terhadap *bullying* sedang sebanyak 33 siswa (59%), kecerdasan emosional sedang dengan sikap terhadap *bullying* tinggi sebanyak 4 siswa (7%), kecerdasan emosional rendah dengan sikap terhadap *bullying* rendah sebanyak 2 siswa (4%), kecerdasan emosional rendah dengan sikap terhadap *bullying* sedang sebanyak 3 siswa (5%), dan kecerdasan emosional rendah dengan sikap terhadap *bullying* tinggi sebanyak 3 siswa (5%). Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka akan memiliki sikap terhadap *bullying* yang baik, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki maka akan memiliki sikap terhadap *bullying* yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harmathilda H. Soleh mengenai “Do’a dan dzikir dalam meningkatkan kecerdasan emosi” bahwa perlu adanya pelatihan kematangan jiwa, kematangan emosi dan kematangan mental. Emosi yang terbiasa terlatih untuk selalu stabil atau selalu tenang dalam setiap menghadapi masalah, akan membuat kepribadian seorang individu itu menjadi pribadi yang sehat dan islami. Melatih kecerdasan emosi ini memang tidak mudah, namun dengan niat dan kesungguhan, segala sesuatunya menjadi mudah dan terhindar dari segala masalah baru lagi akibat tidak terkontrolnya emosi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulisworo Kusdiyati dkk mengenai “Hubungan antara intensitas dzikir dengan kecerdasan emosional” dengan hasil terdapat korelasi antara intensitas dzikir yang dilakukan setelah shalat dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMU X dan SMU Y Bandung. Artinya, semakin kurang intens dzikir yang dilakukan setelah shalat maka

semakin rendah tingkat kecerdasan emosionalnya pada siswa-siswi SMU X dan SMU Y Bandung.

Maka relaksasi dzikir dapat meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap perilaku *bullying* pada remaja.

KAJIAN PUSTAKA

A. Relaksasi Dzikir

1. Pengertian Relaksasi Dzikir

Berdasarkan perspektif bahasa, kata Dzikir berasal dari bahasa Arab yang mengandung arti menyebut, mengucapkan, menuturkan, menceritakan, memuji dan ingat. Karena pada hakikatnya, Dzikir (ingat) adalah perbuatan hati (Al-Mahfani, 2006). Sedangkan teknik dzikir (Soleh, 2015) merupakan suatu teknik yang mengarahkan peserta pada kondisi yang meditatif (yaitu pada gelombang otak α dan θ) lalu diminta untuk berdzikir yang selaras dengan nafasnya sehingga menjadikan klien merasakan bahwa Allah itu dekat dan selalu berada di dalam dirinya. Dzikir merupakan ucapan yang selalu mengingatkan kita atas kehadiran Allah. Dzikir sesungguhnya dapat melahirkan kekuatan di dalam jiwa seseorang yang menghambakan diri kepada Allah SWT dan melalui dzikir yang dilakukan maka seseorang sanggup untuk melewati serta mengatasi berbagai rintangan dan cobaan yang sedang dihadapi dengan tenang dan penuh rasa percaya diri (Kabbar & Madinah, 2007).

Menurut Akrom (2010), dzikir merupakan salah satu cara untuk mendapatkan ketentraman dalam hidup. Hal ini tercantum dalam ayat AlQuran QS. Ar-Ra'du (13) ayat 28 yang artinya: "*(yaitu) orang-orang yang ber iman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*". Oleh sebab itu, melalui dzikir maka akan diturunkan bagi pelakunya ketenangan, rahmat dan berkumpul Malaikat mengelilingi orang yang melakukannya. Dengan mengingat Allah SWT maka akan menumbuhkan rasa optimis dalam diri.

2. Jenis-Jenis Dzikir

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Rahimahullah menjelaskan jenis Dzikir terdiri dari sebagai berikut:

- a. Berdzikir kepada Allah dengan menyebut nama-namaNya yang Maha Indah dan sifat-sifatNya yang Maha Sempurna, menyucikan Allah dari segala sifat yang tidak pantas disandang olehNya. Biasanya dengan membaca dzikir seperti dibawah ini:
 - 1) Melalui Bacaan *Astaghfirullahal'azhim* yang disertai dengan kehadiran dan kekhusyukan hati maka akan mendatangkan banyak manfaat (Syafrowi, 2010). Sehingga dapat memberikan manfaat bagi individu dalam memenuhi aspek penerimaan diri dan pengembangan diri dalam kesejahteraan psikologis sehingga tidak mudah pesimis karena Allah sangat dekat dengan orang-orang mukmin,
 - 1) Melalui bacaan *Subhanallah* menurut Ilham dan Effendi (2012) akan berupaya menjaga diri dari kotoran dunia agar hati dan perasaannya tetap suci serta mampu menjadi cermin yang menerima pancaran cahaya kesucian Allah sehingga dapat dipastikan tidak melakukan

perbuatan yang tercela dan dapat memberikan manfaat bagi individu dalam memenuhi aspek tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, pengembangan diri dan penguasaan lingkungan dalam kesejahteraan psikologis .

- 2) Melalui bacaan *Alhamdulillah* manusia akan bersyukur dengan hati, lisan dan anggota badan (Shihab, 2007) Apabila seseorang telah sering mengucapkan *Alhamdulillah* maka ia akan selalu merasa berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah. Ia akan merasa bahwa Allah tidak membiarkannya sendiri (Harahap & Dalimunthe, 2008).
- 3) Melalui bacaan *Allahu'akbar*, Arifin dan Effendi (2011) berpendapat bahwa bacaan tersebut dapat membantu dalam membangun kemandirian pada diri seseorang .Jiwa kemandirian tidak tumbuh dengan sendirinya. Semangat tersebut dipupuk dengan penuh keyakinan diantaranya adalah dengan keyakinan akan adanya kekuatan Allah yang senantiasa membantu dan melindungi. DZikir *Allahu akbar* akan memperkuat mental dan menumbuhkan keberanian pada diri seseorang dalam mengarungi kehidupan secara mandiri.
- b. Berdzikir kepada Allah dengan menyebutkan perintah dan larangan, serta hukum-hukum yang diturunkanNya dalam Islam. Maksudnya adalah dengan belajar agama, tentang hukum-hukum dalam Islam, dalam Ibadah,halal dan haram, dan sebagainya.

B. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Salovey (Goleman, 2009:57), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Goleman (2009:45) menyatakan: "Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain"

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Menurut Sunar P. (2010:129), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi

diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009:45) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdo'a. Lebih lanjut Goleman (2009:58) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang timbul karena kegagalan keterampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.
- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.
- d. Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.
- e. Membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi keterampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

Sedikit berbeda dengan pendapat Goleman, menurut Tridhonanto (2009:5) aspek kecerdasan emosi adalah:

- a. Kecakapan pribadi, yakni kemampuan mengelola diri sendiri.
- b. Kecakapan sosial, yakni kemampuan menangani suatu hubungan.

- c. Keterampilan sosial, yakni kemampuan menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain.

Aspek aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman setelah peneliti kaji lebih jauh merupakan jabaran dari pendapat Al Tridhonanto. Dalam kecakapan pribadi menurut Al Tridhonanto terdapat aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu; mengenali emosi diri, mengelola emosi diri dan memotivasi diri sendiri . Kemudian dalam kecakapan sosial menurut Al Tridhonanto juga terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu mengenali emosi orang lain. Sedangkan keterampilan social menurut Al Tridhonanto terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu membina hubungan.

Penulis menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi dari Goleman yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dikarenakan aspek aspek menurut Goleman mencakup keseluruhan dan lebih terperinci.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009:267-282), yaitu:

- a. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.
- b. Lingkungan non keluarga. Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Menurut Le Dove bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

- a. Fisik. Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus

emosi yaitu system limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

- 1) Konteks. Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.
 - 2) Sistem limbik. Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan implus. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu ada amigdala yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.
- b. Psikis. Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

C. Bullying

1. Pengertian Bullying

Istilah *bullying* berasal dari bahasa inggris yaitu dari kata *bull* yang artinya 'banteng' yang suka menanduk. *Bullying* merupakan tindakan yang menyalahgunakan kekuatan/kekuasaan oleh seseorang atau kelompok kepada korban yang tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental. Tindakan dapat dikatakan perilaku *bullying* apabila tindakan dilakukan berulang-ulang dan membuat seseorang merasa takut atau terintimidasi (Sejiwa, 2008).

Bullying juga didefinisikan sebagai tindakan agresi yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk melukai orang lain secara berulang kali dimana orang lain tidak dapat membela dirinya sendiri. Tindakan *bullying* tersebut terjadi antara pelaku yang lebih kuat kepada korban yang lebih lemah secara verbal maupun nonverbal, ataupun secara langsung maupun tidak langsung (Olweus, 2012).

Menurut Dracic (2009), bullying adalah bentuk kekerasan atau serangan yang bertujuan untuk menyebabkan luka atau penderitaan fisik maupun emosional. Tindakan *bullying* dilakukan tanpa memperdulikan tempat terjadinya, keparaan dan durasi. Perilaku ini terjadi berulang kali dalam bentuk yang sama dan adanya hubungan kekuasaan atau kekuatan yang tidak sama antara individu atau kelompok yang kuat melawan individu atau kelompok yang lemah.

Berdasarkan berbagai pengertian *bullying* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *Bullying* adalah tindakan menyerang secara fisik maupun verbal yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk

melukai dan memberi penderitaan atau ketidaknyamanan dari individu/kelompok yang lebih kuat (secara fisik maupun secara sosial) kepada individu/kelompok yang lebih lemah dan tidak membelah diri.

2. Aspek-Aspek Perilaku Bullying

Perilaku *bullying* memiliki bentuk yang berbeda-beda, menurut Sejiwa (2008:2) perilaku yang dapat dikategorikan *bullying* adalah:

- a. Fisik.
Ini adalah jenis *bullying* yang kasat mata siapapun dapat melihatnya karena terjadi sentuhan fisik antar pelaku *bullying* dan korbannya. Misalnya: menampar, menimpuk, menjengal, meludahi, memalak, dan melempar dengan barang.
- b. Verbal.
Ini adalah jenis *bullying* yang juga bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indera pendengaran. Misalnya: memaki, menghina, menjuluki, menuduh, menebar gosip, memfitnah, mempermalukan di depan umum, dan menolak.
- c. Psikologis
Ini jenis *bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga jika tidak cukup awas mendeteksinya. Praktek *bullying* ini terjadi diam-diam dan diluar radar pemantauan. Misalnya: memandang sinis, mendiamkan, mengucilkan, mempermalukan, melototi, mencibir.

Adapun karakter pada *bullying* menurut Sejiwa (2008:14), antara lain:

- a. Pelaku *bullying*.
Inilah aktor utama pelaku *bullying*. Pelaku *bullying* umumnya adalah seorang anak atau murid yang berfisik besar dan kuat. Seorang yang memiliki kekuatan dan kekuasaan diatas korbannya. Pelaku *bullying* umumnya temperamental dan suka melakukan *bullying* terhadap orang lain sebagai pelampiasan kekesalan dan kekecewaan.
- b. Korban *bullying*.
Biasanya korban *bullying* memiliki ciri-ciri antara lain berfisik kecil, lemah, sulit bergaul, dan siswa yang rendah kepercayaan dirinya. Pelaku *bullying* biasanya dengan mudah mengendus calon korbannya. Korban *bullying* bukanlah sekedar pelaku pasif dari situasi *bullying*. Rata-rata korban *bullying* tidak pernah melaporkan kepada orang tua dan guru bahwa telah dianiaya atau ditindas anak lain disekolahnya.
- c. Saksi *bullying*.
Para saksi *bullying* berperan serta dengan dua cara, antara lain: aktif menyoraki (mendukung pelaku *bullying*), atau diam (bersikap acuh tak acuh).

3. Faktor-Faktor Penyebab Bullying

Faktor-faktor terjadinya *bullying* menurut Ariesto (dalam Mudjijanti, 2011:4) antara lain:

- a. Faktor guru, antara lain:
 - 1) Kurangnya pengetahuan guru bahwa *bullying* baik fisik maupun psikis dapat beresiko menimbulkan trauma psikologis dan melukai *self esteem* siswa.

- 2) Persepsi yang parsial dalam menilai siswa. Setiap anak mempunyai konteks kesejarahan yang tidak dapat dilepaskan dalam setiap kata dan tindakannya, termasuk dalam tindakan siswa yang dianggap melanggar batas. Pelanggaran yang dilakukan siswa merupakan sebuah tanda dari masalah yang tersembunyi dibalikinya.
 - 3) Permasalahana psikologis guru yang menyebabkan hambatan dalam mengelola emosi hingga guru menjadi lebih sensitif dan reaktif.
 - 4) Adanya tekanan kerja. Target yang harus dipenuhi guru, baik dari segi kurikulum, materi maupun prestasi yang harus dicapai siswa sementara kendala yang dirasakan untuk mencapai hasil yang ideal dan maksimal cukup besar.
 - 5) Pola pengajaran yang masih mengedepankan faktor kepatuhan dan ketaatan pada guru sehingga pola pengajaran bersifat satu arah (dari guru ke murid). Pola ini bisa berdampak negatif apabila dalam diri guru terdapat *insecurity* yang berusaha dikompensasikan lewat penerapan kekuasaan.
 - 6) Muatan kurikulum yang menekankan pada kemampuan kognitif dan mengabaikan kemampuan afektif siswa. Tidak menutup kemungkinan suasana belajar menjadi kering dan *stresfull*.
- b. Faktor siswa, antara lain
- Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *bullying* pada siswa adalah dari sikap siswa itu sendiri. Sikap siswa tidak bisa dilepaskan dari dimensi psikologis dan kepribadian siswa itu sendiri.
- c. Faktor keluarga
- 1) Pola asuh, meliputi:
 - a) Anak yang dididik dalam pola asuh yang *indulgent* (memanjakan), *highly privilege* (mengistimewakan) dan *over protective* (terlalu melindungi).
 - b) Orang tua yang *emotionally or physically uninvolved*, bisa menimbulkan persepsi pada anak bahwa mereka tidak dikehendaki, jelek, bodoh, tidak baik dan sebagainya. Hal ini dapat berdampak secara psikologis, yakni munculnya perasaan inferior, *rejected* dan sebagainya. Sebaliknya, orang tua yang terlalu *rigid* dan *authoritarian*, tidak memberikan kesempatan berekspresi pada anaknya, dan lebih banyak mengkritik, membuat anak merasa dirinya "*not good enough person*", hingga dalam diri mereka timbul inferioritas, dependensi, sikapnya penuh keraguan, tidak percaya diri, rasa takut pada pihak yang lebih kuat, sikap taat dan patuh yang *irrational*, dan sebagainya. Lambat laun tekanan emosi itu bisa keluar dalam bentuk agresivitas yang diarahkan pada orang lain.
 - c) Orang tua mengalami masalah psikologis. Jika orang tua mengalami masalah psikologis yang berlarut-larut bisa mempengaruhi pola hubungan dengan anak. Lama-kelamaan kondisi ini dapat mempengaruhi kehidupan pribadi anak. Anak bisa kehilangan semangat, daya konsentrasi, sensitif, reaktif, cepat marah dan sebagainya.

- 2) Keluarga disfungsional
Keluarga yang mengalami disfungsi punya dampak signifikan terhadap anak. Keluarga yang salah satu anggotanya sering memukul atau menyiksa fisik atau emosi, mengintimidasi anggota keluarga lain atau keluarga yang sering memiliki konflik terbuka tanpa ada resolusi, atau masalah yang berkepanjangan yang dialami oleh keluarga dapat mempengaruhi kondisi emosi anak dan lebih jauh mempengaruhi perkembangan kepribadiannya.
- d. Faktor lingkungan
Bullying dapat terjadi karena adanya faktor lingkungan, yaitu:
 - 1) Adanya budaya kekerasan, seseorang melakukan *bullying* karena dirinya berada dalam suatu kelompok yang sangat toleran terhadap tindakan *bullying*. Anak yang tumbuh dalam lingkungan tersebut memandang *bullying* hal yang biasa/wajar.
 - 2) Mengalami sindrom *Stockholm*. Sindrom *Stockholm* merupakan suatu kondisi psikologis dimana antara pihak korban dengan pihak *agressor* terbangun hubungan yang positif. Seperti budaya dalam orientasi siswa baru, karena meniru perilaku seniornya.
 - 3) Tayangan televisi yang banyak berbau kekerasan. Jika seseorang terlalu sering menonton tayangan *bullying* maka akan mengakibatkan dirinya terdorong untuk mengimitasi perilaku *bullying* yang ada di televisi.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan periode baru didalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan-perubahan didalam diri individu baik perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan psikologis (Desmita, 2010). Dimasa ini seorang remaja diharapkan mampu untuk mengontrol perasaan mereka serta mampu untuk mengendalikan dan memahami gejala emosi sehingga akan tercapai kondisi emosional yang adaptif dengan begitu remaja akan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik (Paramitasari & Alfian, 2012). Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi. Para remaja seringkali sangat ekstrim dan berlebihan, sehingga tidak jarang dipandang oleh lingkungannya sebagai penyimpangan atau kenakalan. Tidak sedikit remaja yang mengalami ketidakmampuan dalam menguasai perubahan baik perubahan secara fisik dan psikologis yang akhirnya berdampak pada gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga remaja akan mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku. Ketegangan-ketegangan yang dialami kadang-kadang tidak dapat terselesaikan dengan baik, yang kemudian menjadi sebuah konflik yang berkepanjangan. Salah satu bentuk sifat egosentrisme di masa remaja yang sering muncul adalah perilaku *bullying*. menurut Usman (2013) tindakan kekerasan dan perilaku *bullying* banyak muncul pada remaja kalangan pelajar sekolah, hal tersebut dikarenakan pada masa remaja muncul sifat egosentrisme yang tinggi.

Ketika terjadi kasus *bullying*, seringkali korban *bullying* mengalami permasalahan dimana ia akan terus terbayang-bayang dan akhirnya merasa cemas. Dengan demikian diperlukan kecerdasan emosi yang tinggi untuk

mengontrol perasaan dan memotivasi diri sendiri sehingga individu yang menjadi korban kasus *bullying* akan jauh lebih produktif terhadap perilakunya. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goelman). Salah satu aspek kecerdasan emosi ialah mengelola emosi, yang merupakan kemampuan individu dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Permasalahan *bullying* tersebut memiliki efek negatif pada kondisi psikologis individu yang menjadi korban *bullying* sehingga akan mengalami kesulitan untuk mengontrol emosinya. Maka di perlukan pelatihan kecerdasan emosi, agar emosi terbiasa untuk selalu stabil atau selalu tenang ketika menghadapi tindakan *bullying*. Salah satu cara melatih kecerdasan emosi ialah dengan relaksasi dzikir.

Dzikir mengandung arti menyebut, mengucap, menuturkan, menceritakan, memuji dan ingat. Karena pada hakikatnya dzikir adalah perbuatan hati (Al-Mahfan:2016). Sedangkan relaksasi dzikir (Soleh:2015) merupakan teknik yang mengarahkan individu pada kondisi rileks lalu diminta untuk berdzikir yang selaras dengan nafasnya sehingga menjadikan individu tersebut merasakan bahwa Allah SWT itu dekat dan selalu berada di dalam dirinya. Melalui dzikir yang dilakukan maka individu sanggup untuk melewati serta mengatasi berbagai rintangan dan cobaan yang sedang di hadapi dengan tenang dan percaya diri. Selain itu, jika sedang menghadapi permasalahan, dengan mengingat Allah dan meminta bantuan kepadaNya, segala rasa takut dan gelisah akan sirna. Yakin bahwa semua itu dapat diatasi dengan izin dan pertolongan-Nya. Hilangnya rasa resah, gelisah dan memunculkan situasi dan kondisi tubuh yang terbaik dan sehat, jauh dari gangguan jasmani maupun rohani. Dengan demikian salah satu bentuk upaya meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah dengan terapi relaksasi dzikir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi pustaka menunjukkan bahwa relaksasi dzikir berpengaruh positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional dalam menghadapi tindakan *bullying*. Dengan demikian korban pelaku *bullying* mampu mengelola emosi serta bersikap tenang. Hal ini dikarenakan ketika individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka sikap terhadap *bullying* akan semakin baik.

REFERENSI

- Ahmadi, Z dkk. 2015. The effect of spirituality and religisity on well-being o people with cancer : A Literature Review on Current Evidences. *Journal Chronic Dis Care*, 4(2).
- Akrom, M. 2010. *Zikir Obat Hati*. Yogyakarta: Mutiara Media.

- Goleman, Daniel. 2009. Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Harahap, K.A & Dalimunthe, P. 2008. *Dahsyatnya Doa & Zikir*. Jakarta: Qultum Media.
- Ilham, M.A & Effendi, Y. 2012. *10 Zikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*. Jakarta: Qultum Media.
- Kabar, K.S & Madinah, G.C. 2007. *Berdzikir Kepada Allah* . Yogyakarta: Sahadah Press.
- Olweus, D. 2012. Invited Expert Discussion Paper Cyberbullying: An Overrated Phenomena. *European jurnal of Developmental Psychology*, 1, 1-19.
- Sejiwa. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak* . Jakarta: PT. Grasindo
- Shihab, M.Q. 2007. *Wawasan Al-Quran Tentang Zikir dan Doa*. Jakarta Selatan: Penerbit Lentera Hati.
- Sholeh, M. 2015. *SET: Smart Empowerment Technique*. Jakarta: Penerbit Republika.
- Sunar P, Dwi. 2010. *Edisi Lengkap Tes IQ, EQ, dan SQ*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Tridhonanto. 2009. *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo