

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bullying atau bisa disebut perundungan sudah menjadi fenomena sosial, bullying merupakan istilah yang biasa di sebut oleh masyarakat Indonesia. Bullying ialah tindakan negatif yang terjadi tidak hanya di kalangan anak, tetapi kalangan remaja, dewasa dan orangtua juga. Bullying mengakibatkan tumbuhnya masalah kesehatan, baik masalah fisik atau psikis. Bullying ialah tindakan dengan menggunakan kekuatan untuk menyakiti individu atau kelompok orang baik secara verbal, fisik ataupun psikologis, yang bertujuan agar korban menjadi tertekan, trauma, cemas dan tidak berdaya (Novitasari, Ferasinta, & Padila, 2023). Kecemasan ialah keadaan jiwa yang dipenuhi dengan rasa khawatir dan takut terhadap keadaan yang akan terjadi ataupun yang sudah terjadi. Kecemasan timbul karena adanya suatu ancaman fisiologis ataupun biologis dari pelaku pembully (Lestari, 2020). Kecemasan yang dialami oleh korban bullying mengakibatkan korban mempunyai karakter antisosial, tidak fokus belajar, selalu merasa tidak tenang, selalu berdiam di dalam kelas dan tidak percaya diri.

Kasus *bullying* ini hanya ditemukan sekitar 75 kasus pada anak sekolah. Padahal jika diteliti lebih lanjut angka kasus *bullying* ini akan lebih besar dari pada itu Menurut KPAI (Samsudi and Muhid, 2020). Menurut catatan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2013 terdapat 3.339 kasus pelanggaran yang terjadi pada anak dan 16% dari kasus itu ialah pelaku *bullying* dengan usia kurang lebih 14 tahun. Jumlah ini terus meningkat hingga tahun 2021 mencapai 4.965 kasus dimana 26% ialah pelaku *bullying*. Selain itu, menurut *Organization for economic Co-operation an development* (OECD) mengatakan jika pada tahun 2021 terdapat 42.540 kasus *bullying* yang ditemukan secara global dan terdapat 2.790 kasus *bullying* yang terdapat di Asia. Terdapat 40 negara yang

terdapat kasus *bullying*, salah satunya yaitu negara Indonesia sebanyak 84% yang menduduki peringkat pertama kasus *bullying* di Asean (Novitasari, Ferasinta, & Padila, 2023). Sedangkan, data yang diperoleh dari Yayasan Pusat pendidikan dan Pemberdayaan Perempuan pada tahun 2021 terdapat 49 kasus pelajar menjadi korban *bullying* dengan kekerasan bertingkat baik pada lingkungan masyarakat ataupun lingkungan sekolah (Romadhoni, Azzizah, & dkk, 2023).

Dari kasus *Bullying* di kalangan siswa yang selalu meningkat terjadi di sekolah sudah memperlihatkan kenaikan yang sangat parah. Tingkat emosi siswa yang belum stabil, membuat kekerasan *bullying* banyak terjadi di lingkungan siswa. Menurut Daniel Goleman (Lestari, 2020) bentuk emosi yang biasa di keluarkan oleh siswa adalah amarah. Amarah yang dilakukan diantaranya mengamuk, benci, kasar, kesal, sakit hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan dan melakukan tindakan kekerasan. *Bullying* sering terjadi karena terdapat perbedaan level yang sangat jelas. Menurut Bourdieu, kehidupan yang dimiliki setiap individu tentang dirinya sangat beragam, terutama mengenai peran sosialnya. Dari perbedaan itu bisa menjadi alasan munculnya *bullying* antar siswa. Menurut hasil yang didapatkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap kasus *bullying* pada anak sekolah di tahun 2011 ditemukan 56 kasus, tahun 2012 ditemukan 154 kasus, dan tahun 2013 ditemukan 96 kasus, tahun 2014 ditemukan 159 kasus, tahun 2015 ditemukan 154 kasus, tahun 2016 ditemukan 122 kasus, tahun 2017 ditemukan 129 kasus, tahun 2018 ditemukan 107 kasus, tahun 2019 ditemukan 46 kasus dan tahun 2020 ditemukan 76 kasus, dan tahun 2021 ditemukan 17 kasus yang baru ditemukan oleh komisi perlindungan anak (Novitasari, Ferasinta, & Padila, 2023).

Hal tersebut terbukti jika sekolah ialah salah satu tempat yang rentan terjadinya kekerasan *bullying*. Karena, teman sebaya disekolah juga mempunyai relasi personal dengan korban *bullying* yang menjelaskan jika tindak *bullying* bisa dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja.

Pada umumnya *bullying* dilakukan pada seseorang yang memiliki keterbatasan fisik, penampilan yang tidak menarik dan hobi atau aktivitas berbeda dengan yang lainnya. Oleh karena itu *bullying* bukan hanya sebuah kasus sosial semata namun sudah menjadi budaya. Orang yang mengalami kasus *bullying* tentunya membutuhkan perlindungan, terkhusus mendapatkan perlindungan hukum bukan hanya dari pemerintah, namun keluarga, masyarakat dan lingkungan sekolah. Tujuannya agar tidak melahirkan generasi buruk kembali.

Salah satu Sholat Sunnah yang dapat dilakukan ialah Sholat Dhuha. Sholat Sunnah ini sangat disarankan oleh Rasulullah SAW. Sholat Dhuha adalah Sholat dengan banyak sekali keutamaan (Ulfa 2021). Umumnya Sholat Dhuha di laksanakan bertujuan untuk meminta ampunan kepada Allah SWT, mengejar kehidupan yang lebih tenang dan meminta untuk selalu di lapangkan rezekinya serta di mudahkan segala urusannya. Rezeki tidak hanya dalam bentuk materi atau uang, ilmu yang bermanfaat, amal saleh dan semua hal yang menjadikan tegaknya agama.

Melihat pentingnya serta manfaat dari Sholat Dhuha, maka ibadah Sholat Dhuha menjadi salah satu aktivitas siswa yang dilakukan sebelum proses pembelajaran disekolah, karena Sholat Dhuha yang dilakukan oleh siswa pada saat pagi atau waktu istirahat akan mengembalikan kefokuskan dan menenangkan kecemasan yang ada di dalam diri siswa. Gerakan sholat yang anak kerjakan, yaitu sujud yang akan membantu memperlancar darah secara maksimal ke dalam otak para siswa. Dampak dari Sholat Dhuha menghasilkan otak menjadi lebih fresh dan hati menjadi lebih tenang, yang nantinya akan muncul pengaruh positif pada saat melakukan aktivitas belajar di sekolah.

Pelaksanaan Sholat Dhuha yang dilakukan membuat siswa menjadi lebih fokus ketika sedang belajar, kerap kali siswa merasa tidak fokus belajar karena merasa banyaknya masalah yang sedang di hadapi. Menurut Al Mahfani (Agustin, 2019) Sholat Dhuha dapat meningkatkan IQ

seseorang, antara lain : Pertama, dasar ilmu adalah cahaya Allah SWT. Nur Allah SWT tidak dibagikan kepada para penjahat, dan pelaku kemaksiatan yang terus dilakukan. Nur Allah SWT dibagikan kepada manusia yang selalu mengingat Allah SWT baik waktu pagi atau malam hari. Kedua, Sholat Dhuha memberikan ketenangan dalam diri dan lancarnya proses menuntut ilmu, dari ketenangan diri ilmu yang di berikan oleh guru dapat masuk kedalam pikiran dan hati siswa. Ketiga, Sholat Dhuha dapat membuat siswa menjadi lebih fokus ketika pelajaran sedang berlangsung.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 Mei 2023, di MTs Salafiyah Bode yang terdapat di Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon. Sekolah tersebut kerap kali terjadi tindak *bullying* dalam bentuk verbal dan nonverbal yang dilakukan oleh siswa siswinya, bentuk *bullying* yang sering dilakukan dan dapat dilihat oleh mata diantaranya dengan mengucilkan sesama teman, berkata kasar, membuat gosip, menyebut panggilan dengan tidak berdasarkan nama, menarik hijab atau baju dengan kasar. Dampak dari *bullying* tersebut menyebabkan para korban menjadi murung, meningkatnya rasa takut, kurangnya rasa percaya diri dan meningkatnya rasa cemas.

Menurut pemaparan hasil wawancara awal dengan guru BK, jika guru BK berusaha cepat dalam menangani kasus *bullying* jika ada siswa/siswinya yang melapor atau guru BK melihat secara langsung kasus *bullying* tersebut ada dilingkungan sekolah. Akan tetapi, pelaku kekerasan *bullying* ini tidak mengalami jera akan tindakan yang ia lakukan terhadap teman sekolahnya, justru pelaku mengajak orang lain untuk ikut melakukan *pembullying*.

Adanya tindak kekerasan *Bullying* di sekolah merupakan bukti jika tindakan itu sangat tidak dapat dibenarkan dan dapat merugikan korban. Tindak kekerasan *bullying* tidak hanya menimbulkan rasa sakit pada fisik saja, namun psikologi korban *bully* juga akan terganggu, terutama pada masalah kecemasan yang nantinya akan mempengaruhi konsentrasi belajar

pada siswa dan akan menurunkan prestasi akademiknya. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak disenangi dan sebuah pengalaman yang samar serta tidak dapat berbuat apa-apa. Kecemasan ialah keadaan jiwa yang penuh dengan rasa takut serta khawatir akan apa yang akan terjadi, yang berkaitan dengan suatu masalah yang pernah terjadi. Dan dapat disimpulkan jika kecemasan merupakan perasaan tertekan yang tidak bisa tenang serta pikiran yang berantakan (Lestari, 2020). Dalam hal ini dapat membuat seseorang tidak mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.

Salah satu penanganan yang tepat menurut Scioli (Lestari, 2020) untuk mengatasi persoalan kecemasan ialah dengan sebuah harapan (*hope*). Scioli berpendapat jika peningkatan spiritulitas mampu menyediakan harapan yang tiada batas, sehingga spiritualitas bisa menjadi obat penyembuh rasa cemas. Kecemasan mampu ditangani dengan melaksanakan peningkatan spiritual.

Peningkatan spiritual dapat membantu seseorang yang sedang mengalami rasa cemas yaitu dengan memperbaiki spiritualitasnya, hal tersebut dapat menolong seseorang sembuh dari rasa cemas yang sedang dirasakannya. Salah satu jalan untuk menuju hal tersebut yaitu dengan cara hidup beriman, bertakwa, beribadah dan mempunyai akhlak terpuji. Islam menuntun umatnya untuk membiasakan melakukan peningkatan spiritual karena islam melihat pentingnya mempunyai kedekatan dengan Allah dengan semua aspek kehidupan manusia. Dalam hal ini karena Allah swt. merupakan satu satunya dzat yang mampu memberikan rasa tenang untuk diri seseorang. Sebagaimana di jelaskan dalam QS Al-Ra'ad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

Dalam penjelasan tersebut dapat disimpulkan jika semakin kita mendekatkan diri kepada Allah maka manusia akan memperoleh jiwa yang tenang. Hasan (Lestari, 2020) juga menjelaskan jika dalam islam terdapat cara yang dapat dilaksanakan untuk memperoleh pendekatan kepada Allah swt. salah satunya ialah shalat.

Sholat merupakan salah satunya perilaku religius, agama Islam mempunyai rukun islam yaitu shalat. Shalat berasal dari Bahasa arab yaitu *shallah – yushalli – shalatan* yang mempunyai arti pujian (Ulfa 2021). Shalat terbagi menjadi dua, ada sholat fardu dan sholat sunah. Shalat fardhu ialah shalat lima waktu yang wajib dikerjakan. Sedangkan, shalat sunah adalah shalat tambahan bagi shalat fardhu yang dianjurkan tetapi tidak mengharuskan dan dikerjakan untuk para mukallaf. Menurut tokoh Carl Gustav (Nursilaningsie, & Listyani 2017) Karena pada manusia modern terdapat kesendirian diri baik untuk diri sendiri maupun lingkungan masyarakat, bahkan asing dari tuhan. Maka dari itu manusia mempunyai kebutuhan untuk mentalnya, diantaranya ada kebutuhan spiritual, emosional, sosial.

Upaya intervensi untuk mengurangi rasa kecemasan yang dirasakan oleh para siswa korban *bullying* di sekolah dapat dilakukan dengan cara menerapkan Sholat Dhuha setiap hari baik disekolah ataupun di rumah. Pada dasarnya Sholat Dhuha membuat jiwa menjadi lebih tenang. Mengingat makna Sholat Dhuha dapat meningkatkan prestasi dan menambah motivasi akademik pada para siswa. Selain itu, mereka lebih bisa mengendalikan diri, dapat menetapkan prioritas apa saja yang perlu dicapai, mempunyai usaha untuk menerima kekurangan dan mempunyai semangat untuk mengejar ketertinggalan.

Melaksanakan Sholat Dhuha juga dapat menambah rasa cinta kita pada Allah SWT dan para rasulnya, dan juga sebagai suatu tanda terimakasih serta rasa patuh kita kepada Allah SWT. Shalat yang

dilaksanakan mempunyai banyak hikmah. Berdasarkan pembahasan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “**Dampak Intervensi Sholat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan pada Korban Bullying di MTs Salafiyah Bode**”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut maka dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut :

- a. Siswa yang menjadi korban *pembullying* mengalami rasa kecemasan baik secara fisik atau emosional
- b. Siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki kepercayaan diri yang rendah
- c. Pembiasaan aktivitas sholat dhuha disekolah untuk menjadi salah satu intervensi mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying*

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, supaya penelitian ini tidak terlalu luas, maka diberi batasan masalah. Peneliti ini fokus pada dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban bullying.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. Apa saja bentuk *bullying* yang terdapat di MTs Salafiyah Bode?
- b. Bagaimana kondisi kecemasan korban *bullying* di MTs Salafiyah Bode?
- c. Bagaimana proses intervensi shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTs Salafiyah Bode?

C. Tujuan Penelitian

Maka dari permasalahan di atas dapat di lihat dari tujuan penelitiann ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bentuk *bullying* yang terdapat di MTs Salafiyah Bode
2. Untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa MTs Salafiyah yang mengalami korban *bullying*
3. Untuk mengetahui proses intervensi sholat dhuha untuk mengurangi tingkat kecemasan pada korban *bullying*

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Setiap penelitian memiliki arti, makna serta manfaat yang baik dan penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan baru serta dapat menambah wawasan untuk para pembaca khususnya bagi peneliti ataupun untuk mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam.

2. Secara Praktis

Dari penelitian ini semoga dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya sebagai berikut :

a. Bagi siswa

Adanya penelitian ini diharapkan untuk siswa/siswi dapat mengetahui bahaya dari tindak kekerasan *bullying*.

b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini semoga mampu menjadi masukan untuk pihak sekolah agar lebih bisa memberikan perhatian lebih kepada para siswa/siswinya, serta mampu memberikan peningkatan motivasi belajar dan memberikan semangat agar terus dapat menjalankan Sholat Sunnah Dhuha setiap harinya.

c. Bagi penulis selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan mengenai dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI).

E. Landasan Teori

1. Pengertian Kecemasan

Gangguan kecemasan diklasifikasikan sebagai *neurosis*, istilah *neurosis* ini didapatkan oleh Doktor Skotlandia yaitu William Cullen (Dewandari, 2020) pada tahun 1796, yang diambil dari bahasa Yunani yang artinya keadaan tidak normal atau sakit pada sistem saraf.

Sigmund Freud (Khaira, 2022) menyatakan jika kecemasan ialah fungsi ego untuk mengingatkan individu akan peluang datangnya suatu bahaya sehingga dapat mempersiapkan respons yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai proses pelindung ego, karena kecemasan memberi simbol kepada individu jika terdapat bahaya, jika tidak dilakukan respon yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego terkalahkan.

Sigmund Freud ahli ilmu jiwa (Dewandari, 2020) menyatakan jika tingkah laku *neurotik* terbentuk karena terdapat ancaman dari ide-ide pembangkit kecemasan yang tidak diterima dan akan muncul ke dalam alam bawah sadar. Gangguan kecemasan merupakan bentuk usaha seseorang untuk mempengaruhi diri melawan kecemasan.

Kecemasan ialah sebuah respons emosi alami yang bisa dirasakan oleh seseorang ketika sedang dalam situasi yang mengundang reaksi tersebut. Kondisi ini adalah respons alami, karena dalam kondisi ini

individu menyiapkan diri dan mampu melawan bahaya. Kecemasan juga merupakan emosi alami yang pernah dan pasti dirasakan oleh setiap orang ketika sedang dalam kondisi tertentu. Karena, perasaan internal yang terdapat di dalam diri manusia yang tidak mudah untuk di deskripsikan (Asy-Syarbini, 2023).

Menurut Sigmund Freud seorang ahli psikoanalisis mengatakan jika kecemasan ialah reaksi kepada ancaman dari rasa sakit ataupun kehidupan luar yang tidak bisa dipecahkan dan berfungsi mengingatkan seseorang jika ada dalam bahaya (Lestari, 2020). Ada beberapa tingkatan dalam kecemasan, yaitu normal dan menyimpang. Kecemasan normal ialah kondisi cemas yang dapat dimengerti akibatnya, sehingga individu dapat bereaksi keadaan stimulus yang ada dan dapat menghapuskan rasa cemas itu dengan membuang penyebabnya. Sedangkan, rasa cemas yang menyimpang ialah rasa cemas yang tidak masuk akal dan selalu mengganggu individu dan tidak mengetahui penyebabnya (Ramaiah, 2013).

Kecemasan memang tidak dapat dilihat, akan tetapi gejala dan dampaknya bisa dirasakan oleh individu yang sedang merasa cemas, bahkan dapat dirasakan juga oleh orang disekitarnya.

2. Macam Macam Kecemasan

Sigmund Freud (Lestari, 2020) membagi kecemasan menjadi tiga yaitu:

a. Kecemasan Neurosis

Kecemasan ini timbul karena ancaman yang belum diketahui. Rasa cemas ini ada pada ego, akan tetapi timbul karena desakan dari id. Rasa cemas neurosis ini merupakan rasa takut yang timbul karena kejadian yang mungkin akan terjadi jika perasaan dikeluarkan.

b. Kecemasan Moral

Kecemasan moral timbul karena terdapat masalah dari ego dan superego. Kecemasan moral merupakan kecemasan yang timbul karena suara hati. Kecemasan moral mempunyai dasar yang nyata, karena di masa lalu seseorang pernah mengalami hukuman karena melawan norma moral.

c. Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik ialah rasa cemas yang tidak disukai dan tidak biasa. Kecemasan ini adalah rasa takut akan terjadi ancaman nyata dan berasal dari luar. Kecemasan itu bisa terjadi karena seseorang tidak bisa melakukan penyesuaian diri ketika sedang dalam lingkungan sosial. Kecemasan terjadi karena wujud dari campuran berbagai macam proses emosi.

3. Penanganan Gangguan Kecemasan

Sigmund Freud (Dewandari, 2020) menyatakan proses pertahanan diri yang harus dilakukan oleh individu sebagai suatu proses yang berlangsung secara sadar untuk mengatasi kecemasan.

Berikut terdapat beberapa contoh proses pertahanan diri yang dilakukan seseorang ketika merasa cemas :

a. Pembentukan Reaksi

Pada masa pembentukan reaksi ini, individu akan memperlihatkan respon yang berlawanan dengan yang tengah dirasakan ketika sedang berada pada kondisi harus menjaga diri. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk menenagkan diri dari rasa cemas yang sedang dialami.

b. Regresi

Pada respons regresi ini, individu memperlihatkan tingkah laku yang sudah lama tidak dilakukan. Seperti, tingkah laku kekanak-kanakan ialah bentuk adaptasi dengan kondisi yang membuat timbulnya rasa cemas.

c. Penyangkalan

Pada respons penyangkalan ini, individu menyangkal kenyataan dan berpikir jika hal tersebut tidak benar sebagai bentuk melindungi diri sendiri. Penyangkalan bukan hanya membohongi orang lain, tetapi juga menipu diri sendiri.

d. Rasionalisasi

Pada respons ini, individu berusaha mencari alasan yang tepat dan mampu diterima oleh oranglain disekitarnya, tujuannya untuk membenarkan tindakan atau perilaku yang dilakukan.

e. Proyeksi

Pada respon ini, individu mencoba untuk membuang perasaan yang tengah dirasakan seperti dialami oleh oranglain sebagai bentuk untuk mengurangi rasa cemas.

f. Fantasi

Pada respons ini, individu berupaya untuk berimajinasi dan berkreasi jika fakta buruk menjadi lebih menarik sebagai bentuk menentramkan diri dari fakta yang sebenarnya.

4. Indikator Kecemasan

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (Dewandari, 2020) menjelaskan indikator kecemasan kedalam tiga jenis, diantaranya :

- a. Indikator kecemasan fisik : Merasa gelisah, berkeringat, badan gemetar susah bernafas, kencangnya detakan jantung, panas dingin, lemas, emosional dan mudah sakit hati.
- b. Indikator behavioral kecemasan : Tidak bisa hidup sendiri, lari dari kehidupan, merasa tidak aman.
- c. Indikator kognitif kecemasan : Selalu merasa khawatir, perasaan tidak tenang karena rasa takut akan sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, percaya akan suatu hal yang menakutkan akan terjadi, merasa takut dan tidak mampu jika tidak bisa menyelesaikan masalah, selalu merasa bimbang dan tidak dapat konsentrasi.

2. Bullying

Bullying berasal dari bahas Inggris, kata *bull* yang artinya banteng yang suka menanduk berkeliaran (Nursilangsie & Listyani, 2017). Pengertian ini kemudian diambil untuk menjelaskan suatu perlakuan. Pengertian *bullying* ialah perpaduan kata dari perundungan. Perundungan artinya cara membully yang biasa digunakan oleh individu untuk melukai atau menindas individu yang lemah dari para pelaku (Kurnia, Bullying, 2016).

Bullying ialah kekerasan yang dilakukan oleh manusia baik perorang atau berkelompok dengan menggunakan ucapan atau tindakan secara terus menerus dan berulang ulang pada individu atau sekelompok orang lainnya, yang mengakibatkan timbulnya tekanan. Seringkali, bentuk perlakuan ini digunakan oleh orang-orang yang mempunyai banyak kekuasaan dan kekuatan tak terbatas kepada seseorang (Amanda, 2021).

Bullying merupakan pengalaman yang biasanya dirasakan oleh siswa di sekolah ataupun lingkungan masyarakat. Tindakan *bullying* bisa berupa ancaman fisik atau verbal. *Bullying* merupakan tindakan secara langsung ataupun tidak langsung, intinya *bullying* ialah bentuk tindakan fisik maupun psikologi yang dilakukan terus menerus sampai membuat tindak kekerasan.

Menurut Hymel, Nickerson & Swearer (Yuliana, 2020), bentuk-bentuk *bullying* terbagi menjadi 4, diantaranya :

a. *Bullying* verbal

Bullying verbal ialah tindak *bullying* yang dapat didengar oleh indra pendengaran, seperti mengganggu, mencemooh, mencela, mengancam, dipermalukan, memfitnah, dll.

Contoh *bullying* verbal :

- 1) “Katro loh”
- 2) “Sok pintar loh”

- 3) “Sok tau benget sih”
- 4) “Dasar cupu”
- 5) “Ih kelompok siapa loh”

Bullying bentuk verbal merupakan *bullying* yang mudah sekali dilakukan, dan tindakan *bullying* ini merupakan langkah pertama tindak *bullying* lainnya, dan menjadi aksi awal menuju tindak kekerasan lebih jauh.

b. *Bullying* fisik

Bullying fisik ialah tindak *bullying* yang dilakukan dengan sentuhan fisik antara korban dan pelaku yang bisa dilihat oleh mata. Seperti, menampar, memukul, mendorong, menendang, merusak barang milik korban, mengancam.

Bullying fisik masuk dalam tindakan langsung yang menyerang pada kekerasan fisik atau psikologis individu secara langsung. Diantaranya, memukul, menyakiti dengan menyiksa dan menindas. Segala kekerasan tersebut ialah kekerasan yang tidak dibenarkan yang tidak manusiawi dan menghilangkan hak untuk hidup.

c. *Bullying* psikologis

Bullying psikologis ialah tindakan yang bisa dilihat oleh mata akan tetapi tidak dapat di dengar oleh telinga. Maksudnya ialah memandang dengan jutek/memandang dengan mengancam, menghina, memberi jarak, mencibir, meneror, dll. *Bullying* seperti ini sulit untuk dilihat dari luar, karena tindak *bullying* ini sulit ditangkap dengan mata dan telinga. *Bullying* ini memuncak ketika masa awal remaja, sebab akan terjadinya perubahan jasmani, mental emosional dan seksual para remaja. Masa ini merupakan masa sewaktu remaja ingin mengenal diri mereka dan proses penyesuaian diri dengan teman sebayanya.

d. Dampak *Bullying*

Olweus 1993 mengemukakan dampak yang dialami oleh korban *bullying* diantaranya :

- 1) Timbulnya kecemasan.
- 2) Selalu merasa gelisah/merasa tidak aman.
- 3) Timbulnya perasaan sensitif.
- 4) Menjadi pendiam/antisosial.
- 5) Timbul pandangan negatif kepada diri sendiri

3. Anak Remaja

Remaja berasal dari bahas inggris yaitu *puberty* yang berarti masa pubertas. Masa pubertas bisa di sebut juga dengan masa remaja ialah masa ketika terdapat transisi pada umur 12 tahun dan berakhir di usia awal 22 tahun. Ketika seseorang memasuki masa remaja maka ia akan sangat mudah terbawa arus perubahan (Yuliana, 2020). Karena pada masa remaja ini seseorang akan beralih kehidupan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang sering ditandai dengan tumbuh kembangnya biologis dan psikologis.

Hal serupa di ungkapkan juga oleh Santrock (Yuliana, 2020) remaja berarti masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan diliputi oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut para ahli batasan masa remaja terdapat pada usia 12 tahun sampai 21 tahun.

Masa remaja ialah suatu titik serius yang ada dalam perubahan perilaku sehat yang positif. Remaja kerap kali melakukan perbuatan yang dapat merusak kesehatan, baik dilakukan secara sesekali atau berkali kali. Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mempunyai hak bebas yang sedikit. Remaja mempunyai kebebasan untuk menetapkan dengan siapa saja ia berteman, apa saja yang akan

dilakukan, dan bagaimana kita memperlakukan orang sekitar. Rasa bebas itu memotivasi ia untuk mencari banyak hal, mencoba suatu hal baru, dan mencari sesuatu yang tidak pernah diketahui (Amanda, 2021).

Menurut Santrock (Yuliana, 2020) terdapat tiga perbedaan usia remaja:

- a. Masa remaja awal pada usia 12-15 tahun
- b. Masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun
- c. Masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun

4. Shalat Dhuha

Menurut bahasa sholat ialah doa. Sedangkan menurut istilah sholat merupakan ibadah yang disusun dari ucapan dan tindakan yang diawali dengan takbir dan berakhir dengan salam dengan dipenuhi syarat yang telah ditetapkan. Menurut ahli tasawuf, sholat adalah cara mengarahkan hati kepada Allah sampai memunculkan rasa takut dan patuh kepadanya (Salidi, 2011).

Sholat Sunnah Dhuha ialah shalat sunnah yang sangat disarankan, karena Rasulullah selalu menerapkan sekaligus berwasiat agar senantiasa mengerjakannya. Shalat Sunnah Dhuha ialah shalat sunnah yang dilakukan pada saat Dhuha yang artinya pagi hari menyambut siang sekitar pukul 07.00 - 11.00 dan jumlah rakaatnya mulai dari 2 sampai 12 rakaat.

Shalat Sunnah Dhuha termasuk ibadah mahdhah dengan cara melaksanakannya yang telah diajari oleh Rasulullah baik yang berhubungan dengan bacaan ataupun gerakan. Maka dari itu umat muslim tidak dianjurkan membuat tata cara shalat dhuha yang tidak searah dengan sunnah Rasulullah (Ulfa, 2021). Melaksanakan Shalat Sunnah Dhuha seharusnya sesuai dengan contoh yang diajari oleh Rasulullah, dan dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Berdiri dengan mengarah kiblat
- b. Mengucapkan niat
- c. Membaca takbiratul ihram
- d. Membaca doa iftitah
- e. Membaca surat Al-fatihah
- f. Membaca surat yang ada dalam Al-qur'an
- g. Lalu rukuk membaca doa I'tidal
- h. Sujud
- i. Duduk diantara dua sujud
- j. Sujud kedua
- k. Duduk tasyahud
- l. Salam

Didalam kitab al-Majmu, Imam al-Nawawi (Erkan, 2022) mendeskripsikan tentang waktu yang lebih afdhal untuk melaksanakan Shalat Dhuha yaitu ketika matahari meninggi (condong). Dan terdapat ulama yang mengatakan jika waktu yang paling utama ialah pada saat matahari mulai meninggi dan panasnya mulai terik. Dari dua penjelasan diatas, maka terdapat waktu yang cukup panjang untuk menjalankan Shalat Dhuha.

a. Rokaat Shalat Dhuha

Shalat dhuha dapat dilakukan mulai dari dua rokaat, empat, enam, delapan, sampai dengan duabelas rokaat. Jumlah rokaat minimalnya ialah dua rokaat dan yang paling afdhal yaitu delapan rokaat.

Menurut Imam al-Nawawi, hukum melaksanakan Shalat Dhuha yaitu sunah mu'akkadah, yang dikerjakan minimal dua rokaat dan yang sempurna yaitu delapan rokaat.

b. Keutamaan Shalat Dhuha

1) Sebagai Bentuk Rasa Syukur kepada Allah Swt

Sebagai manusia sudah sepatutnya untuk selalu merasa bersyukur akan semua nikmat yang sudah dianugerahkan Allah Swt. Allah Swt akan memberikan kenikmatan yang lebih jika makhluknya mampu merasa bersyukur.

2) Sebagai Shalat Awwabin

Shalat awwabin merupakan shalat yang dilakukan untuk kembali kejalan Allah Swt. manusia mempunyai karakter dan sifat yang beragam macamnya, dalam setiap keadaan manusia memiliki kekuatan untuk melakukan keburukan. Ketika itulah, Allah Swt menaruh kesempatan kepada hambanya untuk memohon ampunan kepada-Nya. Rasulullah Saw, melatih umatnya untuk memperbanyak membaca istighfar. Dengan penjelasan tersebut, Shalat Dhuha dikerjakan bukan hanya sebagai meminta rezeki saja, akan tetapi dilakukan jalan untuk memperoleh ampunan kepada Allah Swt.

F. Signifikasi Penelitian

Signifikasi penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang semakin meluas mengenai dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*, khususnya disetiap sekolah Kecamatan Plumbon. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk kesadaran dan penanganan pihak sekolah terhadap dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*, kemudian hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat untuk para pembaca khususnya bagi penulis.

G. Penelitian Terdahulu

Pertama, penelitian ini dilakukan oleh Abas Rumalauw (2021) yang dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, dengan metode deskriptif dan Hasil penelitian menunjukkan jika dengan melakukan shalat dhuha otak menjadi lebih fresh dan dapat berpikir positif, serta dengan adanya iman dan takwa dapat mendorong membangkitkan semangat ketika sedang dalam kondisi apapun. Shalat dhuha juga dapat meningkatkan kecerdasan, baik kecerdasan fisikal, kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual dengan melaksanakan shalat dhuha jiwa menjadi lebih tenang, pikiran menjadi lebih konsentrasi. Dibuktikan pada mahasiswa bimbingan konseling islam IAIN Ambon jika melaksanakan shalat di pagi hari yaitu shalat dhuha dapat menjadikan obat bagi mahasiswa yang cenderung merasakan stres. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya sama-sama membahas tentang sholat dhuha. Perbedaannya, penelitian peneliti membahas tentang mengurangi kecemasan pada korban *bullying* dengan subjek siswa, sedangkan penelitian sebelumnya tentang coping stress dengan subjek mahasiswa.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Eka Fuji Lestari (2020) yang dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “Pembiasaan Shalat Tahajud dan Shalat Dhuha Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponogoro (2020)”. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, dengan metode studi kasus dan hasil penelitian menunjukkan jika di pondok pesantren al barokah ini sudah menetapkan pembiasaan shalat tahajud dan dhuha setiap harinya. Dengan melaksanakan shalat sunnah tersebut para santri khususnya santri putri dapat selalu mengingat dan

melibatkan Allah swt dalam segala hal, sehingga kecemasan yang terjadi pada para santri khususnya pada santri putri dapat berkurang, karena apapun hasilnya mereka serahkan semua kepada Allah swt setelah mereka berusaha. Dibuktikan pada santri putri ketika setelah selesai mengaji kitab pada pagi hari tepatnya pada pukul 07.00 WIB, pengasuh pondok pesantren memberitahukan kepada para santri putri untuk langsung menuju ke masjid lalu mengerjakan shalat dhuha berjamaah, dan apabila terdapat santri putri yang terlambat datang ke masjid maka ia akan melaksanakan shalat dhuha di kamar. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya sama- sama membahas tentang shalat dhuha. Perbedaanya, penelitian peneliti tidak membahas tentang shalat tahajud dan berlokasi di MTs dengan subjek siswa, sedangkan penelitian sebelumnya membahas tentang shalat tahajud dan berlokasi di pondok pesantren dengan subjek santri putri

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Maria Ulfa (2021) yang dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “ Dampak Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Pembentukan Perilaku Religius Siswa Kelas VIII MTs Negeri 1 Sumbawa” . Pendekatan pada penelitian ini menggunakan Kualitatif, dengan metode studi kasus dan hasil penelitian menunjukkan jika dengan melaksanakan pembiasaan shalat dhuha akan menaikkan perilaku religius siswa, disamping itu siswa juga akan menjadi lebih peduli antar sesama, menghormati dan suka menolong. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya sama- sama membahas tentang shalat dhuha. Perbedaanya, penelitian peneliti membahas tentang menurunnya tingkat kecemasan, sedangkan penelitian sebelumnya hanya membahas tentang membentuk perilaku religius.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ghyna Amanda (2021) yang dituangkan dalam bentuk buku dengan judul “Stop Bullying” hasil penelitian menunjukkan jika *bullying* sangat berpengaruh bagi kesehatan mental seseorang. *Bullying* bisa dilakukan oleh siapa saja baik orang muda, tua, orang kaya ataupun orang miskin. *Bullying* tidak hanya dalam bentuk

perkataan, namun bisa dalam bentuk tindakan yang bisa menyebabkan korban merasa takut, trauma, cemas bahkan setres. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya sama-sama membahas tentang *bullying*. Perbedaannya, penelitian peneliti membahas tentang shalat dhuha, sedangkan penelitian sebelumnya tidak membahas tentang shalat dhuha.

H. Sistematika Penelitian

Berikut gambaran untuk memudahkan para pembaca memahami penelitian dalam bentuk skripsi ini :

- Bab I** : Pendahuluan yang menguraikan masalah yang ada didalam latar belakang masalah, yang membahas tentang dampak intervensi shalat dhuha untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswa korban *bullying* di sekolah lingkungan peneliti, dan terdapat rumusan masalah (identifikasi masalah, pembatasan masalah penelitian, tujuan, manfaat, dan sistematika penulisan).
- Bab II** : Menguraikan mengenai kerangka teori dan kajian penelitian terdahulu atau penelitian yang relevan.
- Bab III** : Menguraikan mengenai metodologi penelitian yang membahas (metode, jenis, tempat dan waktu, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data)
- Bab IV** : Menguraikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan, mengenai dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban bullying
- Bab V** : Bab terakhir ini menjelaskan tentang penutup dan kesimpulan dan saran