

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Profil Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar berjumlah sekitar 180 santri. Jumlah santriwati akan semakin bertambah seiring dengan awal masuk tahun ajaran baru sekolah, dan pondok pesantren Matholi'ul Anwar ini tidak membatasi jumlah santrinya. Kebanyakan santriwati ada di rentang usia 15 - 20 tahun dan di dominasi dengan murid sekolah MTs dan MA tetapi ada beberapa santri yang sudah kuliah. Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar ini berasal dari daerah sekitar desa Selo kecamatan Tawangharjo dan ada beberapa santriwati yang berasal dari luar kota. Asal para santriwati yaitu dari desa Jambon berada di kecamatan Pulukulon, desa Tanggunharjo berada di kecamatan Grobogan, desa Nginggo berada di kecamatan Purwodadi, desa Mayahan berada di kecamatan Tawangharjo. Sedangkan para santriwati yang berasal dari luar kota seperti dari Jakarta, Bandung dan Kalimantan.¹

Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar berasal dari keluarga dengan berbagai latar belakang keluarga yang beragam. Dari segi pendidikan orang tua, orang tua para santriwati kebanyakan masih lulusan SD, tetapi juga ada beberapa orang tua santriwati yang lulusan sarjana. Kemudian dari segi ekonomi, keluarga para santriwati di dominasi dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah. Pekerjaan orang tua santriwati banyak yang menjadi petani, pedagang dan beberapa menjadi guru serta wiraswasta.

Dengan ini tidak dipungkiri jika santriwati juga memiliki sikap dengki, karena para santriwati hidup bersama di pondok dan berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang yang beraneka ragam. Tentu membutuhkan waktu untuk masing-masing santriwati untuk dapat beradaptasi dengan sesama.

2. Kurikulum Pesantren

a. Pelajaran atau Kajian Pondok

Pelajaran atau kegiatan mengaji kitab yang wajib diikuti oleh para santriwati, *pertama* kajian tentang Fikih yaitu dari kitab safinah untuk para santriwati yang baru satu atau dua

¹ Hasil Observasi di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

tahun di pondok. Dan kitab fathul qorib untuk santriwati yang sudah lama di pondok. Dari kitab safinah dan fathul qorib mengajarkan seperti cara bersuci dari najis dan hadast, tata cara sholat dan muamalah . *Kedua*, kajian akhlak dari kitab ta'lim muatalim. Dari kitab ini mengajarkan mengenai adab menghormati ilmu, orang tua, guru, orang lain serta kode etik dalam menuntut ilmu sehingga membentuk akhlak atau sikap yang baik . *Ketiga*, kajian kitab nahwu dari kitab jurumiyah. Kitab ini mengajarkan mengenai isim, fail, fiil sebagai dasar para santriwati agar bisa dan mudah untuk membaca kitab-kitab. *Keempat*, kajian tentang tasawuf dengan kitab nasoikhul ibad. Kitab ini berisi tentang nasihat untuk mencerahkan pikiran serta meningkatkan pendidikan karakter islam pada santriwati. Kemudian ngaji sorogan al - quran untuk para santriwati yang tidak menghafalkan al-quran dan setoran hafalan untuk santriwati yang menghafalkan al-quran.²

b. Peraturan Pondok

Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar mempunyai peraturan agar para santriwati dapat tertib, disiplin, saling menghormati dan berempati dengan sesama santri. Ada beberapa kegiatan pondok yang dilakukan secara bersama-sama, seperti bersih- bersih setiap hari jumat dan piket harian serta kegiatan pembacaan ad-dziba' setiap malam jumat yang disertai dengan khitobah dan kegiatan ini wajib diikuti oleh semua santri. Jika santriwati tidak dapat bekerja sama dan berempati dengan sesama santri, tentu kegiatan ini tidak dapat berjalan dengan baik. Dan ada sanksi khusus buat para santriwati yang tidak melakukan kegiatan tersebut seperti bersih- bersih pondok dan denda. Adanya peraturan ini membuat para santriwati dapat bekerjasama dan mempunyai empati kepada sesama santri agar tidak menimbulkan sikap yang tidak diinginkan seperti sikap dengki.

B. Deskripsi Data Hasil

Pada deskripsi data ini akan disajikan data hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti. Data ini berupa gambaran sikap dengki para santriwati dan hasil psikosufiedukasi untuk mengendalikan dengki yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian dipaparkan sebagai berikut :

² Hasil Observasi di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

1. Gambaran Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar

Berdasarkan hasil temuan peneliti dari teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, peneliti menemukan gambaran sikap dengki pada beberapa santriwati. Gambaran sikap dengki diantaranya penyebab dengki, kondisi dengki, dampak dengki yang dirasakan, dan manajemen penanganan sikap dengki.

a. Penyebab Dengki

Dari hasil observasi dan wawancara di temukan bahwa penyebab dengki yang dialami oleh para santriwati seperti kelebihan atau skill yang dimiliki orang lain, perbedaan finansial dan selalu merasa kurang. Adapun pemaparannya sebagai berikut :

1) Kelebihan atau Skill

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap subyek FNR, peneliti menemukan bahwa penyebab dengki yang dialami oleh FNR yaitu kelebihan yang dimiliki oleh orang lain seperti dari segi kepintaran dan ketika melihat seseorang dibanggakan orang lain. Menurut FNR dia telah berusaha dengan semaksimal mungkin seperti belajar agar lebih pandai dan berprestasi dari orang lain serta dibanggakan oleh orang banyak karena kepandaian dan prestasinya. Hal ini sebagaimana yang di ungkapkan oleh FNR :

"Saya dengki itu biasanya karena melihat kelebihan orang lain mbak, terus melihat orang lain di bangga-banggakan. Lebih karena kelebihannya, kepintarannya. Padahal saya sudah berusaha dengan semaksimal mungkin."³

Hal serupa juga di ungkapkan oleh subyek SI. Penyebab utama SI dengki dengan temannya karena kepintaran yang dimiliki oleh lain dan nilai yang diperoleh orang lain lebih bagus dibanding SI. Ketika SI melihat orang lain lebih unggul darinya, SI tidak suka dan ingin seperti orang tersebut. Sebagaimana penjelasan SI :

³ FNR, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

"Saya sebel mbak tidak suka kalau ada orang yang lebih pintar , terus sering dapat nilai bagus. Pengen juga seperti orang itu. " ⁴

2) *Finansial*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek SI, peneliti memperoleh hasil penelitian bahwa subyek SI dengki dengan seseorang disebabkan uang saku yang diberikan orang tuanya. Menurut SI uang sakunya tidak banyak dibanding orang lain. Padahal, SI mengaku tidak sering jajan dan belanja seperti beli baju. Dengan uang saku tersebut membuat SI merasa tertinggal dari segi penampilan dari teman-temannya. Hal ini berdasarkan pemaparan SI :

"Misal saya lagi ngikutin style nih ya, baru aja beli, sudah ada style yang baru lagi. Kan sebel jadinya mbak. Terus uang saku juga. Saya iri juga, kalau lihat teman saya uang nya banyak padahal sering jajan. Tapi kok tidak pernah tidak punya uang. Sedangkan saya jajan juga tidak terlalu sering tapi kok uang saya tidak sebanyak teman saya. " ⁵

Hal tersebut juga dirasakan oleh subyek KLN. Penyebab KLN dengki dengan orang lain salah satunya dari faktor ekonomi yaitu uang saku yang di peroleh. KLN juga ingin memiliki uang saku banyak seperti teman-temannya. KLN benci dan tidak suka saat melihat orang lain memiliki uang saku banyak membuat KLN merasa tertindas ketika orang lain sering belanja dan jajan. Hal ini diungkapkan oleh KLN :

"Saya tidak suka, dengki aja mbak kalau lihat orang lain uang sakunya banyak, saya kan juga pengen. Membuat saya merasa tertindas. " ⁶

3) Selalu merasa kurang

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada KLN diperoleh hasil jika KLN dengki dengan kebahagiaan dan keberuntungan yang diperoleh oleh orang lain. Hal ini membuat KLN merasa kurang atas kebahagiaan dan keberuntungan yang di peroleh KLN dan merasa tidak

⁴ SI, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

⁵ SI, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

⁶ KLN, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

mendapat kebahagiaan seperti orang lain. Sebagaimana yang diungkapkan oleh KLN :

" Dengki saya seperti ini mbak. Saya tidak suka saat melihat kebahagiaan orang lain, keberuntungan orang lain, mbak. Kenapa saya tidak mendapatkan kebahagiaan juga."⁷

Tabel 4.1
Kategorisasi Penyebab Dengki Santriwati

No	Penyebab Dengki	Statement
1	Kelebihan / Skill	Dengki dengan kelebihan orang lain karena kepintaran dan keunggulan yang dimiliki orang lain
2	Finansial	Dengki karena orang lain mendapat uang saku lebih banyak dan membuat tidak bisa menyamai penampilan orang lain
3	Selalu merasa kurang	Tidak suka dengan kebahagiaan dan keberuntungan yang di dapat oleh orang lain

b. Kondisi Dengki

Berdasarkan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa ada tiga bentuk kondisi dengki ketika seseorang dengki dengan orang lain, sebagai berikut :

- 1) Dengki agar nikmat orang lain terlepas dan ingin memperoleh nikmat tersebut

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan SI menunjukkan bahwa SI ingin terlihat unggul dari teman-temannya dan ingin agar kepintaran yang di miliki orang lain bisa pindah ke dirinya atau keinginan SI supaya yang memiliki kepintaran dan nilai bagus hanya SI saja. Hal ini seperti yang diungkapkan SI :

" Ya, pokoknya saya harus lebih bisa, lebih hebat dari orang lain mbak. Harus terlihat wah gitu. Saya juga ingin yang terlihat pintar hanya saya, yang dapat nilai bagus ganti saya. Pokoknya saya harus lebih baik dari orang lain."⁸

⁷ KLN, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

⁸ SI, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

- 2) Dengki agar nikmat orang lain lepas dari pemiliknya tetapi tidak mengharap nikmat tersebut diperolehnya

Berdasarkan wawancara mendapatkan hasil bahwa FNR dengki dengan kelebihan orang lain karena kepintaran yang dimiliki orang lain. Menurut FNR, FNR telah berusaha sesuai kemampuannya agar pintar dan berprestasi meskipun hasil yang didapatkan tidak sesuai dan ingin agar kepintaran orang yang didengki oleh FNR bisa lepas dari pemiliknya. Hal ini dipaparkan oleh FNR saat wawancara.

" Lebih karena kelebihannya, kepintarannya. Kenapa kok dia saja yang pintar mbk. Padahal saya juga sudah berusaha sesuai dengan kemampuan saya, setidaknya seimbang. Kepintaran dan prestasi tidak hanya dimiliki orang itu saja."⁹

- 3) Dengki karena tidak rela orang lain mendapat nikmat tetapi tidak mengharap nikmat tersebut hilang dari pemiliknya.

Peneliti mendapat hasil wawancara, KLN dengki dengan keberuntungan dan kebahagiaan yang diperoleh oleh lain. Tetapi, KLN tidak ingin keberuntungan dan nikmat tersebut lepas dari pemiliknya. KLN menjelaskan bahwa dia tidak suka ketika orang lain merasa bahagia dan mendapat keberuntungan dalam hidup. KLN juga ingin mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan yang sama seperti orang lain. Hal ini diungkapkan oleh KLN.

" Saya tidak suka saat melihat kebahagiaan orang lain, keberuntungan orang lain, mbak. Kenapa saya tidak mendapatkan kebahagiaan juga." ¹⁰

Tabel 4.2
Kategorisasi Kondisi Dengki

No	Kondisi Dengki	Statement
1	Dengki agar nikmat orang lain terlepas dan ingin memperoleh nikmat tersebut	Ingin dia saja yang pintar dan terlihat unggul dari semua orang
2	Dengki agar nikmat orang lain lepas dari pemiliknya tetapi tidak mengharap nikmat tersebut	Ingin agar kepintaran orang lain hilang

⁹ FNR, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

¹⁰ KLN, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

	diperolehnya	
3	Dengki karena tidak rela orang lain mendapat nikmat tetapi tidak mengaharapkan nikmat tersebut hilang dari pemiliknya.	Ingin keberuntungan dan kebahagiaan yang sama seperti orang lain

c. Dampak Dengki yang Santriwati Rasakan

Dengki memberi dampak bagi beberapa santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar. Dengki berdampak pada fisik dan psikologis para santriwati.

1) Fisik

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subyek KLN. Ketika KLN merasakan dengki dengan seseorang, KLN sering merasakan pusing dan membuat KLN merasa tidak nyaman saat dalam menjalani hidup serta merasa memiliki banyak beban hidup. Sebetulnya KLN merasa terganggu dengan adanya sikap dengki yang dimilikinya karena KLN tidak bisa berkonsentrasi untuk melakukan kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Hal ini diungkapkan oleh KLN .

" Sebetulnya merasa terganggu dengan adanya sikap dengki mbak. Membuat saya sering pusing ketika melihat orang lain bahagia sedangkan saya tidak merasakan kebahagiaan itu. Terus, saya juga tidak bisa konsentrasi saat ingin melakukan aktivitas sehari-hari. "¹¹

Hal serupa juga dirasakan oleh subyek FNR. Subyek FNR saat dengki dengan orang lain merasa nyeri atau sesak di dada dan pusing juga. FNR juga merasa terganggu dengan adanya sikap dengki. FNR merasa tidak nyaman dengan sikap dengki yang membuat FNR kepikiran ketika hendak melakukan aktivitasnya. FNR kepikiran karena tahu kalau dengki itu tidak baik dan jelek. Sehingga FNR sering pusing saat kepikiran. Hal ini disampaikan secara langsung oleh FNR

" Dengki jelek ya mbak. Kenapa kok ada dalam diri saya. Kalau mau melakukan aktifitas jadinya mikir, kok sepertinya salah. Kok aku begini. Gitu mbak.

¹¹ KLN, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

Saking kepikiran banget kadang sering pusing, nyesek juga mbak di dada."¹²

2) Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan KLN. Sikap dengki tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga berdampak pada psikologis KLN. Dari sisi psikologis yang dirasakan oleh KLN yaitu sering merasa cemas, gelisah dan benci dengan orang yang di dengki. Karena sering merasa cemas dan gelisah membuat KLN tidak tenang. Sebagaimana yang disampaikan oleh KLN.

" Greget mbak, kadang timbul cemburu juga. Aslinya ya merasa tidak tenang mbak, cemas, terus benci juga mbak sama orang yang aku dengki." ¹³

Hal ini serupa sama dengan yang dirasakan oleh FNR. Dengki juga berdampak pada sisi psikologis FNR. Tidak jarang karena sikap dengki membuat FNR sering merasa was - was. Hal ini dikarenakan FNR kepikiran dengan perbuatannya. Tidak jarang FNR juga marah-marah dengan orang lain untuk meluapkan emosinya dan menimbulkan keinginan untuk tidak mondok lagi. Sebagaimana yang disampaikan oleh FNR

" Saya sering meluapkan emosi sama orang lain dengan marah-marah. Ya, mentoknya pingin boyong itu mbak, kalau di pondok. Rasanya tidak tenang, terus was-was gitu mbak. Ya intinya tidak tenang mbak. Kenapa kok saya melakukan seperti tadi."¹⁴

Tabel 4.3
Kategorisasi Dampak Dengki

No	Dampak Dengki	Statement
1	Fisik	Merasakan pusing, sesak di dada
2	Psikologis	Tidak tenang dalam menjalani hidup, sering cemas dan gelisah

¹² FNR, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

¹³ KLN, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

¹⁴ FNR, wawancara penulis, transkrip, 14 Oktober 2022

2. Pelaksanaan Psikosufiedukasi untuk Mengendalikan Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

a. Tahapan Tahapan Pelaksanaan Psikosufiedukasi

Sebelum di laksanakan psikosufiedukasi perlu adanya tahapan tahapan yang perlu di siapkan peneliti guna menunjang keberhasilan psikosufiedukasi. Tahapan tahapan tersebut diantaranya persiapan sebelum dilaksanakan psikosufiedukasi, pelaksanaan atau proses psikosufiedukasi dan evaluasi.

1) Persiapan

Hal - hal yang perlu di siapkan oleh peneliti sebelum di laksanakan psikosufiedukasi yaitu peserta , metode, modul atau materi dan tempat pelaksanaan psikosufiedukasi. Beberapa komponen ini perlu diperhatikan agar psikosufiedukasi dapat berjalan dengan lancar serta tujuan adanya psikosufiedukasi dapat tercapai.

a) Peserta Psikosufiedukasi

Peserta psikosufiedukasi diambil secara acak oleh peneliti tanpa memandang status sosial, ekonomi dan tanpa paksaan sedikitpun dari pihak manapun. Peserta psikosufiedukasi yaitu santriwati yang telah melakukan wawancara sebelum diberikan psikosufiedukasi oleh peneliti serta yang memiliki pengalaman dengki. Jumlah peserta psikosufiedukasi yaitu 3. Subyek KLN, FNR dan SI.

b) Metode Psikosufiedukasi

Metode yang digunakan pada psikosufiedukasi adalah komunikasi sufistik. Alasan menggunakan metode ini yaitu agar tidak terbatas pada sisi psikologis saja tetapi juga dari sisi spiritual orang tersebut. Serta proses psikosufiedukasi akan berlangsung dengan baik jika menerapkan komunikasi yang baik pula.

c) Modul atau Materi

Pada tahap ini peneliti akan melakukan pendalaman materi dan melakukan yang akan di terapkan oleh para subyek yang akan di beri psikosufiedukasi. Pembuatan modul penelitian bermaksud untuk mempermudah pada saat berada di lapangan. Setelah modul selesai di buat dan dirancang, kemudian di berikan kepada para subyek penelitian agar di pelajari dan di pahami. Materi yang ada dalam modul penelitian meliputi pengertian dengki, penyebab timbulnya sikap

dengki, dampak memiliki sikap dengki, cara mencegah sikap dengki dan tujuan adanya psikosufiedukasi. Penting adanya modul psikosufiedukasi agar mempermudah peneliti dan para subyek penelitian untuk memahami materi mengenai sikap dengki supaya pembahasan tidak keluar dari batasannya

d) Tempat pelaksanaan psikosufiedukasi

Tahap selanjutnya yang perlu di persiapkan yaitu tempat pelaksanaan psikosufiedukasi. Peneliti membebaskan para subyek penelitian untuk memilih tempat pelaksanaan psikosufiedukasi dan para subyek memilih untuk berada di dalam kamar para subyek masing-masing. Hal ini dikarenakan para subyek merasa lebih nyaman. Tempat pelaksanaan psikosufiedukasi juga perlu di perhatikan karena kenyamanan subyek menentukan keberhasilan pelaksanaan psikosufiedukasi.

2) Pelaksanaan

a) Tahap perkenalan

Sebelum dilaksanakan proses psikosufiedukasi perlu adanya perkenalan antara peneliti dengan subyek penelitian yang akan di beri psikosufiedukasi. Perlunya tahap perkenalan untuk menciptakan chemistry yang baik guna memperoleh hasil psikosufiedukasi yang baik pula. Setelah dirasa cukup proses perkenalan, kemudian peneliti menyuruh para subyek untuk melakukan relaksasi dan refleksi diri. Pada tahap relaksasi, peneliti menginstruksikan kepada para subyek untuk mencari posisi nyaman dan menyuruh menarik nafas panjang lalu menghembuskan kembali tiga kali berturut-turut. Pada proses relaksasi ini diharapkan para subyek dapat rileks, sebelum di berikan psikosufiedukasi. Selanjutnya tahap refleksi. Pada tahap refleksi, peneliti membebaskan para subyek untuk mengekspresikan dan mengungkapkan pengalaman sikap dengki yang mereka alami. Tanpa paksaan dan jujur apa adanya sesuai yang mereka rasakan.

b) Penyampaian Materi Psikosufiedukasi

Tahap penyampaian materi psikosufiedukasi ini merupakan tahapan terpenting pada proses psikosufiedukasi, karena kunci dari keberhasilan pelaksanaan psikosufiedukasi. Adapun materi yang disampaikan oleh peneliti pada pelaksanaan psikosufiedukasi meliputi pengertian dengki, penyebab

sikap dengki, dampak memiliki sikap dengki, cara mencegah sikap dengki, dan tujuan adanya psikosufiedukasi. Pada proses penyampaian materi, peneliti tidak hanya sekedar menyampaikan materi saja, tetapi peneliti memberikan ruang kepada para peserta psikosufiedukasi untuk bertanya dan menanggapi argument para subyek psikosufiedukasi mengenai sikap dengki yang mereka alami. Hal ini dilakukan agar para subyek tidak pasif pada pelaksanaan psikosufiedukasi dan bebas untuk mengekspresikan sikap dengki mereka serta supaya para subyek dapat merasakan perbedaan setelah dilaksanakan psikosufiedukasi.

c) Evaluasi

Tahap terakhir pelaksanaan psikosufiedukasi yaitu evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mendapatkan penilaian dari para subyek mengenai pelaksanaan psikosufiedukasi yang dilakukan oleh peneliti. Setelah dilaksanakannya psikosufiedukasi, para subyek menilai bahwa adanya psikosufiedukasi dapat membantu para subyek untuk mengendalikan sikap dengki mereka dan para subyek psikosufiedukasi sedikit dapat menahan emosinya. Meskipun tidak secara langsung bisa merubah sikap dengki mereka dan masih banyak membutuhkan waktu serta proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Tetapi adanya psikosufiedukasi banyak manfaat dan hikmah yang dapat diambil salah satu agar para subyek senantiasa untuk ingat dan selalu mendekati diri kepada Allah.

3. Hasil Psikosufiedukasi untuk Mengendalikan Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

Berdasarkan penemuan peneliti dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa para subyek mengalami perbedaan setelah adanya psikosufiedukasi. Perbedaan yang dialami oleh para subyek meliputi dari segi aqal, qalbu dan nafsu. Berikut pemaparan hasil psikosufiedukasi untuk mengendalikan sikap dengki pada santriwati .

a. Aqal

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada subyek pertama KLN, peneliti menemukan bahwa hasil psikosufiedukasi untuk mengendalikan

sikap dengki yakni aqal. Hasil dari aqal atau yang ada di pikiran FNR setelah adanya psikosufiedukasi yaitu menambah wawasan dan pemahaman mengenai sikap dengki. Wawasan yang dimaksud KLN dari hasil psikosufiedukasi meliputi cara mencegah agar terhindar dari sikap dengki, dampak memiliki sikap dengki. Dengan adanya wawasan tersebut membuat subyek KLN menjadi lebih berhati-hati dalam bersikap dan bersosial dengan orang sekitar. Menurut KLN sebelum adanya psikosufiedukasi, KLN tidak memikirkan kalau dengki itu tidak baik untuk dirinya sendiri maupun orang lainlain. Tetapi, setelah adanya psikosufiedukasi KLN jadi memikirkan dulu dengan baik apabila ingin melakukan segala hal yang berkaitan dengan sikap dengki seperti saat berbicara dengan orang lain. Hal ini diungkapkan langsung oleh subyek KLN.

" Oh iya mbak. Ternyata setelah diberikan psikosufiedukasi jadi lebih tahu, bahwa dengki sangat jelek sekali bagi saya dan orang-orang di sekitar. Dan dampaknya juga tidak hanya di dunia tapi di akhirat juga. Ngeri pokoknya mbak. Jadi saya lebih berhati-hati dengan sikap saya."¹⁵

Hal serupa juga di temukan pada subyek kedua yaitu FNR. Hal ini menunjukkan hasil psikosufiedukasi dari segi aqal atau yang ada di pikiran FNR yaitu menambah pemahaman mengenai dengki karena mengerti bahwa dengki itu tidak baik dan harus di jauhi. Menurut FNR, sikap dengki dapat menyebabkan FNR tidak disukai oleh teman - teman di sekitarnya. Karena, ketika FNR dengki kepada seseorang membuat FNR seperti tidak dapat mengendalikan sikap dengki yang dimilikinya dengan melakukan hal - hal buruk yakni marah. Meskipun, tidak secara langsung bisa merubah sikap dengki, tetapi FNR berpikir untuk tidak melakukan hal - hal negatif lagi. Hal ini diungkapkan langsung oleh FNR.

"Lebih mikir kalau itu dengki, tidak baik dan harus di jauhi. Berpikiran kalau punya dengki tidak disukai orang-orang mbak. Tapi tidak langsung berubah secara langsung ya mbak, pelan-pelan. Lebih berpikir kalau itu dengki, dan tahu kalau jelek. Jadi tidak mau mengulang kesalahan yang kemarin."¹⁶

¹⁵ KLN, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

¹⁶ FNR, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

Hal serupa juga di temukan pada subyek ketiga yakni SI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya psikosufiedukasi subyek SI mengalami perbedaan. Perbedaan psikosufiedukasi dari segi aqal SI yaitu menambah wawasan yang membuat SI merasa tidak terganggu dengan sikap dengki. Menurut SI, setelah adanya psikosufiedukasi SI berusaha untuk menjauhi dengki dan berpikiran kalau dengki itu jelek. Maka, merasa tidak terganggu dengan sikap dengki karena ketika ingin bersikap dengan orang lain sekarang lebih dipikirkan lagi. Hal ini diungkapkan langsung oleh SI

"Sepertinya lebih merasa tidak terlalu terganggu lagi mbak dengan sikap dengki. Karena sudah tahu cara mencegah, cara mengatasi jadi dengan cara-cara tersebut membuat saya lebih bisa membatasi sikap. Lebih berpikir kalau dengki itu jelek jadi berusaha untuk menjauhi dan dengan adanya sikap dengki membuat saya tidak senang oleh orang lain."¹⁷

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa adanya psikosufiedukasi para subyek KLN, FNR dan SI mengalami perbedaan dari aqal atau yang dipikirkan. Perbedaan tersebut disebabkan karena para subyek mendapat wawasan dan pemahaman tentang dengki. Dengan wawasan tersebut membuat para subyek lebih menjaga sikap dan membuat para subyek berpikir bahwa dengki tidak baik serta keinginan untuk menjauhi sikap dengki.

b. Qalbu

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa subyek KLN mengalami perbedaan setelah adanya psikosufiedukasi yakni pada qalbu atau perasaan. Perbedaan yang dirasakan subyek KLN setelah adanya psikosufiedukasi yaitu KLN merasa lega dan beban sedikit berkurang. Menurut KLN, sebelum adanya psikosufiedukasi KLN merasa tidak tenang, tidak nyaman, sering merasa was - was dan gelisah. Hal ini diungkapkan langsung oleh subyek KLN.

"Rasanya lega mbak. Beban saya terasa sedikit berkurang. Sebelumnya kan sering merasa gelisah, was- was mbak."¹⁸

¹⁷ SI, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

¹⁸ KLN, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

Hal serupa juga ditemukan oleh peneliti pada subyek kedua yakni FNR. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa FNR merasakan perbedaan pada qalbu atau perasaan. Perbedaan yang dirasakan oleh FNR yaitu merasa sedikit lebih lega. FNR merasa tidak langsung emosi dan marah-marah ketika dengki dengan seseorang. FNR juga menjelaskan jika sebelum adanya psikosufiedukasi perasaan FNR tidak tenang dalam menjalani hidup, sering marah. Tetapi, setelah adanya psikosufiedukasi bisa menahan emosi dan bisa menjaga perasaan diri sendiri maupun orang lain serta bersikap sewajarnya saja. Hal ini diungkapkan langsung oleh FNR.

" Sedikit ada rasa lega mbak. Menambah wawasan saya juga. Membuat saya bersikap lebih hati-hati dan sewajarnya saja. Tidak langsung marah-marah seperti biasanya. Terasa lebih tenang, lebih berhati-hati saat berbaur dengan orang lain dan lebih menjaga sikap dan perasaan saya ataupun orang lain mbak."¹⁹

Hal serupa juga di temukan oleh subyek ketiga yakni SI. Perbedaan yang dirasakan oleh SI pada qalbu atau perasaannya setelah adanya psikosufiedukasi yaitu merasa lega dan tenang. SI menjelaskan sebelum diberikan psikosufiedukasi SI merasa tidak tenang dalam hidupnya, cemas dan gelisah. Tetapi setelah diberikan psikosufiedukasi SI menjadi lebih tidak tenang, lebih berhati-hati dalam sikapnya serta ada keinginan untuk berusaha tidak mengulangi kesalahan. Hal ini diungkapkan langsung oleh SI.

"Merasa lebih tenang dan lega mbak lebih berhati-hati ketika kumpul dengan orang lain dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan dan kejelekan lagi."²⁰

Hasil dari wawancara dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang dirasakan oleh subyek KLN, FNR dan SI pada qalbu atau perasaan mereka yakni merasa lebih tenang dalam menjalani hidup, tidak gelisah dan cemas serta membuat untuk berhati-hati dalam bersikap sehingga tidak mengulangi perbuatan negatif lagi.

¹⁹ FNR, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

²⁰ SI, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

c. Nafsu

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subyek KLN, menunjukkan bahwa KLN mengalami perbedaan dari nafsu atau tindakan ketika dengki dengan seseorang. Perbedaan yang dialami oleh KLN setelah diberikan psikosufiedukasi yakni dengan beristighfar dengan Allah dan selalu berdoa. Menurut KLN sebelum adanya psikosufiedukasi, KLN melampiaskan dengki dengan marah pada orang lain. Tetapi, sekarang lebih bisa mengontrol emosinya dan berdoa dijauhkan dari sikap dengki serta ketika ingin melakukan suatu tindakan atau perbuatan saat dengki dengan seseorang lebih berhati-hati dan lebih dipikirkan. Hal ini diungkapkan langsung oleh KLN.

" Lebih berpikir yang baik-baik saja sih mbak. Memperbanyak Istighfar dan berdoa. Dengan tindakan tadi lumayan sih mbak untuk mengatasi dengki. Setidaknya sedikit bisa mengontrol emosi saya."²¹

Hal serupa juga dirasakan oleh subyek FNR. Perbedaan pada nafsu atau tindakan yang dilakukan oleh FNR setelah adanya psikosufiedukasi yakni dengan memperbanyak beristighfar kepada Allah, berprasangka baik dengan orang lain dan senantiasa ingin mendekati diri kepada Allah. FNR menjelaskan jika sebelum adanya psikosufiedukasi, tindakan yang dilakukan saat dengki yakni dengan marah-marah dan diam. Tetapi, setelah di sampaikan materi psikosufiedukasi membuat FNR mencoba untuk mempraktikkan materi pada modul psikosufiedukasi seperti selalu berprasangka baik pada orang lain. Hal ini diungkapkan langsung oleh KLN.

" Mencoba mengikuti dan mempraktikkan dari materi modul penelitian mbak dengan mendekati diri pada Allah dengan memperbanyak istighfar, berprasangka baik dengan orang lain, berpikir kalau dengki tidak disukai oleh Allah jadi tidak ingin mempunyai sikap dengki lagi."²²

Hal serupa juga di temukan pada subyek SI. Perbedaan yang dialami oleh subyek SI pada nafsu atau tindakan untuk mencegah dengki yakni dengan bersyukur atas nikmat yang dianugerahkan kepadanya, memperbanyak berdoa serta

²¹ KLN, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

²² FNR, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

senantiasa untuk berprasangka baik pada orang lain. Menurut SI, ketika dapat bersyukur nikmat yang diberikan oleh Allah membuat SI sadar bahwa banyak nikmat yang dilimpahkan kepadanya tanpa harus merasa dengki dengan nikmat yang dimiliki oleh orang lain. Hal ini diungkapkan langsung oleh SI.

" Mencoba untuk berprasangka baik dengan orang lain, lebih bersyukur apa yang saya punya mbak, terus berdoa. Dan membuat saya sadar jika dengki itu tidak baik. Jadi tidak ingin mengulang perbuatan salah yang saya lakukan. Tidak seenaknya lagi dalam bersikap maupun dengan ucapan saya."²³

Dari hasil wawancara dan observasi dapat disimpulkan nafsu atau tindakan para subyek KLN, FNR dan SI mengalami perbedaan yang sebelumnya marah, diam dan tidak bisa bersyukur nikmat yang berikan oleh Allah. Tetapi, setelah adanya psikosufiedukasi tindakan untuk mencegah dan mengatasi dengki yang mereka lakukan yakni senantiasa mendekat diri pada Allah dengan cara memperbanyak istighfar, bersyukur atas nikmat yang telah diberikan, berprasangka baik pada orang lain dan senantiasa berdoa agar dijauhkan dari sikap dengki dan orang-orang yang memiliki sikap dengki.

C. Analisis Data Penelitian

1. Gambaran Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, peneliti menemukan hasil dari gambaran sikap dengki pada santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo. Gambaran sikap tersebut diantaranya penyebab sikap dengki, kondisi dengki dan dampak memiliki sikap dengki. Berikut uraian analisis gambaran sikap dengki pada santriwati.

a. Penyebab Dengki

Dengki dapat muncul bermula karena adanya sifat serakah yang tidak dapat bersyukur apa yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT kepadanya. Sehingga dirinya selalu merasa dalam keadaan kurang meski sebenarnya telah berkecukupan. Menurut Abdullah Gymnastiar, sikap dengki dapat dimiliki oleh seseorang karena merasakan tidak senang terhadap kelebihan dan keunggulan yang dimiliki orang lain.

²³ SI, wawancara penulis, transkrip, 21 Oktober 2022

Kelebihan yang dimaksud tersebut adalah yang bersifat kebendaan, meliputi kekayaan dan harta, atau dapat juga yang bersifat non-kebendaan, meliputi kedudukan, kecakapan, kehormatan, dan lain-lain.²⁴

Menurut Imam Al-Ghazali, dengki adalah tidak suka dengan kenikmatan orang lain yang diberikan Allah dan ingin agar orang tersebut kehilangan kenikmatan itu. Dengki dapat merayapi hati orang yang merasa kalah wibawa, kalah popularitas, kalah ekonomi, atau kalah keunggulan. Sasaran kedengkian tentulah pihak yang dianggapnya lebih dalam hal wibawa, popularitas, ekonomi, dan keunggulan. Sebuah pepatah arab mengatakan, “*kullu dzini'matin mahsudun*” (setiap yang mendapat kenikmatan pasti mendatangkan kedengkian).²⁵

Peneliti menemukan bahwa sikap dengki pada beberapa santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo bahwa penyebab beberapa santriwati memiliki dengki dengan orang lain karena kelebihan atau skill yang dimiliki orang lain, finansial dan selalu merasa kurang.

1) Kelebihan Skill

Para subyek merasakan dengki karena tidak suka dengan kelebihan dan keunggulan yang dimiliki orang lain. Kelebihan skill yang dimaksudkan seperti kepandaian yang dimiliki orang lain prestasi yang di peroleh orang lain dan nilai orang lain yang lebih bagus. Menurut para subyek, mereka juga pantas mendapat hal serupa karena para subyek telah melakukan usaha dengan semaksimal mungkin.

2) Finansial

Para subyek merasa dengki orang lain juga karena faktor ekonomi. Dengan faktor ekonomi karena uang saku yang didapatkan tidak sebanyak orang lain, membuat para subyek ketinggalan style berpakaian dengan orang lain serta para subyek tidak bisa membeli sesuatu yang mereka inginkan.

3) Selalu merasa kurang

Penyebab lain yang membuat para subyek dengki dengan orang lain karena merasa kurang dengan apa yang didapatkan. Para subyek merasa tidak bahagia dan tidak seberuntung orang lain. Para subyek juga ingin merasakan kebahagiaan dan keberuntungan yang didapatkan orang lain.

²⁴ Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, (Jakarta: Gema Insani Buku Andalan, 2001), 108.

²⁵ Rosihon Anwar, *Akidah Akhlak* (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 262.

b. Kondisi Dengki

Kondisi dengki para subyek KLN, FNR dan SI dengki pada orang lain dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu sebagai berikut :

- 1) Subyek SI ingin terlihat lebih unggul dari orang lain dan menginginkan agar kepintaran yang dimiliki oleh orang lain dapat dimilikinya atau menginginkan hanya SI saja memiliki kepintaran tersebut.
- 2) Subyek FNR menginginkan agar kepandaian yang dimiliki oleh orang yang di dengki hilang, meskipun FNR juga berusaha agar pintar dan berprestasi tapi FNR tidak terlalu mengharap menjadi siswa yang pandai dan berprestasi.
- 3) Subyek KLN menginginkan kebahagiaan dan keberuntungan yang diperoleh orang lain, tetapi KLN tidak menginginkan kebahagiaan dan keberuntungan orang lain lepas, dan KLN hanya ingin memperoleh nikmat kebahagiaan dan keberuntungan yang sama seperti orang lain.

Hal ini sama dengan pendapat Azyumardi Azra, dalam bukunya Azyumardi Azra mengemukakan bahwa para ulama menggolongkan dengki menjadi tiga, yaitu ²⁶:

- 1) Dengki yang ada pada seseorang dengan mengharap agar nikmat orang lain terlepas dari pemiliknya dan disertai dengan mengharap agar nikmat tersebut beralih kepadanya.
- 2) Dengki kepada seseorang dengan mengharapkan terlepasnya nikmat dari orang lain meskipun tidak berharap memperolehnya.
- 3) Dengki yang ada pada seseorang dengan tidak mengharapkan hilangnya nikmat dari orang lain, tetapi tidak rela ketika seseorang lebih unggul dari segi keberuntungan dan kedudukan.

Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali dengki memiliki 3 tahap yaitu:²⁷

- 1) Mengharapkan agar kenikmatan orang lain hilang dan ia dapat menggantikannya.
- 2) Mengharapkan kenikmatan orang lain hilang, tetapi ia tidak menginginkan nikmat tersebut karena merasa mustahil untuk mendapatkannya. Asalkan dia senang melihat orang lain jatuh. Ini adalah lebih jahat dari kedengkian yang pertama.

²⁶ Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Islam Jilid 1*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2001), 179.

²⁷ Al-Ghazali, "*Ihyā Ulūmiddin*", Terj. Ibnu Ibrahim Ba"adillah, *Ihyā Ulumiddin*, jilid 5. (Jakarta: Republika Penerbit, 2012), 245.

- 3) Tidak ingin jika kenikmatan orang lain hilang, tetapi tidak suka kalau orang lain mendapat nikmat lebih darinya. Ini juga terlarang oleh karena ia tidak ridha atas kurnia Allah Swt.

c. Dampak Dengki yang Dirasakan

1) Fisik

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, menunjukkan bahwa subyek KLN dan FNR terganggu dengan adanya sikap dengki. Perasaan dengki mengaktifkan neurological system dan menyerang target organ. Semakin besar dengki yang dimiliki seseorang maka kemungkinan gangguan fisik semakin parah juga menjadi lebih besar.²⁸

Dampak dengki yang dirasakan oleh subyek pada fisik yaitu sering merasa pusing dan sesak karena nyeri di dada. Dengan hal ini, membuat para subyek merasa tidak nyaman dan sulit berkonsentrasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena benci dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan Aunilla. Hasil penelitian Aunilla bahwa dampak buruk dengki terhadap fisik yaitu meliputi : gangguan pada kelenjar pankreas tidur (insomnia), membuat badan merasa letih, capek, tidak ada nafsu makan, berat badan menurun, timbul rasa nyeri di dada, serta pusing dan telinga berdengung. Dari hasil penelitian Aunilla dapat dinyatakan bahwa ketika dengki dengan orang lain dapat menggerogoti kesehatannya sendiri karena terlenta untuk membenci orang lain.²⁹

2) Psikologis

Selain dampak yang dirasakan pada fisik, dampak pada psikologis juga dirasakan oleh subyek KLN dan FNR. Dampak yang dirasakan oleh subyek KLN dan FNR pada psikologis yaitu sering merasa gelisah, cemas, was-was, sering marah serta merasa tidak tenang dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan pandangan al-Adawi. Al-Adawi menjelaskan dengki dapat menyebabkan manusia mengalami dampak psikis seperti sedih, gelisah, merana,

²⁸ Ila Nurlaila Hidayat, Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik, *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591, Vol. 7, No. 1, 2020

²⁹ Rafie Aunilla, *Terapi Penyakit-Penyakit Hati*, (Lamongan: Khazanah Media Ilmu, 2010), 29.

cemas dan tentunya akan marah karena membenci, serta berharap besar jika orang lain tertimpa musibah.³⁰

2. Pelaksanaan Psikosufiedukadi untuk Mengendalikan Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

a. Tahapan Tahapan Pelaksanaan Psikosufiedukasi

1) Persiapan

Hal-hal yang perlu disiapkan sebelum pelaksanaan yaitu psikosufiedukasi yaitu peserta, metode psikosufiedukasi, modul penelitian dan tempat psikosufiedukasi. Psikosufiedukasi di lakukan guna mempermudah untuk mengendalikan sikap dengki pada beberapa santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo. Adapun persiapan pelaksanaan psikosufiedukasi antara lain sebagai berikut :

a) Peserta

Peserta perlu dipersiapkan agar psikosufiedukasi dapat berjalan. Penentuan peserta atau audiens psikosufiedukasi yaitu orang - orang yang telah diwawancarai oleh peneliti terkait pengalaman dengki yang dimiliki oleh para subyek penelitian.

b) Metode

Metode yang digunakan pada psikosufiedukasi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu komunikasi sufistik. Peneliti menggunakan metode komunikasi sufistik supaya tidak hanya sekedar menganalisa tentang sisi psikologi saja tetapi juga dari sisi spiritual subyek penelitian.

c) Modul Penelitian

Psikosufiedukasi juga membutuhkan modul penelitian sebagai bahan atau media agar psikosufiedukasi dapat berjalan. Dengan adanya modul penelitian dapat mempermudah peneliti dan para subyek paham akan materi yang akan disampaikan pada saat psikosufiedukasi.

d) Tempat Psikosufiedukasi

Psikosufiedukasi dapat berjalan dengan lancar ketika peserta atau audiens merasa nyaman dengan

³⁰ Abu Abdullah Mushthafa Al-Adawi, *Fiqhal-Hasad :Terj. Kamran As'ad Irsyadi Bahaya Dengki*, (Cet. II),(Jakarta: Amzah, 2013), 78.

tempat pelaksanaan psikosufiedukasi. Para subyek memilih sendiri tempat pelaksanaan psikosufiedukasi. Adapun tempat pelaksanaan psikosufiedukasi yaitu di kamar masing-masing para peserta psikosufiedukasi.

2) Pelaksanaan

a) Perkenalan

Psikosufiedukasi dapat berjalan dengan baik ketika peneliti dan peserta psikosufiedukasi tidak kaku. Untuk itu perlu adanya tahap perkenalan agar mengenal satu sama lain. Setelah tahap perkenalan, peneliti juga memberikan relaksasi dan refleksi kepada para peserta psikosufiedukasi agar para peserta merasa nyaman dan rileks.

b) Penyampaian Materi

Peneliti dalam menyampaikan materi psikosufiedukasi tidak hanya sekedar menyampaikan materi saja, tetapi peneliti lebih menekankan kepada para subyek penelitian untuk aktif pada proses psikosufiedukasi. Peneliti lebih banyak bertanya dan menanggapi argument mengenai materi dengki yang belum di pahami dan membebaskan para peserta psikosufiedukasi bercerita untuk mengekspresikan sikap dengki yang pernah dialami.

c) Evaluasi

Psikosufiedukasi dapat dikatakan berjalan dengan baik ketika mendapatkan penilaian yang baik pula dari para peserta psikosufiedukasi. Evaluasi dilakukan agar peneliti dan para peserta psikosufiedukasi dapat memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan. Menurut para peserta psikosufiedukasi, psikosufiedukasi banyak sekali manfaat dan hikmah yang dapat diambil salah satunya yaitu mengajarkan untuk senantiasa mendekat kan diri kepada Allah dan meminta perlindungan agar dijauhkan dari sikap dengki.

Dari hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan sebelum dilaksanakannya psikosufiedukasi meliputi tahap persiapan seperti mempersiapkan peserta, metode, modul dan tempat psikosufiedukasi. Kedua, tahap pelaksanaan psikosufiedukasi seperti perkenalan dan melakukan relaksasi serta refleksi serta penyampaian materi psikosufiedukasi. Terakhir, evaluasi setelah adanya psikosufiedukasi. Tahapan - tahapan ini perlu diperhatikan

agar psikosufiedukasi berhasil dan berjalan dengan baik dan lancar.

Kegiatan Psikosufiedukasi

Gambar 4.1



3. Hasil Psikosufiedukasi untuk Mengendalikan Sikap Dengki pada Santriwati di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Selo Tawangharjo

a. Aqal

Dari hasil observasi dan wawancara dengan para subyek menunjukkan, bahwa dengan adanya psikosufiedukasi subyek mengalami perbedaan dari segi aqal. Penyebab perbedaan para subyek KLN, FNR dan SI karena mendapat pemahaman dan wawasan baru sehingga para subyek lebih menjaga sikap.

Selain itu, pada saat pelaksanaan pikosufiedukasi peneliti tidak hanya sekedar menyampaikan materi modul penelitian saja tetapi juga memberikan ruang kepada para santri untuk berargumentasi mengenai dengki yang pernah mereka alami. Hal ini selaras dengan penelitian Erina Rahmajati bahwa psikoedukasi sufistik tidak hanya sebatas memberi pemahaman berdasarkan modul dan pemahaman terapis, tetapi memberikan juga ruang kepada para klien untuk mengenal dirinya sendiri.³¹

Aqal ada kaitannya dengan pengetahuan dan pendidikan. Menurut Al-Ghazali tujuan pengetahuan adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, bukan hanya untuk mencari kedudukan. Karena jika tujuan pengetahuan dan pendidikan tidak digunakan untuk mendekatkan diri pada Allah SWT, maka dapat menimbulkan kedengkian, kebencian dan permusuhan.³²

b. Qalbu

Qalbu atau perasaan yang dialami oleh para subyek psikosufiedukasi mengalami perbedaan. Perbedaan yang dirasakan oleh para subyek KLN, FNR dan SI yaitu merasa lega, lebih tenang dalam menjalani kehidupan, tidak gelisah, lebih bisa bersyukur dan bahagia. Selain itu, para subyek KLN, FNR dan SI merasa dapat mengendalikan emosi mereka ketika dengki dengan seseorang.

Menurut para subyek, sebelum adanya psikosufiedukasi yang dirasakan yaitu gelisah, was-was, tidak tenang dalam menjalani hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan M. Shoim El Saha dan Saiful Hadi yaitu dengki dapat menimbulkan keburukan untuk diri sendiri maupun orang lain. Bagi diri sendiri yang memiliki sifat dengki tidak akan pernah merasa tenang dalam hidupnya. Hatinya senantiasa merasa dengki dan marah saat melihat orang lain mendapatkan nikmat dari Allah.

³¹ Erina Rahmajati and others, „Sufistic Psychoeducation in Indonesia: Preventive Efforts for Stress That Affected by COVID-19 Pandemic“, in PAPER PROCEEDINGS THE 7TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON QURAN AS FOUNDATION OF CIVILIZATION (SWAT) 2021 “ISLAMIC AND NON-REVEALED KNOWLEDGE IN FACING THE GLOBAL CHALLENGES”, ed. by Norazman bin Alias, Siti Mardhiyah binti Kamal Azhar, and Kauthar binti Abdul Kadir (Nilai: USIM Universiti Sains Islam Malaysia, 2021), 188–189
<<https://doi.org/2811-3411>>.

³² Zainuddin, *Seluk-Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali*, (Jakarta : Bumi Askara, 1991), 44.

Sehingga akan senantiasa merasa resah, gelisah serta sulit untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.³³

Hal serupa juga di jelaskan pada keilmuan tasawuf. Menurut Sahri dalam bukunya *Mutiara Akhlak Tasawuf*, dijelaskan bahwa dengki dapat mengakibatkan orang tidak merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Karena, orang yang dengki qalbu atau perasaannya selalu merasakan kegelisahan, tidak tenang dan hidupnya sering mengalami cemas.³⁴

Mekanisme ilmu psikoneuroimunologi mengungkapkan jika sifat dengki merugikan jiwa, karena sifat tersebut menghalangi seseorang untuk melakukan karya produktif. Kondisi tersebut dapat menimbulkan depresi yaitu kesedihan yang berkepanjangan dan membuat yang bersangkutan suka berangan-angan.

c. Nafsu

Nafsu atau tindakan yang dialami oleh para subyek penelitian mengalami perbedaan. Perbedaan yang dialami oleh para subyek KLN, FNR dan SI setelah adanya psikosufiedukasi untuk memencegah, mengatasi dan mengendalikan dengki yaitu dengan dapat berprasangka baik dengan orang lain, memperbanyak beristighfar kepada Allah, lebih bisa mensyukuri nikmat yang telah di berikan oleh Allah serta senantiasa berdoa agar dijauhkan dari sikap dengki. Hal tersebut sama dengan pendapat Heru Sudiarso. Menurut Heru Sudiarso adapun cara untuk mengatasi dengki yaitu dengan bersyukur, berprasangka baik, berdoa dan mendoakan dan mengingat bahwa segala sesuatu adalah ujian dari Allah.³⁵ Sedangkan menurut Dunn, bersyukur dapat menstimulasi tubuh seseorang untuk bekerja pada proses fisiologis yang optimal berdasarkan sumber daya tubuh yang berfungsi secara seimbang (*homeostasis*) sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.³⁶

Nafsu akan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan buruk. Dalam keilmuan tasawuf juga menjelaskan cara seseorang untuk mencegah dengki, meliputi : berbaik sangka

³³ Shoim El Saha dan Saiful Hadi, *Sketsa al-Qur'an Tempat, Tokoh, Nama dan Istilah dalam al-Qur'an* (Jakarta: Lista Fariska Putra, 2005), 212.

³⁴ Sahri, *Mutiara Akhlak Tasawuf*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2019), 54.

³⁵ Heru Sudiarso, *Mengatasi Iri dan Dengki*, (LPPI : Muhammadiyah Purwokerto, 2021) .

³⁶ D. S, Dunn. *Positive psychology: Established and Emerging Issues*. New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2017.

kepada Allah SWT (*Husnuzhan billah*), yakin dengan ketentuan Allah SWT (*Qodarullah*), berlapang dada (*ash-shafu*) dengan pemberian Allah SWT, serta memohon kepada Allah SWT agar dijauhkan dari penyakit dengki.³⁷

Selain itu, menurut para subyek adanya psikosufiedukasi dapat meminimalisir kedengkian mereka. Karena dengan psikosufiedukasi para subyek KLN, FNR dan SI sedikit bisa mengontrol emosi mereka, tidak langsung melampiaskan dengki dengan marah. Banyak juga hikmah yang dapat diambil dari kegiatan psikosufiedukasi seperti tahu dampak ketika memiliki sikap dengki, cara mencegah dan mengatasi serta menyuruh untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah agar tidak terjerumus dan terhindar dari sikap dengki. Sebagaimana penjelasan Quraish Shihab yaitu sejalan dengan itu Allah menurunkan Surat al -Falaq dan al-Nas yang dinamai dengan al-Mu'awwidatain dengan makna dua surat yang berisi tempat permohonan dan perlindungan. Menurut Al-Qurthubi menyatakan bahwa kedua surat ini dinamai dengan al-Muqasyqisyatain yang artinya membebaskan manusia dari sifat kemunafikan. Sebagaimana isi dalam surat tersebut memberikan pengajaran untuk menyadarkan diri agar selalu meminta permohonan dan perlindungan hanya kepada Allah SWT dalam menghadapi berbagai macam kejahatan, termasuk memohon perlindungan agar dijauhkan dari perbuatan dengki. Serta perlindungan dari keburukan orang - orang yang berbuat dengki dan celaan maupun dari perbuatan buruk yang tidak diinginkan.³⁸

³⁷ Sahri, *Mutiara Akhlak Tasawuf*. 55.

³⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* Juz Amma, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 620.