

Peran Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Terhadap Resistensi Remaja Melakukan Bullying

Yusriyyatur Rohmah¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Correspondence Email: yusriyyanhfi@gmail.com

ABSTRACT

Bullying remains a frequently encountered issue across various age groups and social strata, particularly among teenagers aged 13-17 who are still in school. Although this is not a new issue in the social sphere, the impact of this trend is alarming to medical, psychological, and educational sectors. Various studies continue to be conducted to find the most effective methods for addressing this phenomenon. Emotional and spiritual intelligence are considered to play a role in preventing teenagers from engaging in bullying behavior. This study aims to understand the role and influence of emotional and spiritual intelligence in enhancing teenagers' resilience against engaging in bullying. The method used in this research is a phenomenological study, which is a qualitative analysis of the occurring phenomenon. The results indicate that emotional and spiritual intelligence actively contribute to addressing the bullying trend. However, the involvement of parents, teachers, and the environment is also necessary for its development.

Keywords: *emotional quotient, bullying, teenagers, spiritual quotient.*

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu kasus yang masih sering ditemukan diberbagai kalangan usia dan lapisan masyarakat, khususnya di kalangan remaja yang masih menginjak bangku sekolah yang berkisar pada usia 13-17 tahun. Meskipun kasus ini bukanlah kasus baru dalam dunia sosial, akan tetapi dampak yang ditimbulkan dari tren ini meresahkan mulai dari kalangan medis, psikologis hingga pendidikan. Hingga saat ini masih sering dilakukan berbagai penelitian untuk memperoleh metode paling efektif untuk penanggulangan fenomena ini. Kecerdasan emosional dan spiritual, dinilai memiliki peran dalam upaya pencegahan remaja melakukan tindakan bullying. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dan pengaruh kecerdasan emosional dan spritual dalam upaya ketahanan diri remaja untuk tidak melakukan bullying. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi fenomenologi yakni penelitian kualitatif terhadap fenomena yang terjadi. Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual dinilai memiliki peran aktif dalam mengatasi tren bullying yang ada, namun dalam pembentukannya dibutuhkan pula peran orang tua, guru dan lingkungan untuk mencapainya.

Kata kunci: kecerdasan emosional, bullying, remaja, kecerdasan spiritual.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, publik dan media massa sering dihebohkan dengan maraknya kasus penganiayaan dan perundungan yang terjadi pada remaja, beberapa hingga membuat korbannya menerima tekanan mental yang luar biasa yang berimbas pada kesehatan fisik dan psikisnya. Akan tetapi, masalah perundungan ini, masih saja sering dianggap sepele oleh masyarakat, bahkan banyak yang tidak *aware* dengan dampaknya yang sangat serius bagi korbannya.

Kasus *bullying* bukan merupakan hal yang asing di dengar oleh banyak orang, karena di lapisan sosial manapun baik di sekolah, rumah, tempat kerja bahkan di tempat umum sekalipun kasus ini sudah lumrah terjadi. Akan tetapi, bukan berarti karena kasus ini adalah kasus yang biasa terjadi, lantas masyarakat menganggap enteng kasus ini dan lepas tanggung jawab juga tidak peduli. Justru semakin berkembangnya zaman, harusnya masyarakat semakin paham dan mengerti bahwa kasus *bullying* ini merupakan 'penyakit' yang harus diatasi.

Berdasarkan data statistik yang di laporkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak per-tanggal 1 Januari 2023, di temukan sebanyak 7.549 kasus kekerasan psikologis dan 8.324 kasus kekerasan fisik yang terjadi di Indonesia. Sebanyak 2.436 kasus terjadi di lingkungan sekolah hingga perguruan tinggi, dengan korban berusia 13-24 tahun dan 4. 515 kasus tersebut dilaporkan dilakukan oleh teman sebayanya (KEMENPPPA, 2023).

Di lansir dari situs *Katadata.co.id*, ada sebanyak 30 kasus *bullying* yang juga dilaporkan terjadi sepanjang tahun

2023 dengan persentase korban berasal dari sekolah yang dinaungi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yakni 80% dan berasal dari sekolah yang dinaungi oleh Kementerian Agama yakni 20% (Databoks, 2024).

Dengan banyaknya kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan pendidikan tersebut menunjukkan adanya retardasi moral dan etika yang dimiliki oleh para remaja di masa sekarang ini. Faktor yang menjadi pemicu seorang remaja melakukan perundungan bervariasi, akan tetapi umumnya faktor tersebut adalah rendahnya rasa empati dan pengalaman kekerasan yang pernah mereka alami. Oleh sebab itu, para pendidik dan utamanya orang tua harus lebih memperhatikan kembali anak-anak mereka khususnya dalam ruang lingkup sosial mereka. Karena, *bullying* ini memiliki dampak yang sangat serius bukan hanya bagi korban, tapi juga bagi para pelaku (Hinduja & Patchin, 2010).

Tren *bullying* yang meresahkan ini seakan menjadi tantangan yang menuai banyak perhatian para psikolog dan para ahli atau pemerhati kesehatan mental yang ada. Karena salah satu faktor pemicu perilaku *bullying* ini adalah kurangnya rasa empati dan kasih sayang yang dimiliki oleh para pelaku, dimana hal tersebut berada dalam ruang lingkup emosionalnya. Setiap tingkah laku individu itu selalu berdasarkan dengan emosi yang mengikutinya, dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka individu tersebut akan memiliki regulasi emosi yang baik, yang akan memudahkannya dalam melakukan aktivitas sosial.

Selain kecerdasan emosional, salah satu kecerdasan lainnya yang harus dimiliki oleh tiap individu adalah kecerdasan spiritual. Karena, kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh

individu akan membuat dirinya mampu mengatur dan mengintegrasikan kemampuan lainnya, dimana kecerdasan spiritual disini akan bergerak sebagai pelengkap antara kecerdasan emosional dan intelektual yang dimiliki oleh individu (Arfiani dkk., 2014).

Sebuah penelitian terdahulu, Fischer, dkk., di Jerman membuktikan bahwa rasa empati tinggi yang dimiliki oleh seorang individu akan membuatnya mampu untuk mengintervensi tindakan *bullying* yang terjadi. Hal ini membuktikan bahwa empati merupakan suatu karakteristik dari individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, sehingga dia mampu untuk memahami dan merespon perasaan orang lain dengan baik (Fischer dkk., 2021).

Tindakan *bullying* yang kerap kali terjadi pada kelompok remaja tidak hanya berupa perundungan saja, akan tetapi bervariasi mulai dari pelecehan seksual dan verbal, penganiayaan, penindasan yang membuat korbannya menderita rasa sakit fisik maupun mental. Dampak dari *bullying* yang parah pun bisa berujung kepada tindakan *suicide* (McLoughlin dkk., 2015).

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Arfiani, dkk., penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pelaku *bullying* yang terjadi pada para kelompok remaja juga dilakukan oleh orang-orang dewasa bahkan para pendidik di sekolah mereka. Tindakan *bullying* yang diterima oleh korban mayoritas berupa penganiayaan fisik dan mental serta pelecehan verbal dan seksual, dimana 70 persen korbannya meninggal dunia (Arfiani dkk., 2014).

Akan tetapi, sering kali para pelaku *bullying* ini tidak menyadari seberapa besar efek yang ditimbulkan dari tindakan yang mereka lakukan, mereka hanya mengerti bahwa tindakan itu adalah bentuk candaan kecil atau sebuah kenakalan kecil yang mereka lakukan untuk menghiasi masa remaja mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang dewasa untuk mulai menanamkan pada anak-anak mereka akan bagaimana *bullying* akan mempengaruhi kehidupan seseorang. Selain itu, membangun rasa empati dan kasih sayang sejak dini terhadap sesama, juga merupakan hal yang harus dilakukan oleh para orang tua. Karena pendidikan emosional dan karakter anak, harus mulai dibentuk dari lingkungan terdekatnya terlebih dahulu yakni keluarga (Iskandar dkk., 2022).

Melalui alasan-alasan diatas, penelitian tentang peran dan pengaruh kecerdasan emosional dan spiritual terhadap penanggulangan tren *bullying* ini dianggap relevan untuk dilakukan. Dengan tujuan mengeksplorasi bagaimana kecerdasan emosional dan spiritual seorang remaja mampu menjadi alat yang akan membangun ketahanan remaja tersebut untuk mencegah tindakan *bullying* baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat.

TINJAUAN PUSTAKA

Dampak dan Faktor Pemicu *Bullying*

Istilah *bullying* tidak hanya menunjuk pada makna perundungan saja, akan tetapi termasuk juga di dalamnya penganiayaan, intimidasi, pelecehan, dan pengucilan dengan menggunakan kekuasaan yang dimiliki untuk menyakiti individu lainnya, sehingga individu tersebut merasa tertekan, trauma dan tak berdaya untuk

melakukan pembelaan diri (Waliyanti dkk., 2018). Tindakan *bullying* ini banyak ditemukan dan terjadi di lingkungan sekolah, dalam studi yang dilakukan oleh PISA (Program Penilaian Pelajar Internasional) pada 2018, tercatat 41% pelajar di Indonesia pasti pernah mendapatkan atau mengalami tindakan *bullying* setidaknya satu kali dalam sebulan (UNICEF, 2020).

Hal serupa juga dilaporkan dalam hasil survey yang dilakukan oleh KPPPA yang menyatakan bahwa ribuan anak remaja terdampak *bullying* yang dilakukan oleh teman dan remaja sebayanya di sekolah. Dengan besarnya angka *bullying* yang ada, lantas kadang masih saja tidak mendapatkan perhatian yang besar oleh para pendidik dan orang-orang dewasa disekitarnya

Perilaku *bullying* kadang masih banyak tidak diketahui bentuknya atau disalahpahami oleh mayoritas individu, sehingga dengan minimnya pengetahuan tersebut, tanpa sengaja seseorang melakukan tindakan *bullying*. Tapi itu tidak bisa menjadi alasan untuk memaklumi tindakan tersebut. Itulah sebabnya, pengertian tentang sikap-sikap yang mengarah pada *bullying* dan buruknya tindakan mem-*bully* orang lain harus ditanamkan sejak anak usia dini. Berikut merupakan pengelompokan tindakan *bullying* yang sering terjadi pada remaja, antara lain:

1. *Bullying* fisik: tindakan perundungan ini biasanya berupa kekerasan pada fisik, seperti pemukulan, penganiayaan, melukai dengan senjata tajam, merusak barang mencakar, menjambak dan lain sebagainya.
2. *Bullying* verbal: perundungan ini biasanya berupa ejekan, hinaan, ancaman, menyebarkan rumor tidak baik dan tidak benar tentang korbannya dan lain sebagainya yang dilakukan secara lisan.
3. *Bullying* sosial: perundungan ini berupa pengabaian, pengucilan, isolasi dari sebuah kelompok dan lain-lain.
4. *Cyber-bullying*: perundungan jenis ini adalah perundungan yang biasanya terjadi di media sosial melalui chat, kolom komentar, penyebaran informasi hoax dan lain-lain (Fadhilah, 2023).

Meskipun *bullying* ini merupakan hal lumrah ditemukan khususnya di bangku sekolah dan perkuliahan. Akan tetapi, tetap saja dampaknya sangat berbahaya tak hanya bagi kesehatan fisik dan mental para remaja saja, dampaknya pun bisa menghancurkan masa depan para remaja yang digadagadag sebagai penerus masa depan bangsa. selain itu, sebuah penelitian di luar negeri banyak yang mengungkapkan bahwa akibat dari banyaknya perundungan yang terjadi di lingkungan pendidikan, hampir membuat sekolah-sekolah tersebut tutup karena tidak adanya anggaran pemasukan untuk pengelolaan sekolah karena imbas dari ketakutan para anak dan remaja untuk bersekolah akibat terkena ancaman *bullying* tersebut (Torres dkk., 2020).

Di Indonesia sendiri, dampak *bullying* memang tidak sampai mempengaruhi perekonomian sebuah sistem pendidikan. Akan tetapi, dampak besar lainnya seperti kematian akibat bunuh diri yang dilakukan korban atau pun kematian akibat penganiayaan yang berlebihan, tidak bisa dianggap sepele. Beberapa faktor yang melatarbelakangi perilaku *bullying* pada remaja diketahui berasal dari faktor keluarga, sekolah,

lingkungan sekitar, dan pengaruh media sosial atau media massa. Faktor pemicu *bullying* yang berasal dari keluarga biasanya terjadi akibat pengabaian dari orang tua, suasana keluarga yang tidak harmonis yang dipenuhi dengan kekerasan di dalamnya sehingga anak cenderung belajar dari apa yang dilihatnya dan beranggapan bahwa melakukan kekerasan itu adalah hal yang wajar.

Faktor tindakan *bullying* yang berasal dari sekolah ini disebabkan oleh abainya sikap sekolah dalam menanggapi tindakan *bullying* yang terjadi sehingga pelaku *bullying* menjadi semakin berani melakukan perundungan karena tidak adanya sanksi berat yang membuatnya jera. Faktor dari lingkungan biasanya terjadi karena remaja mendapatkan pengaruh negatif dari lingkungannya sehingga membuatnya melakukan tindakan agresif seperti perundungan, selain itu biasanya juga remaja yang dulunya adalah korban *bullying* ini bisa menjadi pelaku akibat dari pengaruh lingkungan yang akhirnya membuatnya memiliki keinginan untuk balas dendam atau menuntaskan rasa kesalnya akibat perlakuan *bullying* yang dulu dia dapatkan namun dia tidak bisa melawannya. Faktor selanjutnya adalah media sosial atau media massa. Penggunaan media sosial dan tontonan media yang tidak terkontrol akan memberikan pengaruh negatif pada perkembangan remaja. Tontonan agresif, dan konten-konten yang memiliki unsur *bullying* di dalamnya bisa membuat remaja memiliki keinginan untuk mencontoh dan menirunya di kehidupan nyata. Oleh karena itu, adanya pengawasan terhadap tontonan anak sejak dini oleh orang tua sangat diperlukan (Herawati & Deharnita, 2019).

Seorang remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami berbagai permasalahan mulai dari kesehatan fisik maupun psikisnya. Secara psikis, korban dari *bullying* akan menyebabkan peningkatan kecemasan, stress, depresi, dan gejala psikosomatis lainnya, termasuk di dalamnya adalah rasa trauma yang menyebabkan dirinya mengisolasi diri dari kehidupan sosial, memiliki kepercayaan diri yang rendah, hingga membuat dirinya takut untuk kembali ke lingkungan sekolah (Ferraz de Camargo dkk., 2022). Dampak lainnya dari *bullying* adalah menurunnya rasa kesejahteraan hidup seorang remaja, apalagi jika dibandingkan dengan para remaja yang tidak pernah terdampak tindakan *bullying*, hal ini dibuktikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Shemesh dan Heiman yang berjudul "*Resilience and self-concept as mediating factors in the relationship between bullying victimization and sense of well-being among adolescents*" (Shemesh & Heiman, 2021).

Dampak negatif dari *bullying* juga didukung dengan hasil penelitian Huang yang mengungkapkan bahwa tindakan intimidasi atau *bullying* yang dilakukan mampu mempengaruhi prestasi akademik para remaja di sekolah dan kemampuan belajarnya (Huang, 2020). Dampak terburuk dari tindakan perundungan itu sendiri sebagaimana yang biasa kita dengar dan lihat di media sosial adalah tindakan *suicide* atau yang lebih parahnya lagi adalah meninggal karena penganiayaan dalam perundungan yang dilakukan.

Kecerdasan Emosional dan Spiritual dalam Konteks *Bullying*

Kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) adalah kemampuan yang dimiliki individu

untuk mengolah emosi dalam dirinya dengan cara yang baik, sehingga individu tersebut mampu untuk memahami, mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada. Selain itu, orang yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu mengelola stress dan mampu memotivasi dirinya sendiri karena memiliki konsep diri yang baik. Dengan memiliki kecerdasan emosional juga, seorang individu akan memiliki rasa empati yang besar terhadap orang lain dan mampu menyeimbangkan antara emosi dan akalnya (Wuwung, 2020).

Sedangkan kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient* (SQ) adalah kemampuan individu dalam menghadapi atau memecahkan permasalahan dalam hidup dengan mengedepankan etika atau nilai-nilai moral, dan mampu berperilaku sesuai dengan tuntunan yang telah ditentukan. Kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seorang individu membuatnya mampu melihat baik atau buruknya sesuatu sehingga dia akan menyesuaikan tindakannya dengan cara yang kreatif namun tidak melupakan nilai-nilai etika dan moral. Dalam ranah Islam, kecerdasan spiritual ini akan menuntun individunya untuk selalu melakukan perbuatan ihsan, dan mencari kedamaian dan ketenangan jiwa. Secara umum, dikatakan bahwa kecerdasan spiritual ini berada pada titik tidak sadar yang ada dalam diri tiap orang, dimana ruangan ini tidak terdistorsi oleh ego manusia. Sehingga terkadang dengan memiliki kondisi spiritual yang baik, akan mampu membawa ketenangan dalam jiwa yang mampu menyembuhkan dan menyucikan jiwa (Pakpahan, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi (*fenomenology research*). Studi fenomenologi merupakan sebuah metode penelitian yang menggunakan data berdasarkan pengalaman individu dalam sebuah fenomena (Farid dkk., 2018). Metode ini memberikan penekanan pada kedalaman deskripsi yang detail dan memberikan analisis yang dalam terhadap pengalaman tersebut (Creswell, 2013). Penelitian ini berfokus pada pengaruh kecerdasan emosional dan spiritual yang dimiliki oleh seorang remaja dalam konteks pencegahan dan penanggulangan tren *bullying*.

Data-data dalam penelitian ini bersumber dari wawancara mendalam (*depth interview*), observasi responder, buku-buku, jurnal-jurnal dan catatan atau literatur-literatur lainnya yang menunjang penelitian. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui metode wawancara dan Literatur-literatur yang mendukung penelitian. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif, yang hasil atau temuan datanya disajikan dalam bentuk teks naratif.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah wawancara dan studi dokumentasi.

- 1) Wawancara
Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan dan tepat. Di dalam penelitian ini penulis melakukan wawancara pada 5 orang

informan yang terdiri dari remaja perempuan dan laki-laki yang tidak pernah melakukan tindakan *bullying* dan memiliki teman korban *bullying*.

2) Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi sangat diperlukan dalam penelitian ini guna memperkuat analisis penelitian yang berhubungan dengan peran kecerdasan emosional dan spiritual terhadap resistensi remaja melakukan tindakan *bullying*.

Responden Penelitian

Teknik penentuan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* yakni metode

menentukan responden dengan memilih responden yang cocok atau selaras dengan kriteria dan kebutuhan penelitian penulis.

Para remaja yang terpilih adalah remaja perempuan dan laki-laki yang tidak pernah melakukan *bullying* dan memiliki teman korban *bullying*.

1. NAM, remaja laki-laki SMA.
2. AAF, remaja laki-laki SMA.
3. SA, remaja perempuan SMA.
4. ANF, remaja perempuan SMP.
5. LS, remaja perempuan SMA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

Inisial	Respon terhadap Tindakan <i>Bullying</i>
NAM	<ul style="list-style-type: none"> • Bullying itu nggak baik, itu juga adalah tindakan yang menyebalkan. • Tidak berani mengintervensi bullying, namun akan memberi dukungan mental kepada korbannya. • Dari kecil sudah diberikan pemahaman bahwa merundung orang lain itu adalah perbuatan tercela.
AAF	<ul style="list-style-type: none"> • Bullying itu tindakan yang tidak berguna. • Berani menegur dan menghentikan tindakan pembullyingan. • Kakaknya selalu menasehatinya untuk memperlakukan orang lain atau temannya dengan baik.
SA	<ul style="list-style-type: none"> • Bullying itu bisa merusak mental seseorang. • Menegur dan menenangkan korban. • Nasehat dari guru yang memotivasi dirinya untuk tidak melakukan bullying.
ANF	<ul style="list-style-type: none"> • Bullying itu bisa menyakiti hati seseorang. • Menegur dan menasehati pelaku bullying. • Mendapatkan pengertian dan pemahaman tentang negatifnya bullying dari media sosial dan lingkungan sekitar.
LS	<ul style="list-style-type: none"> • Bullying itu tindakan yang buruk dan jahat. • Melihat situasi dan kondisi, jika pembully adalah orang yang

	<p>cenderung nekat, dia akan diam dan memilih menenangkan korban, jika pembully bisa dinasehati, maka dia akan menegurnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orang tua dan guru adalah motivatornya untuk tidak melakukan tindakan bullying.
--	--

Berdasarkan hasil dari wawancara responden, dimana seluruh responden ini adalah remaja yang tidak pernah tertarik untuk melakukan *bullying* dan tidak pernah terlibat baik sebagai korban maupun pelaku dalam tindakan *bullying*, serta jika dihubungkan berdasarkan definisi dari karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, dapat disimpulkan bahwa seluruh remaja ini memiliki dua kecerdasan tersebut dalam dirinya. Berikut penjelasannya:

1. Responden NAM: meskipun tidak memiliki keberanian untuk mengintervensi tindakan *bullying* yang terjadi di depannya, tapi dia memiliki rasa empati terhadap korbannya sehingga setelah pelaku pergi dari tempat kejadian, dia akan langsung berlari untuk memberikan dukungan kepada korban dan menenangkannya. Rasa empati yang dia miliki inilah yang menjadi ukuran dari kecerdasan emosional yang dia miliki, selain itu dia memahami situasi dan kondisi dirinya yang tidak memungkinkan untuk mampu memisahkan *bullying* yang terjadi, karena perbedaan kekuatan yang dimiliki keduanya mungkin saja akan menimbulkan hal yang lebih parah lagi jika dia ikut mengintervensi tindakan tersebut. Kecerdasan spiritual dalam dirinya nampak pada kemampuannya dalam

mempertahankan nilai-nilai etika dan memberikan batasan yang jelas pada tindakan baik dan buruk. Seperti saat dia menghadapi tindakan *bullying* yang menurutnya adalah tindakan yang buruk dan jahat, dia tidak langsung mengintervensi tindakan *bullying* yang ada dengan bersikap kasar dan marah. Akan tetapi, dengan menyadari situasi dirinya dan situasi sang korban, dia memilih untuk menunggu lantas memberikan ruang untuk korban *bullying* tersebut bersandar dan bercerita padanya.

2. Responden AAF: dia memilih untuk mengintervensi *bullying* secara langsung karena dia mengetahui bahwa dia mampu dan memiliki kuasa untuk menghentikan tindakan tersebut. Dia juga merupakan tipikal anak yang pemberani dan mudah bergaul dengan siapapun sehingga cukup banyak orang yang akan memihaknya jika dia melakukan sesuatu. Hal tersebut merupakan cerminan dari seorang individu yang memiliki kecerdasan spiritual karena mampu untuk bertindak dengan cara yang bijaksana tanpa harus membuat keributan lainnya. Dia akan menegur dengan baik temannya yang melakukan kesalahan dan membantu temannya yang mengalami kesulitan. Karena dia tahu bahwa jika dia berperilaku baik, maka

- orang-orang akan baik padanya. Itu yang kakaknya ajarkan padanya dan dia meyakinkannya.
3. Responden AS dan ANF: keduanya memiliki persamaan saat menghadapi kondisi *bully-an*. Mereka berani untuk menegur dan menasehati teman mereka yang melakukan tindakan *bullying*, lantas setelah itu mereka akan memberikan dukungan emosional pada korbannya. Mereka juga akan tetap berteman dengan pelaku *bullying* tersebut, mendekati mereka sambil memberikan pengertian bahwa perbuatan yang dia lakukan adalah perbuatan yang buruk, inilah sisi yang menunjukkan kecerdasan spiritual dalam diri mereka.
 4. Responden LS: sama halnya dengan responden pertama, dia cenderung akan melihat situasi dan kondisi yang terjadi, jika ada banyak saksi mata, dia akan berani secara terang-terangan untuk menegur pelaku *bullying* itu, namun jika tidak dia akan mencoba menunggu lantas menenangkan dan mencoba untuk memberikan dorongan dan dukungan untuk korbannya agar tetap semangat serta meyakinkannya bahwa dia tidak sendirian. Hal tersebut dia lakukan karena jika dia ikut campur dan melerai mereka secara langsung, justru itu akan menyebabkan masalah yang lebih runyam lagi, misalnya dia pun bisa jadi sasaran amukan si *pembully* dan tentu saja jika begitu dia belum tentu akan bisa memberikan *support* pada korbannya.

Setiap tindakan yang para remaja tersebut lakukan, sedikit banyak memiliki alasan yang sama. Saat seseorang mampu mengolah emosinya dengan baik, sehingga dia mampu merasakan, memahami dan memotivasi baik dirinya maupun orang lain, termasuk di dalam kasus *bullying* ini, dia mampu untuk memberikan empati dan dukungan pada korban, hal tersebut sudah cukup untuk menggambarkan bahwa dirinya memiliki kecerdasan emosional dalam dirinya. Kemudian, saat seseorang individu mampu untuk menghargai nilai-nilai moral, etika dan keadilan, serta mampu untuk bersikap damai dan bijaksana dalam sebuah situasi, misalnya dalam hal *bullying*, dia tidak merespon tindakan tersebut dengan membuat keributan dan kekerasan, namun tetap menghadapinya dengan memikirkan segala kebijaksanaan dan belas kasihan. Hal inilah yang menunjukkan adanya kecerdasan spiritual dalam dirinya. Lantas, berdasarkan data yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kecerdasan emosional dan spiritual dalam diri remaja, hal tersebut akan mampu mencegah dirinya untuk melakukan tindakan *bullying*.

Selain itu, berdasarkan hasil dari wawancara yang didapatkan tersebut, membuktikan bahwa orang tua, guru dan lingkungan juga turut andil dalam proses membangun kecerdasan emosional dan spiritual pada diri anak dan remaja. Dimana, untuk membangun kecerdasan emosional dan spiritual tersebut, disarankan untuk memberikan dan menanamkan pengertian dan pemahaman kepada anak sejak dini tentang hal-hal yang baik dan buruk serta apa saja yang harus anak lakukan saat menghadapinya. Apalagi di masa remaja ini, dimana masa remaja merupakan fase kritis pada anak,

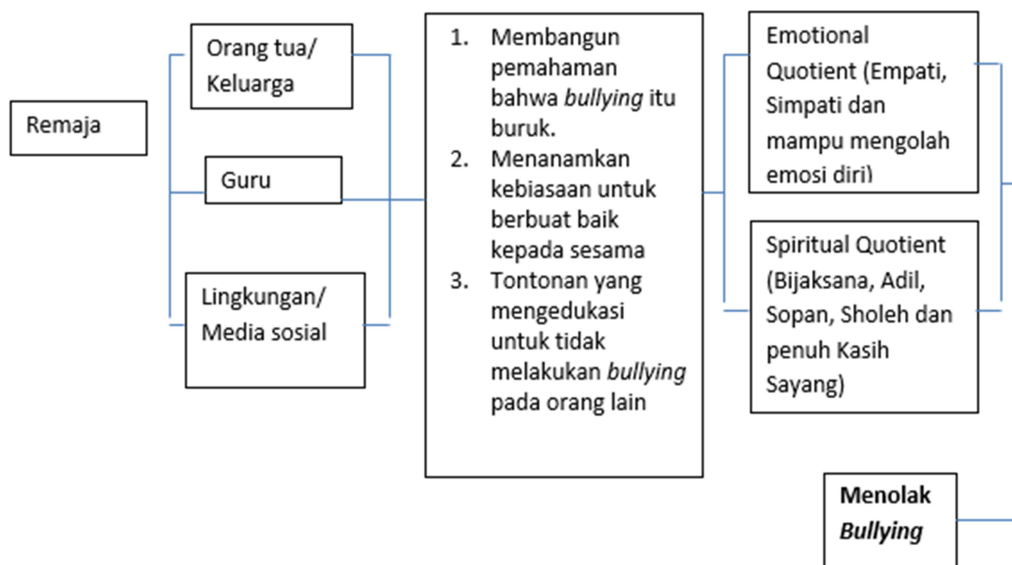
dimana anak akan mengalami pergolakan dan berbagai pemberontakan dalam dirinya.

Dalam buku *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spirtual* yang ditulis oleh Ari Ginanjar, terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk membangun dan mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual individu, yakni:

1. *Zero Mind Process* atau proses mengosongkan pikiran. Setiap individu memiliki kendali penuh atas pikiran yang dimiliki. Akam tetapi, bagaimana cara individu tersebut dalam mengendalikan pemikirannya agar tidak terbelenggu pada hal-hal negatif, subjektif dan hal-hal lainnya yang merugikan dirinya lah yang menjadi penentu untuk menjernihkan hati dan pikiran. Dalam islam, *zero mind process* ini lebih dikenal dengan istilah *tazkiyatun nafs*.
2. *Mental Building*. Maksudnya adalah membangun mental dengan menerapkan 6 prinsip rukun iman yang sesuai dengan fitrah sebagai manusia, yaitu *star principle* (ketauhidan), *angel principle* (kepercayaan orang lain), *leadership principle* (membimbing orang lain), *learning principle*, *vision principle* dan *well-organized principle*.

3. *Personal Strength*. Ketangguhan pribadi seseorang, dapat dimiliki dengan cara; *pertama*, memiliki prinsip tauhid dengan berkomitmen pada Allah. *Kedua*, percaya adanya malaikat yang mencatat amal manusia. *Ketiga*, meneladani sikap rasulullah. *Keempat*, al-Qur'an sebagai pedoman hidup. *Kelima*, prinsip dan kepercayaan yang kuat akan adanya Hari Akhir. *Keenam*, percaya dan ikhlas pada ketentuan dan takdir Allah.
4. *Sosial Strength*. Membangun ketangguhan sosial bisa dilakukan dengan tiga langkah ini yakni *mission statement*, *character building*, dan *self control* (Agustian, 2001).

Sederhananya, metode untuk membangun kecerdasan emosional dan spiritual yang dimaksudkan oleh Ginanjar ini meliputi cara-cara pelatihan dan pembiasaan diri remaja untuk selalu bersentuhan dengan aktivitas keagamaan dengan senantiasa beribadah dan melakukan kewajibannya sesuai fitrah yang Allah tentukan dan tidak memisahkan diri dengan kegiatan kemasyarakatan untuk membangun *insting* dan sensitifitas emosional remaja untuk membentuk kemampuannya dalam mengolah dan mengatur emosi dan spitualnya.



Gambar 1. Dinamika Resistensi Melakukan *Bullying*

Gambar diatas menjelaskan bagaimana seorang remaja memiliki ketahanan atau resistensi diri untuk melakukan tindakan *bullying*, dimana beberapa faktor yang mempengaruhi tersebut berasal dari orang tua di rumah, guru di sekolah dan faktor lainnya seperti lingkungan sekitar dan media sosial. Dengan memberikan pengertian sejak dini tentang buruknya merundung teman, serta menanamkan kebiasaan kecil untuk berbuat baik dan menghargai teman, hal tersebut akan mampu membangun rasa empati dan kasih sayang pada anak hingga dia dewasa nanti. Tentu saja, pendampingan orang tua dan guru tetap dibutuhkan selama membangun kebiasaan tersebut, agar pengaruh negatif dari lingkungan sekitar tidak masuk dan mengintervensi dalam fase kritis tersebut.

Saat kecerdasan emosional dan spiritual telah terbentuk dalam diri remaja, yakni berupa rasa empati dan kasih sayang, para remaja tersebut secara otomatis akan menghindari

untuk melakukan kekerasan atau tindakan buruk lainnya termasuk salah satunya yaitu *bullying*. Mereka akan memiliki prinsip diri dan konsep diri yang baik. Dengan perhatian yang diberikan oleh orang tua, dan dukungan serta motivasi dari guru, juga lingkungan dan tontotan yang terjaga dan selalu positif, hal-hal tersebut membuat kebutuhan anak sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Maslow tentang hierarki kebutuhan manusia, menjadi terpenuhi dan tercapai. Sehingga dapat mencegah perilaku *bullying* tersebut (Yung dkk., 2019).

Berbanding terbalik dengan anak atau remaja yang kebutuhannya tidak terpenuhi, mereka tidak dihargai, tidak diperhatikan, tidak memiliki rasa aman, dan cenderung diabaikan oleh tiga komponen yang disebutkan tadi (orang tua, guru dan lingkungan), hal ini bisa menjadi pemicu remaja tersebut melakukan tindakan *bullying* (Azzahra & Haq, 2019).

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional dan spiritual memiliki peran aktif dalam meminimalisir dan mengatasi jumlah atau tingkat *bullying* yang sering terjadi di kalangan remaja. Karena dengan memiliki kecerdasan tersebut, seorang remaja akan memiliki ketahanan atau resistensi dalam melakukan tindakan *bullying*. Dengan menanamkan kebiasaan berperilaku baik dan saling mengasihi terhadap orang lain, hal tersebut sedikit demi sedikit akan membangun karakter dan kecerdasan emosional dan spiritual pada diri remaja.

Kecerdasan emosional dan spiritual juga mampu terbentuk apabila lima kebutuhan manusia dalam dirinya terpenuhi, dan kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi *physiological, safety, social, esteem* dan *self-actualization*, dan untuk memenuhi kebutuhan tersebut diperlukan peran orang tua, guru dan lingkungan disekitarnya untuk mewujudkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (2001). Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ (Emotional Spiritual Quotient): Erdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam. Arga.
- Annur, Cindy Mutia. (2024). Ada 30 Kasus Bullying Sepanjang 2023, Mayoritas Terjadi di SMP. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/20/ada-30-kasus-bullying-sepanjang-2023-mayoritas-terjadi-di-smp>
- Arfiani, Y., Dr. Yadi Purwanto, M. M., & Dr. Sri Lestari, S. P. (2014). Peran Komunikasi Orangtua Anak,

Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual, Terhadap Perilaku Bullying [S2, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. https://doi.org/10/Daftar_Pustaka.pdf

- Azzahra, A., & Haq, A. L. A. (2019). Intensi Pelaku Perundungan (Bullying): Studi Fenomenologi Pada Pelaku Perundungan di Sekolah. *Psycho Idea*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.3849>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design*. SAGE Publications. https://books.google.com/books/about/Qualitative_Inquiry_and_Research_Design.html?hl=id&id=Ykruxor10cYC
- Fadhilah, F. (2023). Jenis-Jenis Bullying yang Dialami Anak Jalanan: Studi Kasus pada Anak Jalanan di Kota Padang [Skripsi, Univesitas Negeri Padang]. <http://repository.unp.ac.id/47465/>
- Farid, M., Adib, Moh., Main, A., Setyowati, N., Siahaan, S., Jatningsih, O., Rusmanto, J., & Muwaffiqillah, M. (2018). Fenomenologi: Dalam Penelitian Ilmu Sosial. Prenada Media.
- Ferraz de Camargo, L., Rice, K., & Thorsteinsson, E. (2022). A Systematic Review and Empirical Investigation: Bullying Victimization and Anxiety Subtypes among Adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 74(1), 2145236. <https://doi.org/10.1080/00049530.2022.2145236>

- Fischer, S. M., Wachs, S., & Bilz, L. (2021). Teachers' Empathy and Likelihood of Intervention in Hypothetical Relational and Retrospectively Reported Bullying Situations. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(6), 896-911. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1869538>
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2019). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.25077/njk.15.1.60-66.2019>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research*, 14(3), 206-221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Huang, L. (2020). Exploring the relationship between school bullying and academic performance: The mediating role of students' sense of belonging at school. *Educational Studies: Vol 48, No 2*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03055698.2020.1749032?src=recsys>
- Iskandar, E., Solina, E., & Elsera, M. (2022). Bullying Pada Remaja di Kota Tanjungpinang. *JISHUM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.57248/jishum.v1i2.60>
- KEMENPPPA. (2023). SIMFONI-PPA. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- McLoughlin, A. B., M. S. Gould, K. M. Malone. (2015). Global Trends in Teenage Suicide: 2003-2014. *International Journal of Medicine*, 108(10), 765-780. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcv026>
- Pakpahan, D. P. (2021). Kecerdasan Spiritual (SQ) dan Kecerdasan Intelektual (IQ) dalam Moralitas Remaja Berpacaran: Upaya Mewujudkan Manusia yang Seutuhnya. Ahlimedia Book.
- Shemesh, D. O., & Heiman, T. (2021). Resilience and self-concept as mediating factors in the relationship between bullying victimization and sense of well-being among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 158-171. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1899946>
- Torres, C. E., D'Alessio, S. J., & Stolzenberg, L. (2020). The Effect of Social, Verbal, Physical, and Cyberbullying Victimization on Academic Performance. *Victims & Offenders*, 15(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15564886.2019.1681571>
- UNICEF. (2020). Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi dan Rekomendasi. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact%20Sheet%20Perkawinan%20Anak%20di%20Indonesia.pdf>
- Waluyanti, E., Kamilah, F., & Fitriansyah, R. R. (2018). Fenomena Perilaku

- Bullying pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.831>
- Wuwung, O. C. (2020). *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*. Scopindo Media Pustaka.
- Yung, N. Y., Imraan, N., Aizaq, M. A., Sukri, Syahirah, F. N., Nasihah, N., Nasuha, N., & Razimi. (2019). Gejala Buli Secara Fizikal yang Semakin Berleluasa di Sekolah. *International Journal of Humanities, Management and Social Science*, 2(1), 65-75. <https://doi.org/10.36079/lamintanng.ij-humass-0201.24>