

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perundungan atau dalam Bahasa Inggris disebut *bullying*, menjadi salah satu permasalahan yang sudah tidak asing terjadi dalam kehidupan sehari-hari dalam suatu perkumpulan manusia terutama di lingkungan sekolah. Berdasarkan yang tertera dalam sebuah artikel yang diterbitkan oleh RSJD Dr. Amino Gondohutomo, memaparkan bahwa data KPAI pada setahun terakhir yaitu pada tahun 2022 terdapat 226 kasus kekerasan secara fisik, psikis dan perundungan, yang mana memperlihatkan bahwa kurangnya perhatian dimana banyak yang menganggap perilaku perundungan ini sebagai hal yang biasa. Nyatanya, sangat tidak menyenangkan menjadi korban dari tindak perilaku perundungan, dimana disetiap harinya selalu saja ada yang mengganggu, entah itu secara verbal, fisik, atau lainnya (Theresia, 2022).

Di Indonesia, terdapat hasil studi penelitian yang dilakukan oleh ahli mengenai fenomena bullying ini yang mana mengungkapkan bahwa terdapat 10% hingga 60% siswa di negara ini mengakui dengan melapor bahwa dirinya mendapat ejekan, cemoohan, pemukulan, pengucilan, dan kekerasan dengan frekuensi setidaknya terdapat satu kali dalam seminggu. Penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amini pada tahun 2008 mengenai fenomena kekerasan bullying di tiga kota besar yaitu Jogja, Surabaya, dan Jakarta. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terjadi kekerasan sebanyak 67,9% di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan terdapat 66,1% di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kekerasan yang dilakukan pada masa siswa ini tercatat sebesar 41,2% pada tingkat SMP dan 43,7% pada tingkat Sekolah Menengah Atas dengan

kategori tertinggi kekerasan yang bersifat psikis berupa pengucilan. Peringkat kedua diduduki oleh kekerasan secara verbal dan diakhiri dengan kekerasan fisik. Gambaran kekerasan di Sekolah Menengah Pertama di tiga kota besar antara lain ialah Jogja sebanyak 77,5% , Surabaya 59,8%, dan Jakarta 61,1% yang mengakui adanya kekerasan (Elsya, 2022).

Perilaku *bullying* termasuk kedalam perilaku yang buruk, akhlak yang rendah dan tidak beradab. Berbagai macam bentuk perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah antara lain seperti memukul, mencubit, mengucilkan, mengancam, menyuruh secara berlebihan, mendorong, menertawakan, memanggil dengan sebutan *labelling*, mengambil sesuatu dengan paksaan dan lain-lain (Amiirohana, dkk, 2019). Tindak perilaku perundungan ini bisa terjadi pada satu individu atau bahkan sekelompok orang yang biasanya dilakukan oleh senior atau bahkan teman sebaya. Perilaku perundungan tersebut dapat menyebabkan dampak tidak baik pada psikis maupun fisik yang akan didapatkan oleh korban. Tidak jarang perundungan ini membuat *self esteem* korban menurun sehingga tingkat cinta pada dirinya berkurang. Hal tersebut dapat membuat korban merasa lelah atas apa yang ia hadapi dan dapat mempengaruhi stabilitas emosi dan prestasi di sekolah (Lilik, 2021).

Terlebih korban dan pelaku bullying merupakan anak remaja dimana dalam masa atau fase perpindahan dari anak-anak ke masa remaja, yang seringkali disertai dengan keinginan akan kebebasan untuk mengembangkan identitasnya sendiri (Devina dan Faqih, 2023). Menurut White's 2001 (dalam Papalia & Martoell, 2014) merupakan salah satu kontroversi remaja bahwa mereka lebih rentan dibandingkan orang dewasa untuk merusak fungsi belajar dan memori anak-anak akibat minuman keras. Perasaan cemas yang berlebihan yang dialami oleh individu tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa dan akhirnya dapat menjadi kematian yang serius. Diantara dampak yang dapat dialami yang mana merupakan gangguan kesehatan mental yaitu menurunnya tingkat

kepercayaan diri sehingga dapat mempengaruhi pribadinya dalam memutuskan suatu hal. Selain itu, kondisi ketika individu merasa *insecure* yang berlebihan dapat berpotensi buruk terhadap kehidupan individu jika tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti dengan benar (Devina dan Faqih, 2023).

Berdasarkan hasil analisis awal peneliti di Madrasah Tsannawiyah Cijawura, terdapat beberapa santri yang pernah atau sedang dalam situasi perundungan. Menurut peneliti, tidak sedikit anak di usia remaja yang mana emosinya masih belum stabil untuk menentukan perilaku atau sesuatu yang akan dilakukannya membuat dirinya melakukan hal yang kurang baik sebagai seorang pelaku perundungan. Disamping itu, sebagai korban remaja tersebut harus mendapatkan dukungan dan perlindungan untuk meningkatkan *self love* dalam dirinya agar kesehatan mentalnya tetap terjaga dengan baik. Untuk sementara yang peneliti ketahui di MTs Cijawura menanggapi kejadian tersebut dengan cara salah satunya ialah memberikan kesempatan kepada korban untuk pulang sementara agar diberi bimbingan dan dukungan oleh orangtua. Namun tetap saja dampak yang didapatkan oleh korban masih dirasakan hingga saat ini karena memang dampak dari perundungan memiliki efek jangka panjang terlebih jika tidak diberikan penguatan atau arahan oleh individu yang lebih dewasa. Namun untuk mendapatkan informasi lebih jauh dan valid maka peneliti harus mengkaji terlebih dahulu.

Dampak yang dirasakan oleh korban perundungan ini umumnya ialah adanya rasa takut pada pelaku, perasaan sedih, kecemasan, murung, hingga mengasingkan diri. Memang umumnya seseorang yang mendapat perilaku *bullying* ini tidak berani untuk terbuka atau melaporkannya kepada orang yang lebih dewasa atau untuk siswa kepada guru bahwa dirinya menjadi korban, karena adanya rasa takut pada pelaku juga khawatir akan diberi label atau julukan yang kurang baik oleh lingkungannya. Maka dari itu, perlunya pendekatan dari luar dalam hal ini yang dimaksud ialah guru di

lingkungan sekolah juga keluarga terdekat (Wido dkk, 2020). Disamping itu seperti yang diketahui, jika seseorang telah mengalami perundungan sebagai korban dirinya akan mulai merasa mempertanyakan diri sendiri, dan mulai hilang rasa kepercayaan diri, cemas dan bisa saja sampai di tahap depresi yang mana tentu akan berakibat buruk pada penderita. Sebagaimana terdapat dalam sebuah penelitian ialah pada usia remaja memiliki persentase depresi sebanyak 6,2%. Untuk individu yang mengalaminya dengan tingkatan yang berat memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri hingga upaya untuk bunuh diri. Terdapat sebesar 80-90% kasus bunuh diri yang merupakan akibat dari kecemasan dan depresi. Adapun kasus bunuh diri di Indonesia dapat mencapai hingga 10.000 atau setara dengan satu jam sekali adanya kasus bunuh diri. Menurut ahli *suicidologist* sebanyak 4.2% murid di Indonesia pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Depresi yang dialami oleh para remaja biasanya terjadi disebabkan oleh beberapa hal salah satunya perilaku bullying atau perundungan, tekanan akademik, dan permasalahan ekonomi keluarga (Alfina, 2020).

Seseorang yang menjadi korban perundungan umumnya akan memiliki tingkat cinta diri yang rendah sebagai salah satu akibatnya. Dimana yang seharusnya rasa cinta diri ini sangat dibutuhkan bagi setiap orang, karena *self love* ialah pelajaran sepanjang hidup. Kondisi yang dihadapi individu dapat mengakibatkan tekanan sehingga membuat stress dan kurangnya rasa cinta diri yang saat ini disebut dengan *self love*. Kurang rasa *self love* dalam diri akan menjadikan seseorang mudah mengalami stress, depresi atau kondisi mental yang buruk lainnya. Kebanyakan orang terutama usia remaja ini tenggelam dalam kesedihan dan pemikiran negatifnya sendiri tanpa mengerti bagaimana menemukan jalan keluarnya yang mana hal itu adalah dengan cara belajar untuk menerima keadaan yang mana akan menjadikan setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk melampiaskan emosinya. Namun hal tersebut dapat dibagi menjadi dua arah ialah arah negatif dan positif. Pada individu yang menanggapi dengan hal negatif maka ia

umumnya akan mengarah pada menyakiti orang lain, minuman keras, bunuh diri dan lainnya. Sedangkan bagi individu yang melaluinya dengan tanggapan positif maka umumnya dirinya akan lebih berupaya untuk mendekati diri kepada Allah swt dengan cara berpergian, melukis, mencoba lingkungan baru yang memberikan energi positif, menulis puisi, dan lainnya yang akan membuat tingkat *self lovenya* lebih baik (Mayesha, 2022).

Melalui *self love* ini akan membuat *self esteem* seseorang menjadi lebih kuat. Namun, kita harus mengetahui terlebih dulu seperti apa makna dari *self love* yang sebenarnya agar dapat menerapkannya dengan baik (Syifa Salsabila, 2022). Rasa cinta diri ialah *self knowledge* yang memiliki makna sejauh mana individu mengetahui dan mengenal dirinya sendiri. Berpikir atau berprasangka baik pada diri sendiri itu juga merupakan suatu hal yang diperlukan. Karena tidak sedikit orang yang tidak menyadari bahwa kehidupan seseorang ditentukan melalui bagaimana cara dirinya berpikir. Jikalau dirinya memiliki gambaran sebagai pribadi yang penakut dan pesimis, maka hal tersebut dapat mempengaruhi potensi dalam dirinya sebagai seseorang yang pesimis, Seperti kata-kata yang juga terdapat dalam salah satu hadis dimana jika kita memiliki prasangka buruk kepada Allah swt, berarti kita telah menghinakan diri sendiri dan siap untuk menerima hal buruk tersebut (Maeysha, 2022).

Untuk mencapai *self love* tentu diperlukan proses namun harus di ingat juga bahwa semakin cepat kita dapat menumbuhkan rasa *self love* maka semakin banyak hal juga yang akan didapatkan. Terdapat beberapa tanda ketika seseorang telah mencapai *self love* di kehidupannya, antarlain yang *pertama* dirinya tidak takut lagi pada kegagalan atau hal lain dalam hidupnya, *kedua* dirinya berhasil memahami bahwa bahagia itu ada dalam diri, *ketiga* dirinya mulai berhenti mengkhawatirkan kata orang atau penilaian dari luar, *keempat* individu tersebut mampu meninggalkan situasi yang tidak menguntungkan dan memutuskan hubungan yang tidak sehat,

kelima individu tersebut mampu menikmati keadaan yang sedang dialaminya, *keenam* dirinya dapat meminimalisir kesalahan, *terakhir* individu yang sudah tumbuh rasa cinta pada dirinya tidak akan takut untuk sendirian (Janeera, 2022:243-245).

Selain itu, untuk mencapai *self love* tentu diperlukannya untuk membangun konsep diri sebagai tiang yang kokoh. Konsep diri merupakan sebuah keyakinan diri terhadap diri sendiri mengenai seberapa kenal dirinya dengan apa yang dirinya miliki. Konsep diri tidak berasal dari yang bersifat turunan namun dapat dibangun dan dikembangkan melalui interaksi individu dengan sekitarnya dan diterapkan dalam interaksi keseharian kedalam konsep diri (Alawi, 2019).

Keadaan mental setiap individu tentu berbeda-beda terlebih jika mentalnya dihancurkan oleh perkataan-perkataan yang cenderung merendahkan atau perilaku-perilaku yang tidak menyenangkan. Terdapat segelintir orang yang benar-benar tahan banting, sehingga menjadikan setiap ucapan atau perilaku pelaku perundungan terhadapnya sebagai gebrakan semangatnya. Namun tak sedikit pula yang mentalnya begitu tipis dimana ketika ia mendengar sedikit saja dirinya direndahkan oleh orang lain ia akan mudah *down*. Dalam penelitian ini, akan menerapkan *self love* melalui konseling sufistik yang mana dilakukan sebagai jalan alternatif untuk membantu individu yang tengah dalam kesulitan menemukan jalan keluar dari hal-hal yang menyudutkan diri pada titik gelap pikirnya. Karena untuk mencapai ketenangan dalam diri diperlukan penyesuaian untuk menerima realita dan proses penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa (Ahmad, 2017).

Konseling sufistik menjadi salah satu inovasi konseling yang dibumbui dengan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan rangkaian metode ajaran tasawuf seperti *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Dengan konseling sufistik individu bukan hanya mencapai kebahagiaan dunia tapi juga kebahagiaan

akhirat yang berlandaskan keimanan dan ketakwaan kepada Allah swt melalui proses penyucian jiwa. Dalam tasawuf titik dasar dari seorang manusia ialah pada *qalb* atau hatinya, yang mana sangatlah halus dan bersifat ruhaniyah juga *rabaniyah*. Dalam dunia sufistik *qalb* ini memiliki beberapa bagian lagi di dalamnya antara lain seperti *sadr* yang merupakan titik cahaya Islam, *qalb* ialah sarangnya cahaya iman, sedangkan *fuad* ialah pusat cahaya *ma'rifat* dan *lubb* ialah tempatnya cahaya tauhid. Dalam hati manusia terkumpul segala aktifitas *nafs* dan juga aktifitas ruh, maka tercerminlah sifat seseorang baik dan buruknya sesuai dengan isi atau hal-hal yang terlintas dalam hatinya (Zamzami, 2016).

Untuk mencapai *self love* melalui metode ajaran tasawuf diperlukan kesungguhan untuk menjalani pembersihan jiwa dalam keseharian individu atau dalam hal ini ialah korban perundungan tersebut. Pada tahap awal individu perlu melewati fase *takhalli* yang mana bertujuan untuk pembersihan diri dari perangai yang tercela juga membantu individu dalam meningkatkan *self-awareness*. Kemudian pada tahap selanjutnya, individu atau korban akan melalui fase *tahalli* dimana dirinya akan mencoba berusaha untuk melakukan hal-hal yang memiliki tujuan untuk memiliki tabiat yang baik yang mana juga dapat meningkatkan *selfworth* pada dirinya (Mutiwasekwa, 2019). Pada tahap terakhir individu tersebut akan mendapatkan fase yang disebut dengan *tajalli* dimana dirinya mendapatkan kenyataan atau keterikatan kepada Yang Maha Kuasa dimana dalam hal ini dapat membuat pribadi individu lebih kuat dari yang sebelumnya karena fase ini mampu meningkatkan kualitas dan kepercayaan diri individu terhadap dirinya sendiri juga kepada Allah SWT. Setelah individu melaksanakan dan membiasakan proses pembersihan diri, dalam mencapai *self love* pada setiap harinya maka individu atau korban perundungan tersebut perlu meningkatkan *self care* atau dalam kata lain ialah menjaga konsistensi dalam merawat dan memperhatikan kondisi kesehatan mental, fisik dan ruhaninya (Firotn, 2022).

Sudah banyak kejadian yang bersifat negatif yang dilakukan oleh manusia terhadap dirinya sendiri karena terlena oleh pemikiran negatifnya atau karena tekanan dalam situasi yang sedang dihadapi. Permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengkaji dikarenakan banyak faktor penyebab internal maupun eksternal yang menjadikan seseorang salah paham mengenai makna *self love* yang sebenarnya. Dalam pelaksanaannya konsep *self love* ini akan diterapkan kepada santri di Pondok Pesantren Madrasah Tsanawiyah Cijawura Kota Bandung yang mana pernah atau sedang menjadi korban perundungan baik individual maupun kelompok yang mana akan dilakukan konseling sufistik untuk pendekatan kepada santriwati dalam menerapkan *self love* pada pribadinya. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengkaji penelitian ini melalui skripsi yang berjudul “*Implementasi Self Love Terhadap Korban Bullying Melalui Konseling Sufistik (Studi Kasus Pada Santri di Madrasah Tsanawiyah Cijawura Kota Bandung)*”. Dengan tujuan agar dapat mengetahui sejauh mana santri di MTs Cijawura mampu memahami *self love* dan bagaimana mereka merespon mengenai perilaku perundungan yang terjadi di sekolahnya. Selain itu, skripsi ini bertujuan untuk membantu santri yang menjadi korban bullying agar mampu meningkatkan *self love* dengan mendekati diri kepada Allah yang dijembatani melalui Konseling Sufistik.

B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang pada penelitian ini menyudut pada Implementasi *self love* bagi korban bullying melalui konseling sufistik. Agar pembahasan tidak menyimpang dari yang telah direncanakan dan dapat dengan mudah untuk memecahkan masalah, peneliti membaginya dalam tiga pertanyaan antara lain:

1. Bagaimana dampak bullying terhadap santri di MTs Cijawura Bandung?

2. Bagaimana MTs Cijawura merespons perilaku bullying di lingkungannya?
3. Bagaimana konseling sufistik bekerja dalam mengimplementasikan *self love* pada remaja di MTs Cijawura Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilandaskan pada kemampuan untuk merumuskan masalah dan mengukur ketuntasan penelitian. Tujuan dari kajian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui sejauh mana dampak dari bullying terhadap santri di MTs Cijawura Bandung.
2. Untuk mengetahui bagaimana santri di Madrasah Tsanawiyah Cijawura merespon tentang bullying di lingkungannya.
3. Untuk mengetahui bagaimana konseling sufistik dapat membantu meningkatkan *self love* pada korban bullying di lingkungan MTs Cijawura Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Seperti tujuan penelitian di atas, manfaat penelitian ini terdiri dari:

1. Teoretis
 - a. Untuk memberikan pemahaman tambahan
 - b. Untuk memberikan penjelasan bagi peneliti selanjutnya di masa yang akan mendatang.
 - c. Untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya kepada mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi.

2. Praktis

Dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan penelitian mengenai implementasi *self love* terhadap santri yang terbully menggunakan konseling sufistik.

E. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya, manusia memiliki struktur kebutuhan pokok yaitu kebutuhan yang bersifat *jism*, kebutuhan yang bersifat *nafsiah*, dan kebutuhan yang bersifat ruhani. Dalam diri setiap manusia memiliki ego yang menyebabkan individu mempertanyakan diri sendiri atau timbulnya keraguan pada dirinya karena pendapat atau komentar-komentar yang dilontarkan oleh lingkungan dimana dirinya berkembang. Hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi berperilaku keras terhadap dirinya sendiri dan memaksakan suatu hal untuk mencapai tujuan atau untuk melampiasakan beban dalam kehidupan tanpa berpikir panjang (Afifah, 2022).

Dalam perspektif Al-Ghazali, setiap individu perlu berhati-hati dalam mengungkapkan sesuatu dan menjaga perkataannya karena perkataan dapat menimbulkan keburukan. Dengan kata lain perilaku perundungan terutama dalam hal ini ialah bullying verbal memiliki dampak yang sangat buruk bagi korban (Masrur, 2018). Disamping itu, Quraish Shihab juga mengemukakan bahwa perilaku *bullying* itu perilaku yang tidak baik dimana menyebut kekurangan orang lain dengan tujuan untuk merendahkan korban baik secara verbal maupun fisik (Ainul, 2018).

Ketika seseorang menjadi korban perundungan tentu akan mengganggu kesehatan mental juga ruhaninya, terlebih jika individu berada dalam lingkungan yang tidak mendukung (Aprilia, 2013). Maka dari itu, perlu adanya usaha untuk meningkatkan jiwa ruhani dan mentalnya melalui

bantuan dari orang-orang terdekat, guru, atau para ahli. Untuk pendekatan serta penanganan kasus perundungan tersebut dapat dilakukan melalui konseling individual atau dalam hal ini konseling sufistik karena dengan konseling sufistik bukan hanya memberikan wejangan atau perbincangan semata namun tuntunan untuk lebih mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa. Oleh karena itu, upaya-upaya untuk membantu korban *bullying* dengan menerapkan *self love* ini sangat menarik untuk dijadikan objek untuk ditelaah.

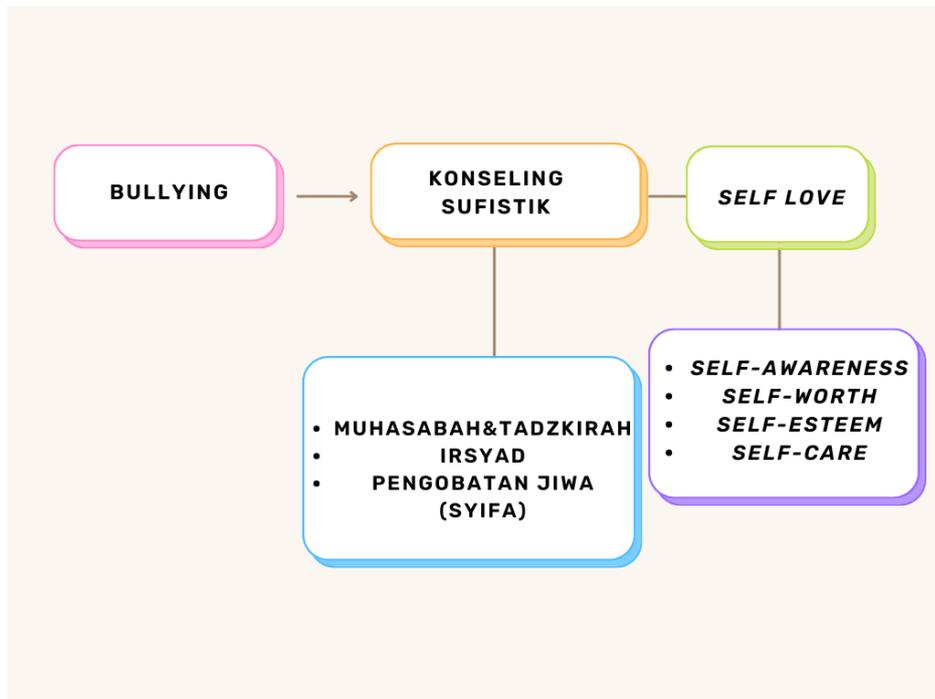
Sebagai makhluk yang sangat membutuhkan interaksi dengan sesama individu lain dalam kehidupan. Dalam Islam dianjurkan sebagai saudara seiman perlu adanya ikatan silaturahmi dan saling tolong menolong berupa materil, nasihat, maupun hal lainnya yang dapat diupayakan dan menjadikan kebaikan di dalamnya. Menurut teori kebutuhan Maslow yang mana salah satunya adalah kebutuhan akan harga diri, dimana seseorang memiliki keinginan untuk meyakini atau mengetahui bahwa dirinya berharga dan mampu melewati segala rintangan yang dihadapinya (Mifti, 2019). Konseling sufistik menjadi upaya untuk individu mengembangkan keunikan atau potensi yang diberikan Tuhan kepadanya dan atau membantu menyelesaikan permasalahan yang dilaluinya dengan mendekatkan diri pada Allah melalui ajaran Islam (Anwar, 2017).

Seorang ulama sufi Yahya bin Muadz Ar-Razi memiliki perspektifnya mengenai *self love* dimana dengan *self love* ialah suatu perwujudan cinta kepada Allah, dimana terdapat kutipan seperti mengenal dirinya, sesungguhnya ia telah mengenal Tuhannya. Disamping itu, dalam kitab *Mukasyafatul Qulub* karya imam Al-Ghazali beliau memaparkan terdapat empat poin untuk mewujudkan *self love* sesuai ajaran agama Islam, antaralain; pertama, menjauhkan diri dari perbuatan dosa, bertaubat, berbuat kebaikan, dan ikhlas (Arini, 2021). Dalam penelitian ini tentu mengupayakan penerapan *self love* dengan melandasinya pada cinta kepada Allah.

Dalam pemikiran Quraish Shihab, mencintai diri sendiri ialah upaya agar tidak mencelakai diri. Dalam perspektifnya, *self love* ini adalah jalan untuk mengenal diri juga jembatan untuk mengenal Sang Pencipta, dimana manusia itu diciptakan dengan keadaan yang baik dan indah agar mereka senantiasa bersyukur dan mengingat Tuhannya (Firotn, 2022). Menurut peneliti dapat di garis bawahi pernyataan Quraish Shihab dimana setiap individu ada kalanya perlu untuk mentoleransi diri agar mampu mengetahui mana yang benar dan mana yang kurang tepat dari perilaku dan segala macam yang telah dilewati dalam kehidupan, hal ini bertujuan agar diri kita mampu berkembang lebih baik kedepannya (Najwa, 2022). Untuk mengimplementasikan *self love* sendiri memiliki beberapa komponen di dalamnya yang perlu dipenuhi antara lain ialah *self awareness*, *self-worth*, *self esteem*, dan *self care* (Mutiwasekwa, 2019) Bagian-bagian tersebut dapat diupayakan melalui konseling sufistik dengan menggunakan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* untuk mewujudkan mental yang sehat dan menjembatani kebahagiaan dunia dan akhirat (Zamzami, 2016).

Dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan pada bagaimana konseling sufistik ini mampu menerapkan dan menumbuhkan *self love* pada diri korban *bullying* yang masih dalam usia belia tersebut. Konseling sufistik disini berperan untuk pendekatan dengan individu agar dapat mengetahui sejauh mana dampak perundungan pada diri korban. Selain itu dengan konseling ini juga memiliki tujuan untuk mengurangi rasa pesimis, ragu, dan cemas pada diri santri dengan menggunakan pendekatan tasawuf yang mana tentu akan mengarahkan pada jalan yang memang dianjurkan dalam Islam untuk meningkatkan harga diri dan mewujudkan *self love* pada diri korban. Dalam berproses dengan *takhali*, *tahali*, dan *tajalli* ini diupayakan melalui teknik *muhasabah*, *irsyad*, dan *syifa* yang mana akhirnya akan mewujudkan ketenangan, kesadaran dan menumbuhkan rasa cinta pada diri dan terlebih pada Yang Maha Kuasa. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan pada BAB II. Maka dari itu berikut peneliti lampirkan

gagasan dalam kerangka pemikiran dalam penelitian ini yang dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar1. 1 Gambaran Kerangka Berpikir

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian dan referensi ini berhubungan dengan apa yang dikaji dalam penelitian ini dan dalam penelitian ini memiliki beberapa faktor pendukung antara lain ialah:

Artikel yang berjudul: “*Depresi Pada Remaja Korban Bullying*” karangan Aprilia Ramadhani dan Sofia Retnowati, yang diterbitkan pada Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jurnal ini menyajikan seorang remaja yang kurang percaya diri dan banyaknya masalah yang dipendam sehingga menjadikan individu tersebut menjadi depresi. Jurnal ini berkaitan dengan apa yang diteliti disini, bahwa pentingnya menjadi diri sendiri dan mencintai diri sendiri yang akan menghindari hal-hal negatif tersebut, seperti yang dijelaskan dalam jurnal.

Artikel yang berjudul: “*Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*”. Institut Ilmu Keislaman *Annuqayah*”, karya Zamzami Sabiq, yang diterbitkan pada Jurnal Aniiil Islam, Vol. 9, No. 2. Jurnal ini menjelaskan tentang pentingnya kesehatan mental pada seseorang dan dapat terwujud bila individu paham betul dengan hakikat manusia dan sebagai makhluk individu, sebagai makhluk sosial, dan sebagai makhluk beragama. Jurnal tersebut berkaitan dengan penelitian ini karena mengupayakan untuk menelaah konseling sufistik sebagai upaya dari hasil penelitian tersebut.

Skripsi karya Afifah Asmarani berjudul “*Konsep Self Love Dalam Al Qur’an Perspektif Psikologi Qur’ani*”. Pembahasan yang ada di dalam skripsi tersebut menjelaskan tentang bagaimana bisa menerima dan mencintai diri sendiri sesuai dengan syariat agama Islam, karena didalamnya berlandaskan Al Qur’an. Skripsi tersebut berkaitan juga dalam penelitian ini, konsep *self love* perspektif psikologi Qur’ani ini hampir sama dengan tema yang akan dikaji dalam penelitian ini. Dimana peneliti akan membantu korban bullying untuk menerapkan *self love* melalui materi-materi keagamaan atau konseling sufistik.

Menurut peneliti, sumber-sumber diatas dengan pengkajian ini akan memiliki beberapa kemiripan. Akan tetapi selaku penganalisis saya bermaksud untuk memberikan pembaharuan dengan menjadikan kajian ini lebih menarik dari penelitian sebelumnya.