

**PENGARUH RELAKSASI ZIKIR ASMAUL HUSNA  
TERHADAP PEMAAFAN PADA DEWASA AWAL  
YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

**Diyah Dwi Ningrum**

NIM. 14710007

Dosen Pembimbing:

**Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog**

NIP. 19741117 200501 2006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diyah Dwi Ningrum

NIM : 14710007

Program Studi : Ilmu Sosial dan Humanora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Relaksasi Zikir Asmaul Husna terhadap Pemaafan pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami *Bullying*”** ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah asli karya peneliti sendiri, bukan hasil plagiasi dari karya atau penelitian orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 25, November 2019



*Diyah Dwi*  
Diyah Dwi Ningrum

14710007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi  
Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Setelah memeriksa, memahami, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Diyah Dwi Ningrum  
NIM : 14710007  
Program Studi : Psikologi  
Judul : **Pengaruh Relaksasi Zikir Asmaul Husna terhadap Pemaafan pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami *Bullying***

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga skripsi saudara segera dipertanggungjawabkan dalam sidang munaqasyah. Demikian atas perhatiannya, terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr.Wb.

Yogyakarta, 25 November 2019

Pembimbing,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

  
Pihasnawati, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 19731117 200501 2006



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsudi Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-151/Un.02/DSH/PP.00.902/2020

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Relaksasi Zikir Amami Husna terhadap Perasaan pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Bullying

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIYAH DWI NINGRUM  
Nomor Induk Mahasiswa : 14710007  
Telah diujikan pada : Rabu, 18 Desember 2019  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**

Ketua Sidang

Fahmiwati, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 19741117 200501 2 006

Penguji I

Nuristighfari Matri Khotruni, S.Psi., M.Psi  
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji II

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
NIP. 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Dr. Mochamad Solih, S.Sos., M.Si.  
NIP. 19690416 199503 1 004

## HALAMAN MOTTO HIDUP

*“Rabbisy syrahlii shadrii, wa yassirlii amrii, wahlul*

*‘uqdatam millisaanii, yafqahu qaulii”*

(QS. Thoha: 25-28)

*“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi  
tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah,  
hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Qs.  
ar-Ra’du: 28)*

Mulai hari ini, belajarlah untuk mencintai dirimu sendiri.  
Jadikan masa lalu sebagai pembelajaran untukmu menjadi  
pribadi yang lebih baik, dan maafkan siapapun yang pernah  
sudah begitu menyakitimu. Silahkan bangkit dan ciptakan  
kisah yang jauh lebih baik lagi

(Diyah Dwi Ningrum)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Bismillahirrohmaanirrohiim..**

Skripsi ini merupakan salah satu bagian penting dalam hidupku selama mempelajari Psikologi dan aku persembahkan skripsi ini kepada:

Allah SWT,

Yang memberikan nikmat sehat sehingga dapat menjalankan aktivitas dengan lancar

Kedua orang tua,

Papa Saparuddin dan Mama Suliani yang tidak putus-putusnya mendoakan dan memberi semangat Mbak, saudara kembar, dan adik yang selalu memberikan dukungan serta keluarga besarku yang selalu memberi semangat dan motivasi

Almamater tercinta Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kaljaga Yogyakarta

Dosen pembimbing skripsi yang tak kenal lelah dalam memberi bimbingan dan dukungan

Dosen pendamping akademik yang senantiasa mendukung dan memberikan motivasi

Semua orang yang telah mendukung dengan memberikan saran dan kritik serta nasihat hingga saat ini

Pengelola Laboratorium Psikologi yang telah bersedia mengizinkan membantu dalam pengambilan data Seluruh subjek, trainer dan observer yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berkontribusi besar dalam penelitian ini serta berbagi pengetahuan kepada peneliti



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT karena atas nikmat sehat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Prof. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan nasihat dan dukungan selama perkuliahan.
5. Ibu Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan terus memberi arahan serta dukungan dalam penyelesaian skripsi.

6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, SA.Psi., M.Si sebagai dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
7. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi sebagai dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
8. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih atas segala ilmu dan pelajaran hidup yang telah diberikan selama ini.
9. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha (TU) Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora khususnya Prodi Psikologi. Terimakasih atas segala bantuan dan kesediannya dalam membantu peneliti sejak awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pengelola Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah mengizinkan membantu dalam pengambilan data.
11. Kelima subjek yang telah memberikan waktu dan kisahnya kepada peneliti serta mengizinkan peneliti untuk belajar.
12. Papa Saparuddin dan Mama Suliani yang selalu menyayangi, memberikan dukungan semangat kepada peneliti baik berupa doa, moril maupun materil kepada peneliti sehingga bisa sampai pada tahap ini.

13. Mbak Annisa Pratiwi, Abang ipar Ganda Nugraha, Keponakan Asheeqa Zareen Huwaida, Saudari Kembar Dinda Dwi Ningrum, Adik Syaflianda Muhammad yang telah mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti
14. Nugie Kuswara Ayuningtyas, terimakasih sudah menemani dan membantu peneliti selama di Yogyakarta
15. Sahabat-sahabat Psikologi 2014 terutama Erita, Syifa, Zahra, Hamzah, Tiwi, dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih telah mewarnai perkuliahan dan mendukung peneliti selama ini
16. Sahabat-sahabat *Elips-Club* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
17. LDK Sunan Kalijaga UIN Yogyakarta
18. Mbak Shinta Putri Megawati dan Erita Moranita M yang telah membantu penelitian ini sebagai trainer penelitian
19. Tiwi, dan Diky yang telah membantu peneliti selama pengambilan data.
20. Teman-teman kos 38 terutama Erita, Nisaa, Nadya, Mila, Leli, Zarah, dan Ajura yang telah menemani dan menguatkan peneliti
21. Teman-teman kos Ohana terutama Mbak Ayu, Mbak Sri, Mbak Icha, Iche, Fika, Winda, Mike, Fena, dan Putri. Terimakasih sudah menemani peneliti selama ini.

22. Seluruh pihak yang telah mengenal peneliti selama ini, terimakasih atas segala pelajaran dan kenangan yang membuat peneliti terus belajar.

Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu persatu atas dukungannya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Semoga karya penelitian ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 25 November 2019

Penyusun,

A stylized, green-colored signature logo consisting of thick, rounded lines that form the letters 'D', 'i', 'a', 'h', 'D', 'w', 'i', 'N', 'i', 'n', 'g', 'r', 'u', 'm' in a highly abstract, interconnected manner.

Diah Dwi Ningrum

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PENGARUH RELAKSASI ZIKIR ASMAUL HUSNA  
TERHADAP PEMAAFAN PADA DEWASA AWAL  
YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING***

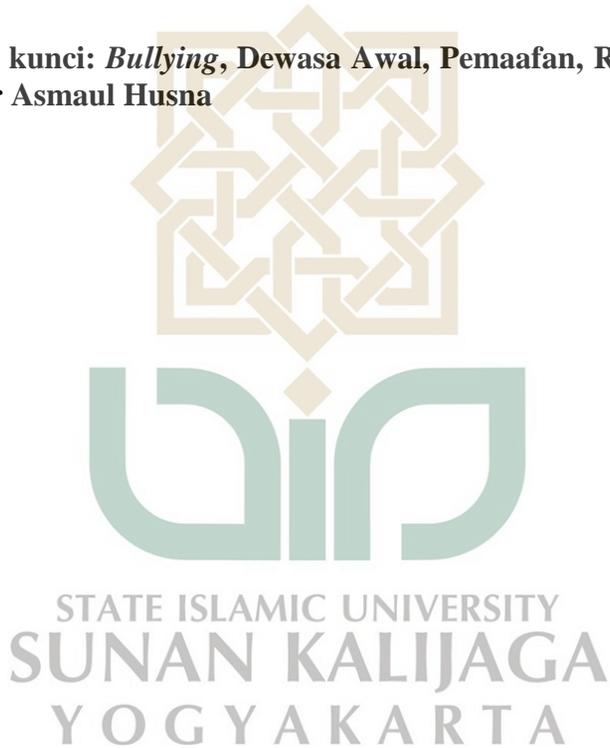
**Diyah Dwi Ningrum  
Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga**

**Intisari**

Pemaafan merupakan suatu proses tindakan sebagai usaha yang dilakukan seseorang untuk melibatkan diri dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan menunjukkan perilaku pengampunan dengan tidak membalas individu yang menyakiti. Memaafkan juga salah satu cara agar individu dapat membuka diri untuk bersikap evaluatif dan mengembangkan nilai-nilai hidup yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying* setelah mendapatkan pelatihan relaksasi zikir Asmaul Husna. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang dewasa awal yang berusia 18-23 tahun yang memiliki tingkat pemaafan dalam taraf sedang hingga rendah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *purposive sampling* Metode penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala pemaafan Zechmeister dan Romero . Instrument skala pemaafan disusun dalam bentuk skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Hasil skor *Wilcoxon* menunjukkan *Pre test-Post test* didapatkan nilai  $Z = -2,023$  dengan nilai  $p = 0,43$  ( $p < 0,05$ ). Skor pada *Post Test-Follow Up* didapatkan nilai  $Z = -2,041$  dengan nilai  $p = 0,041$  ( $p < 0,05$ ). Skor pada *Pre Test-Follow Up* didapatkan nilai  $Z = -2,032$  dengan nilai

$p = 0,042$  ( $p < 0,05$ ).. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *pretest*, *posttest*, dan *follow up* kelompok ini setelah mendapatkan pelatihan relaksasi zikir Asmaul Husna. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir Asmaul Husna dapat memberikan pengaruh terhadap pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*.

**Kata kunci: *Bullying*, Dewasa Awal, Pemaafan, Relaksasi Zikir Asmaul Husna**



**THE EFFECT OF RELAXATION OF ASMAUL  
HUSNA DHIKR TO FORGIVENESS IN EARLY  
ADULTS WHO HAVE EXPERIENCED *BULLYING***

**Diyah Dwi Ningrum**  
**Department of Psychological at Islamic State University**  
**Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**ABSTRACT**

Forgiveness is a process of action as an attempt by someone to involve themselves by changing negative emotions into positive emotions and showing forgiveness by not revenging to individuals who hurt. Forgiveness is also another way for individuals to open themselves to be evaluative and develop positive life values. This study aims to determine the level of forgiveness in early adulthood who have experienced *bullying* after receiving relaxation training of Asmaul Husna dhikr. The subjects in this study were 5 early adults aged 18-23 years who had a moderate to low level of forgiveness. The sampling technique used in the study is purposive sampling. While the data collection techniques using the forgiveness scale by Zechmeister and Romero. The forgiveness scale instrument is arranged in the form of a Likert scale. The data analysis technique used is Wilcoxon. This technique used to see the difference between the pretest, posttest, and follow-up results. The Wilcoxon score results showed that the Pre-Post-Test test obtained a value of  $Z = -2.023$  with a value of  $p = 0.43$  ( $p < 0.05$ ). Post Test-Follow Up scores obtained  $Z = -2,041$  with  $p = 0.041$  ( $p < 0.05$ ). The Pre Test-Follow Up scores obtained  $Z$  values =  $-2,032$  with  $p = 0.042$  ( $p < 0.05$ ). This shows that there are significant differences in the pretest, posttest, and follow-up of this group after receiving relaxation training of Asmaul

Husna dhikr. Based on this analysis, it can be concluded that the relaxation of Asmaul Husna dhikr can have an effect on forgiveness in early adults who have experienced *bullying*.

**Keywords: bullying, early adults, forgiveness, relaxation of Asmaul Husna dhikr**



## DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO HIDUP .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI.....	xii
ABSTRACT .....	xiv
DAFTAR ISI .....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	15
E. Keaslian Penelitian.....	16
BAB II KAJIAN TEORI.....	25
A. Pemaafan.....	25
1. Pengertian Pemaafan.....	25
2. Aspek-Aspek Pemaafan .....	27
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan.....	30
B. Relaksasi Zikir Asmaul Husna .....	35
1. Pengertian Relaksasi Zikir Asmaul Husna.....	35
2. Manfaat Relaksasi Zikir Asmaul Husna.....	38

3. Langkah-Langkah Relaksasi Zikir .....	41
C. <i>Bullying</i> .....	45
1. Pengertian <i>Bullying</i> .....	45
2. Bentuk-Bentuk <i>Bullying</i> .....	46
3. Dampak <i>Bullying</i> .....	49
D. Dewasa Awal .....	51
1. Pengertian Dewasa Awal .....	51
2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	52
E. Hubungan Relaksasi Zikir Asmaul Husna dengan Pemaafan pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami <i>Bullying</i> .....	58
F. Hipotesis .....	67
BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	68
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	68
B. Definisi Operasional .....	68
C. Subjek Penelitian .....	69
D. Rancangan Penelitian .....	70
E. Prosedur Eksperimen .....	71
F. Metode Pengumpulan Data .....	82
G. Validitas, Daya Diskriminasi, Reliabilitas, dan Validitas Modul .....	85
1. Validitas .....	85
2. Daya Diskriminasi .....	87
3. Reliabilitas Alat Ukur .....	88
4. Validitas Modul .....	89
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	91
A. Orientasi Kacah .....	xvi
	91

B. Persiapan Penelitian .....	92
1. Proses Perizinan .....	92
2. Pelaksanaan Uji Coba Skala Pemaafan.....	93
3. <i>Manipulaton check</i> Modul Relaksasi Zikir Asmaul Husna.....	99
4. <i>Training For Trainer</i> .....	101
C. Pelaksanaan Penelitian .....	102
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen .....	102
2. Seleksi Subjek .....	110
3. Pelaksanaan Eksperimen .....	112
4. Pengambilan Data <i>Post-test</i> .....	124
5. Pengambilan data <i>Follow Up</i> .....	124
D. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian .....	125
E. Hasil dan Analisa Data.....	129
F. Pembahasan .....	131
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	147
A. Kesimpulan .....	147
B. Saran .....	148
DAFTAR PUSTAKA.....	150
LAMPIRAN .....	160
CURICULUM VITAE.....	

## DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Desain Eksperimen .....	71
Tabel. 2 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna Pertemuan 1 .....	77
Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna Pertemuan 2 .....	79
Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna Pertemuan 3 .....	80
Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna Pertemuan 4 .....	81
Tabel 6. Skor jawaban favourable dan unfavourable skala pemaafan .....	83
Tabel 7. Blueprint Skala pemaafan (try out).....	83
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Pemaafan (try out).....	83
tabel 9. Nomor aitem valid dan gugur pada skala pemaafan (skala <i>try out</i> ) .....	94
tabel 10. Distribusi aitem skala pemaafan setelah uji coba, digunakan untuk <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	96
tabel 11. Distribusi aitem skala pemaafan yang digunakan untuk <i>Follow up</i> .....	97
Tabel 12. Hasil Perbaikan <i>Manipulation Check</i> .....	100
Tabel 13. Evaluasi Pelaksanaan <i>Try Out</i> Modul.....	102
Tabel 14. Jadwal pelaksanaan eksperimen .....	102
Tabel 15. Jadwal Pelatihan hari pertama .....	103
Tabel 16. Pelatihan Hari Kedua .....	105
Tabel 17. Pelatihan Hari Ketiga.....	107
Tabel 18. Pelatihan Hari Keempat .....	109
Tabel 19. Kategori Subjek .....	111

Tabel 20. Kategori Hasil <i>Pre-test</i> .....	112
Tabel 21. Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna hari pertama .....	113
Tabel 22. Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna hari kedua.....	116
tabel 23 Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna hari ketiga .....	118
Tabel 24. Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Asmaul Husna hari keempat.....	120
Tabel 25. Rincian subjek penelitian.....	125
Tabel 26. Deskripsi Statistik Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Follow Up</i> .....	126
Tabel 27. Kategorisasi <i>pre test</i> , <i>post test</i> , dan <i>Follow up</i> .....	127
Tabel 28. Deskripsi statistik.....	129
Tabel 29.Deskripsi skor pemaafan .....	130
Tabel.30 <i>Mean Empirik</i> .....	132

## DAFTAR LAMPIRAN

A. SKALA PENELITIAN .....	161
1. Skala Penelitian Uji Coba (Try Out) .....	161
2. Skala Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	171
Daftar Hadir Peserta.....	184
<i>Informed Consent</i> .....	185
Lembar Observasi Penelitian Pertemuan 1 .....	187
Lembar Observasi Penelitian Pertemuan 2 .....	190
Lembar Observasi Penelitian Pertemuan 3 .....	193
Lembar Observasi Penelitian Pertemuan 4 .....	196
Tugas Rumah Relaksasi Zikir Asmaul Husna .....	199
B. DATA <i>TRY OUT</i> .....	204
1. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Pemaafan.....	204
2. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas .....	216
C. DATA PENELITIAN .....	219
1. Tabulasi Data <i>Pre-test</i> .....	219
2. Tabulasi Data <i>Post-test</i> .....	221
3. Tabulasi Data <i>Follow Up</i> .....	223
4. Uji Wilcoxon ( <i>Pretest-Posttest</i> ) .....	225
5. Uji Wilcoxon ( <i>Posttest-Follow Up</i> ) .....	226
6. Uji Wilcoxon ( <i>Presttest-Follow Up</i> ).....	227
7. Modul Pelatihan Setelah Validasi .....	228
Materi <i>Bullying</i> .....	284
Materi Pemaafan .....	286
Materi Relaksasi Zikir Asmaul Husna.....	290

Tafakkur Asmaul Husna.....	293
Tadabbur Asmaul Husna .....	298
Self-Talk .....	303



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Bullying* merupakan fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Geldard (2012) mengungkapkan bahwa *bullying* merupakan sebuah tindakan atau perilaku agresif yang di sengaja, yang dilakukan sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seseorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebuah penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan secara sistematis.

*American Psychological Association* (2013) melaporkan bahwa setiap tujuh menit anak *bully* di lingkungan sekolah, dan setiap bulan ada tiga juta murid absen dari sekolah karena merasa tidak nyaman. Periode Januari hingga Juli 2017, Kemensos RI mencatat ada sekitar 117 pengaduan kasus *bullying* yang terjadi. Angka tersebut sudah masuk dalam tingkat cukup tinggi di Indonesia (tribunjogja.com).

Menurut data KPAI, jumlah kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018, berjumlah 161 kasus, yang terdiri dari anak korban tawuran sebanyak 23 kasus, anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus, anak korban kekerasan dan

*bullying* sebanyak 36 kasus, anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 kasus, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 kasus (Tempo.co). Pada penelitian Marela, Wahab, & Marchira (2018) di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) mengungkapkan bahwa remaja SMA mengalami *bullying* sebesar 49% dan remaja yang tidak mengalami *bullying* sebesar 51%. Remaja mengalami *bullying* secara verbal seperti dipanggil dengan nama yang tidak disukai, sering diejek-ejek oleh teman atau lainnya sebesar 47% dan paling sedikit mengalami *cyber bullying* karena diejek melalui media sosial sebesar 3%.

DP3AP2KB (Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana) Sleman mencatat jumlah kasus di tahun 2018 setidaknya ada 179 kasus perundungan. Kasus perundungan terjadi pada 20 persen anak remaja di seluruh DIY (tribunjogja.com). Komisioner Bidang Pendidikan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), mengungkapkan basis data berdasarkan pengaduan yang diterima KPAI sepanjang Januari hingga April 2019 menunjukkan telah terjadi pelanggaran terhadap hak anak di bidang pendidikan sebanyak 37 kasus. Dari 37 kasus, 25 kasus terjadi di SD, lima kasus di SMP, enam kasus di SMA, dan satu kasus di perguruan tinggi. Berdasarkan data yang

didapatkan, kasus ini meningkat pada tahun 2019 dengan melingkupi wilayah Gresik, Yogyakarta, dan Jakarta Utara (metro.tempo.co).

Coloroso (2003) membagi *bullying* dalam empat bentuk yaitu *bullying* secara fisik, verbal, relasional, dan irasional. *Bullying* memberikan dampak negatif terutama pada korban, apabila *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensi *bullying* bagi para korban, yaitu korban akan merasa depresi dan marah. Ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku, terhadap orang-orang di sekitarnya, dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak ingin menolongnya ketika peristiwa tersebut terjadi (Coloroso, 2006). Penelitian Eimerbrink, P.I. et al., (2015) menjelaskan bahwa krisis pada korban *bullying* mengakibatkan perubahan emosi seperti takut, depresi, cemas, tidak berdaya, dan putus asa.

Dampak *bullying* menurut Berthold & Hoover (dalam Ardiansyah & Gusniarti, 2009) adalah korban akan cenderung mengalami ketakutan, mengisolasi diri, dan membenci dirinya, dan bunuh diri karena tidak memiliki keterampilan dalam hubungan sosial. Selain itu korban akan merasakan perasaan negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam, tetapi tidak berdaya menghadapinya. Emosi-emosi ini dalam jangka

panjang dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri dan perasaan tidak berharga (Riauskina, dalam Trevi, 2010).

Individu yang memasuki usia dewasa awal menurut Havighurst (dalam Monks, F.J., A.M.P. Knoers., 2001) yaitu usia antara 18-40 tahun maka ia akan menjalani tugas perkembangan tertentu, seperti memilih teman bergaul (sebagai calon suami istri), belajar hidup bersama suami istri, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, mulai bertanggungjawab sebagai warga negara secara layak, dan memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pemahannya. Tugas atau tanggungjawab pada masa dewasa awal sangatlah banyak sehingga diperlukan persiapan saat memasuki masa ini. Masa ini juga menggambarkan masa-masa memaksimalkan potensi yang ada pada diri individu. Apabila masa ini bermasalah, akan mengakibatkan ketidakbahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

Hurlock (2011) menambahkan bahwa sebagai pihak yang sudah beranjak ke masa dewasa, individu dituntut memiliki kemampuan untuk dapat mengelola dan mereduksi emosi, mampu menunjukkan emosi yang stabil, dan mampu menggambarkan berbagai situasi dan rangsangan yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Salah satu caranya adalah

dengan membicarakan masalah atau pertikaian yang terjadi dengan individu lain, sehingga tidak lagi menyimpan perasaan sakit dari perasaan sendiri, mampu melepaskan semua amarah, dan tidak lagi mempunyai perasaan untuk membalas semua sakit hati, sehingga dapat membangun kembali hubungan yang baik dengan individu yang bersalah yang ditunjukkan dengan pemaafan.

Individu yang pernah mengalami *bullying* di masa anak-anak dan remaja membutuhkan kepribadian pemaaf sebagai tindakan untuk menghapus stressor dalam dirinya (Egan & Todorov, 2009). Beberapa dampak negatif yang akan dialami individu apabila tidak memaafkan menurut Glynn, Christenfeld, & Gerin (2002) adalah meningkatnya tekanan darah, dan menimbulkan gangguan kecemasan (Thayer & Lane, 2000). Perasaan marah yang dibiarkan akan memicu reaksi emosi yang akan meninggalkan luka dan permusuhan yang berdampak pada perilaku, kepercayaan, penilaian yang buruk dan pada akhirnya memicu gejala frustrasi, penganiayaan, dan provokasi (Smith, 1992).

Kemampuan afekif diperlukan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang ada. Salah satu kemampuan afektif yang dapat meredakan dampak bullying berupa emosi-emosi negatif tersebut adalah dengan pemaafan. Freedman & Enright (1998) mengatakan bahwa dalam pemaafan dibutuhkan kemampuan untuk melewati

berbagai emosi negatif seperti rasa benci, marah, penolakan, dan keinginan untuk membalas dendam. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan menumbuhkan emosi positif seperti berbuat baik, memunculkan empati, dan rasa cinta. Hal ini sejalan dengan penelitian Lazarus (dalam Egan & Todorov, 2009) strategi untuk menangani masalah dengan menggunakan emosi lebih baik dibandingkan dengan tindakan langsung seperti balas dendam. Memaafkan memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental seseorang (Pareek, Mathur, & Mangnani, 2016). Memaafkan juga disebut sebagai mediator yang baik antara *bullying* dan kesehatan mental (Rensburg & Raubenheimer, 2015) seperti menurunkan rasa marah dan gejala depresi pada korban.

Memaafkan merupakan sikap menerima dengan keluasan hati peristiwa yang mengecewakan termasuk peristiwa yang menyakitkan bagi dirinya. Memaafkan juga salah satu cara agar individu dapat membuka diri untuk bersikap evaluatif dan mengembangkan nilai-nilai hidup yang positif (McCullough, Root, & Cohen, 2006). Memaafkan adalah serangkaian motivasional pada seseorang dimana terjadi penurunan keinginan untuk membalas dendam terhadap pelaku pelanggaran, dan menurunnya keinginan untuk mempertahankan kerenggangan hubungan dengan pelaku pelanggaran, serta meningkatnya keinginan untuk berdamai, dan berbuat baik terhadap pelaku pelanggaran.

Individu yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi akan mengalami rasa sakit emosional yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemaafan dapat digunakan sebagai sandaran bagi individu akibat perilaku *bullying*. Pemaafan merupakan suatu respon positif yang ditimbulkan ketika korban mendapatkan *bullying* dari pelaku (Ahmed & Braithwaite, 2006). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012), memaafkan akan membuat individu memiliki perasaan kepuasan hati, lega, dan tenang dapat memaafkan orang lain. Memaafkan dapat mengurangi dorongan agresivitas sehingga individu bisa membangun hubungan sosial yang baik setelah adanya konflik.

Penelitian Chen, Harris, Worthington, & VanderWeele (2018) menyatakan bahwa pemaafan secara positif terkait dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Setiap ukuran pemaafan secara positif terkait dengan semua hasil kesejahteraan psikologis, dan berbanding terbalik dengan gejala depresi dan kecemasan (Griffin et al., 2016). Pemaafan *ilahi* berhubungan positif dengan pemaafan orang lain dan pemaafan diri. Pemaafan diri mungkin melibatkan proses emosional dan kognitif yang berbeda dari pemaafan orang lain. Hal ini menyatakan bahwa pemaafan diri dikaitkan dengan resolusi emosi, rasa malu, dan kecemasan, sedangkan pemaafan orang lain terkait dengan resolusi kemarahan (Enright, R. D., & Fitzgibbons, 2015).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemaafan menurut McCullough (2011) yaitu empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakter kepribadian, dan kualitas hubungan. Selain itu Worthington (1999) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memaafkan yaitu kecerdasan emosi, respon pelaku, empati, kualitas hubungan, *ruminatio*n (merenung dan mengingat), faktor personal, dan komitmen agama. Individu yang memiliki komitmen dengan ajaran agamanya akan mempunyai nilai tinggi dalam memaafkan. Agama menjadi faktor yang sangat penting bagi individu, karena ia menjadi petunjuk atas perjalanan hidupnya. Nilai-nilai agama dan praktik keagamaan dapat membantu individu untuk memaafkan orang lain (Exline, Yali, & Lobel, 2015).

Nilai agama mempengaruhi nilai dan konsep pemaafan individu, sedangkan keterlibatan di dalam praktik keagamaan mempengaruhi kecenderungan memaafkan di situasi yang nyata (Hui, Watkins, Wong & Sun, 2006). Penelitian Gorsuch & Hao (dalam Batson, dkk, 2006) mengemukakan bahwa nilai dan praktek keagamaan berhubungan positif dengan sikap yang mendukung tindakan memaafkan. Selain itu Edward (dalam Batson, dlk., 2006) juga mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara konstruk keyakinan (*faith*) dengan pemaafan. Apabila individu memiliki keyakinan agama yang kuat, maka akan

memiliki peluang besar untuk memaafkan. Penelitian lain menunjukkan bahwa agama cenderung secara positif mendorong individu untuk memaafkan kesalahan dirinya sendiri maupun kesalahan orang lain (McCullough, 2000).

Jalaluddin (2007) menjelaskan bahwa pada usia dewasa individu menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang, bukan sekedar ikut-ikutan. Individu cenderung bersikap realitas, sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam sikap dan tingkah laku, serta bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama, dan berusaha untuk mempelajari dan memperdalam pemahaman keagamaan. Nilai-nilai agama yang mereka pilih dijadikan pandangan hidup, maka praktik dari nilai-nilai agama tersebut akan terlihat pula dalam pola kehidupan mereka. Adapun praktik keagamaan yang dapat dilakukan antara lain tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya.

Zikir adalah salah satu praktik agama yang mudah dilakukan karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Zikir merupakan sebuah aktivitas berupa ucapan lisan, perbuatan yang memiliki tujuan untuk menghindarkan diri dari keadaan lupa dan lalai dengan mengingat Allah Swt (Irham, 2011). Setiap bacaan zikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki

keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat serta dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017).

Pada saat seseorang membiasakan diri untuk berzikir, maka dia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia (Najati, 2005). Subandi (2009) juga mengungkapkan bahwa umat islam percaya apabila penyebutan Allah secara berulang-ulang (zikir) dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Perwitaningrum, Prabandari & Sulistyarini (2016) yang menyatakan bahwa zikir membantu individu membentuk pemahaman yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT.

Manfaat zikir menurut Supradewi (2008) yaitu dapat menurunkan afek negatif, antara lain zikir yang dilakukan dengan khusuk, disertai penghayatan, ikhlas, dan rutin dilakukan, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Hal ini dapat membantu individu dalam meningkatkan kompetensi personal dengan memiliki kekuatan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, sehingga individu fokus pada ketenangan dan menyesuaikan diri

dengan stres. Zikir yang dilakukan berulang-ulang akan memunculkan ketenangan, rasa aman dan nyaman menjadi lebih sabar dan dapat menerima diri dengan lebih positif (Khairiyah, Prabandari & Uyun, 2015).

Respon relaksasi merupakan gabungan antara relaksasi dengan agama yang diyakini. Benson (2000) mengungkapkan bahwa respon relaksasi yang mengaitkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Pengulangan lafadz tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman. Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih klien agar dapat dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginannya. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat (Ahmed & Braithwaite, 2006)

Nashori (2008) menjelaskan bahwa relaksasi zikir sangat erat kaitannya dengan sebuah kondisi dimana seseorang terlebih dahulu harus mampu menerima berbagai

kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali, dimana kondisi ini disebut dengan kelapangan dada. Kesempurnaan sikap memaafkan adalah bila disertakan dengan perasaan lapang dada, yang menganggap seakan tidak pernah terjadi apa-apa sebelumnya. Hal ini juga berpengaruh pada respon perilaku yang diberikan. Perilaku ini ditandai dengan adanya pembahasan mengenai solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Penelitian Martin, Nuryoto & Urbayatun (2018) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif remaja santri mengalami peningkatan setelah diberikan relaksasi zikir. Perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya merasa lebih tenang, nyaman, lega, percaya diri, bersemangat, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang diberikan Allah. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidupnya, seringkali merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Rochefoucauld, Eddington, & Shuman, 2005).

Zikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah zikir Asmaul Husna. Dasar pemilihan asmaul husna adalah individu harus mampu meniru sifat-sifat baik (*asma' al-husna*) yang dimiliki oleh Allah. Individu dianggap baik apabila mampu berperilaku sesuai dengan yang dianjurkan agama. Oleh sebab itu, individu yang baik adalah individu

yang mampu memaafkan kesalahan orang lain, karena memaafkan merupakan salah satu sifat terpuji dan merupakan salah satu asmaul husna. Amin (2008) menjelaskan bahwa dengan membaca Asmaul husna akan mampu menumbuhkan perasaan cinta (*mahabbah*) kepada Allah dan akan menjadikan kita menjadi hamba Allah yang dicintai-Nya, dan mengamalkan membaca asmaul husna akan dapat menumbuhkan baik sangka (*husnuzhan*) kepada Allah, sebab kita akan mengetahui jika Allah adalah Tuhan yang maha pengasih dan penyayang, Tuhan yang mengabulkan do'a-do'a hamba-Nya, Tuhan yang maha pengampun dan maha bijaksana, Kemudian mengamalkan membaca asmaul husna akan memberikan kesadaran pada kita tentang hakikat hidup dan kehidupan yang sedang kita jalani. Selain itu menyebut dan membaca asmaul husna akan memberikan kekuatan (energi) lahir dan batin pada kita. menumbuhkan kedamaian dan ketenangan yang sangat mendalam dalam jiwa dan hati kita.

Penelitian Wulandini, Santi & Safitri (2018) mengungkapkan bahwa terapi Asmaul Husna efektif mengurangi skala nyeri pada pasien fraktur. Terapi Asmaul Husna dapat menurunkan rasa nyeri fisiologis, stress dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian individu dari rasa nyeri. Ketekunan seorang mukmin untuk berzikir kepada Allah dengan bertasbih, beristighfar, bertakbir, membaca Al-

Qur'an dan memuji Asma-asma Allah dapat menimbulkan ketenangan jiwa karena zikir dapat dijadikan obat kegelisahan bagi manusia saat dirinya lemah dan tidak berdaya yaitu ketika mereka dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup (Najati, 2001). Individu yang membaca Asmaul Husna dengan rutin, emosinya akan lebih terjaga dibanding orang yang jarang membacanya (Amjad, 2010).

Berdasarkan penjabaran penelitian mengenai dampak *bullying* yang terjadi di usia dewasa awal sehingga membuat individu ini tidak dapat menuntaskan tugas-tugas perkembangan yang seharusnya menjadi latar belakang peneliti untuk mengangkat tema ini. Oleh karena itu, peneliti secara khusus melakukan penelitian tentang efektivitas relaksasi zikir untuk meningkatkan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah relaksasi zikir Asmaul Husna mampu meningkatkan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*?”

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying* melalui pendekatan psikospiritual yaitu metode relaksasi zikir Asmaul Husna.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keilmuan psikologi klinis mengenai relaksasi zikir Asmaul Husna dan pemaafan.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain:

- a. Bagi dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemaafan dengan aktivitas zikir Asmaul Husna, sehingga dewasa awal yang pernah mengalami tindakan *bullying* mampu merasakan ketenangan, perasaan menerima dan emosi positif lainnya sehingga mampu memaafkan yaitu memaafkan diri sendiri, orang lain, dan situasi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan bagi penelitian berikutnya

yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai pelatihan relaksasi zikir Asmaul Husna dan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*.

### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai pemaafan antara lain:

Pertama, penelitian yang berjudul “*Empathy Care Training* untuk Meningkatkan Perilaku Memaafkan pada Remaja Akhir” oleh Annisa, R., Maretih (2016). Jenis penelitian ini adalah eksperimen murni dengan desain *between subject randomized two group pretest-posttest control group design* dengan Subjek berjumlah 16 orang yang dikelompokkan secara acak menjadi 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan *Empathy care training* dapat melatih subjek untuk memahami perasaan orang lain dan memandang dari sudut pandang orang lain serta menempatkan diri di posisi orang lain. Kemampuan empati dapat membantu subjek untuk memaafkan atau berdamai dengan individu yang telah menyakiti yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Proses kognitif dan afektif yang ada dalam empati akan berakhir pada proses psikomotorik berupa perilaku memaafkan.

Kedua, dengan judul “Efektivitas Intervensi Pemaafan dengan Metode Bercerita terhadap Pemaafan anak yang mengalami Luka Psikologis” oleh Gusmilizar (2018). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis desain *pre test – post test* kelompok tunggal (*one group pre-test posttest design*) dengan jumlah subjek 22 siswa sekolah dasar di SD Negeri Depok Baru 8 dengan rentang usia 9-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pemaafan anak yang mengalami luka psikologis sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Intervensi pemaafan dengan metode bercerita dapat meningkatkan pemaafan anak yang mengalami luka psikologis terhadap pihak yang telah menyakiti. Metode bercerita ini efektif karena pada intervensi ini anak-anak diajak untuk berada pada situasi yang menyenangkan. Dapat dijelaskan bahwa hampir pada setiap sesi kegiatan yang dilakukan menggunakan metode bercerita yang divariasikan dengan beberapa kegiatan lain, diantaranya gerak dan lagu, permainan serta memutar film. Saat disajikan cerita tentang suatu karakter (bukan yang berkaitan secara langsung dengan diri anak), anak akan mendengarkannya tanpa sikap defensif. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan sesuatu yang mengasyikkan untuk didengar; sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam

hal ini pemaafan) yang sedang menjadi perhatian anak tanpa menyinggungnya secara langsung.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ulus, L (2017) yang berjudul “*The effect of the empathy training program applied to mothers on the levels of forgiveness and empathy*”. Penelitian ini *pre- test and post - test control group*. Subjek penelitian ini menggunakan 23 ibu di berbagai tingkat social ekonomi yang memiliki anak yang duduk di kelas 10 dan 11. Penelitian ini terdiri dari 16 sesi yang dikembangkan oleh peneliti. Alat ukur empati dalam penelitian ini adalah skala empati yang dikembangkan oleh Jolliffe dan Farrington (2006), sedangkan alat ukur pemaafan adalah skala pemaafan yang dikembangkan oleh Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim ve Madia (2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan empati dapat meningkatkan level empati kognitif dan emosional ibu. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan empati membuat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pemaafan dan mengungkapkan dampak positif tingkat pemaafan.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai relaksasi zikir antara lain:

Pertama, Penelitian yang dilakukan Supradewi (2008) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Zikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa”.. Rancangan eksperimen

yang digunakan adalah *pre-tcst-post-test control group design*. Teori yang digunakan yaitu teori Frager (1999) yang menyatakan salah satu fungsi zikir adalah untuk membersihkan kotoran-kotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan, dan akan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Subjek pada penelitian ini berjumlah 18 orang yaitu mahasiswa semester 3 Fakultas Psikologi UNISSULA dan mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang Hasil penelitian ini adalah bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan pelatihan zikir dapat menurunkan afek negatif, antara lain zikir yang dilakukan dengan khusus, disertai penghayatan, ikhlas, dan rutin dilakukan, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif.

Kedua, penelitian yang berjudul “Relaksasi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri” oleh Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun (2018). Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *randomized pretest-posttest control group design*. Teori yang digunakan yaitu teori Najati (2005) yang menyatakan bahwa zikir akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia. Subjek penelitian ini adalah remaja santri berusia 12-16 tahun. Kesimpulan menunjukkan bahwa secara umum peserta pelatihan melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya

merasa lebih tenang, nyaman, lega, percaya diri, bersemangat, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang diberikan Allah.

Ketiga, yaitu penelitian oleh Perwitaningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini (2016) yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”. Penelitian ini merupakan penelitian *non-randomized pretest posttest control design*. Subjek penelitian berjumlah 8 orang berusia 20-60 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai Asmaul Husna antara lain:

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Wulandini, P, A., Santi, R., & Safitri (2018) yang berjudul “Efektifitas Terapi Asmaul Husna terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Fraktur di RSUD Provinsi Riau. Desain penelitian ini *quasy eksperiment* dengan rancangan *pre-test and post test design with control*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang, 15 orang sampel untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah lembaran observasi dan diberikan terapi Asmaul Husna pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa terapi Asmaul Husna efektif untuk mengurangi skala nyeri pada pasien fraktur.

Kedua, penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Zikir Asmaul Husna terhadap Tingkat Stres pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa” oleh Romadoni, S., Naim, M, S. (2013). Subjek pada penelitian ini berjumlah 32 responden. Instrumen yang digunakan skala DASS 42 yang berisi 14 pertanyaan. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariate. Dari hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan intervensi yaitu 19,06 dan nilai setelah diberikan intervensi yaitu 14,19. Didapatkan nilai p value=0,001. Ada pengaruh relaksasi zikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa dan diharapkan menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres serta memfasilitasi pasien yang menjalani hemodialisa untuk melakukan relaksasi zikir asmaul husna.

Ketiga, penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta oleh Khoirunnisa (2017). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta sebanyak 34 orang. Wawancara, skala kecerdasan emosional, dan angket kebiasaan membaca asmaul husna digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data. Hasil penelitian

menunjukkan: pertama, Tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta berada dalam kategori tinggi. Kedua, tingkat kebiasaan membaca Asmaul Husna siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta berada dalam kategori tinggi. Ketiga, terdapat hubungan positif ( $r_{xy}=0,614$ ) dan signifikan ( $p=0,001$ ) antara kebiasaan membaca asmaul husna dan kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta. Keempat, kontribusi kebiasaan membaca asmaul husna terhadap kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta adalah sebesar 37,70%.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka diketahui bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai pelatihan relaksasi zikir untuk meningkatkan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami tindakan *bullying* di Yogyakarta berbeda dengan penelitian lainnya. Adapun bentuk keaslian penelitian ini adalah:

### **1. Keaslian Tema**

Tema penelitian ini berbeda dengan tema-tema pada penelitian sebelumnya, walaupun memiliki kesamaan dalam meneliti tentang pemaafan. Penelitian-penelitian sebelumnya berfokus pada penelitian tentang pemaafan, seperti pada penelitian Annisa, R., Maretih (2016) yang meneliti *emphaty care training* untuk meningkatkan perilaku memaafkan pada remaja akhir, kemudian

penelitian Gusmilizar (2018) dengan judul Efektivitas Intervensi Pemaafan dengan Metode Bercerita terhadap Pemaafan anak yang mengalami Luka Psikologis, dan penelitian Ulus, L (2017) yang berjudul *The effect of the empathy training program applied to mothers on the levels of forgiveness and empathy*.

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas topik pemaafan, akan tetapi perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian ini lebih berfokus untuk meningkatkan pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami tindakan *bullying*. Selain itu penelitian ini memiliki judul “Pengaruh Relaksasi Zikir Asmaul Husna terhadap Pemaafan pada Dewasa Awal yang Pernah Mengalami *Bullying*” yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

## **2. Keaslian Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu *quasy experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*.

## **3. Keaslian Subjek**

Penelitian ini memiliki subjek yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, walaupun sama-sama dalam kategori dewasa awal. Penelitian ini memiliki karakteristik subjek yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu dewasa awal berusia 18-23 tahun,

beragama islam, pernah mengalami *bullying* (verbal, nonverbal, relasional, dan irelasional), serta memiliki skor memaafkan dalam tingkat sedang hingga rendah.

#### **4. Keaslian Alat Ukur**

Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala pemaafan oleh Zechmeister dan Romero (2002) yang terdiri dari beberapa aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi zikir Asmaul Husna terhadap pemaafan pada dewasa awal yang pernah mengalami *bullying*. Relaksasi zikir Asmaul Husna mampu memberikan dampak positif terhadap individu yang pernah mengalami *bullying* seperti peserta tidak lagi merasakan sakit dan menderita dengan perasaannya sendiri. Peserta juga dapat melepaskan amarah yang dimilikinya, serta tidak lagi memiliki perasaan untuk membalas dendam atas perbuatan pelaku, sehingga mampu membangun kembali hubungan yang baik melalui pemaafan. Selain itu peserta juga menemukan pemahaman baru, bahwa memaafkan adalah kunci untuk pemulihan. Penemuan makna ini dapat meringankan beban dari rasa sakit yang dirasakan dan meningkatkan perubahan positif dalam hidup peserta.

Dilihat dari hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai  $Z = -2,023$  dengan nilai  $p = 0,43$  ( $p < 0,05$ ) pada pengukuran *pre test-post test*, nilai  $Z = -2,041$  dengan nilai  $p = 0,041$  ( $p < 0,05$ ) pada pengukuran *posttest-follow up*, dan nilai  $Z = -2,032$  dengan nilai  $p = 0,042$  ( $p < 0,05$ ) pada pengukuran *pretest-follow up*.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor pemaafan setelah diberikan pelatihan relaksasi zikir Asmaul Husna.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Subjek Penelitian

Relaksasi Zikir Asmaul Husna terbukti efektif untuk meningkatkan pemaafan pada subjek penelitian. Subjek diharapkan untuk terus mempraktikkan Relaksasi Zikir Asmaul Husna dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur lain selain aspek-aspek dari Zeichmeister dan Romero (2002) untuk mengukur pemaafan dan disesuaikan dengan subjek yang akan diteliti sehingga alat ukur mampu mengungkapkan pemaafan yang ingin peneliti ketahui. Untuk skala pemaafan diharapkan membuat aitem dengan jumlah yang seimbang disetiap aspeknya sehingga dapat mengukur secara keseluruhan. Peneliti harus menyesuaikan jadwal pelatihan yang sesuai dengan keadaan semua subjek agar semua subjek dapat mengikuti jadwal pelatihan di hari yang sama dengan baik,

mengontrol tugas rumah yang diberikan agar peserta lebih memahami maksud dari tugas rumah tersebut.

Pada peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel-variabel lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap pemaafan. Hal tersebut dikarenakan masih banyak variabel yang dapat memberikan sumbangan efektif terhadap pemaafan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas dan memperbanyak subjek penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, E., & Braithwaite, V. (2006). Forgiveness, reconciliation, and shame: Three key variables in reducing school bullying. *Journal of Social Issues*, 62(2), 347–370. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2006.00454.x>
- American, P. A. (2013). *Forgiveness*: Washington DC: Author.
- Amin, S. M. (2008). *Energi Zikir*. Jakarta: Amzah
- Hafidh, A. (2010). Keistimewaan & Peranan Al Asma Ul-Husna di Zaman Modern. Semarang: Majelis Khidmah Al Asma Ul-Husna.
- Anggraieni, W, N., & S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.a rt6>
- Annisa, R., Maretih, A. K. E. (2016). Emphaty care training untuk meningkatkan perilaku memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 285–303.
- Argiati, H. B. (2010). Studi Kasus Perilaku *Bullying* Pada Siswa SMA Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian BAPPEDA Kota Yogyakarta*, 5(5), 54–62.
- Ariefka, Y., Kartika, S., Nucke, Y. (2018). MEMAAFKAN PELAKU PERKOSAAN DI MASA KONFLIK PERJALANAN PANJANG KORBAN KONFLIK DI ACEH. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 58–83.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ardiansyah, A, dan Gusniarty .(2009). . Faktor-faktor yang mempengaruhi bullying pada remaja. *Jurnal UNDIP* 5,

(1). Semarang : Fakultas Psikologi UNDIP.

- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying*. In *Cara Efektif Mengatasi Kekerasan pada Anak*. Jakarta: Gramedia Widiaswara Indonesia.
- Azwar, S. (2002). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi, edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Benson, R. (2000). *Keimanan Yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi (terjemahan)*. Bandung: Kaifa.
- Berthold, K. A., & Hoover, J. H. (2000). Correlates of *Bullying* and Victimization among Intermediate Students in the Midwestern USA. *School Psychology International*, 21(1), 65–78. <https://doi.org/10.1177/0143034300211005>
- Bungin, B. (2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Carney, A. G., & Merrell, K. W. (2001). *Bullying* in Schools: Perspectives on Understanding and Preventing an International Problem. *School Psychology International*, 22(3), 364–382. <https://doi.org/10.1177/0143034301223011>
- Chen, Y., Harris, S. K., Worthington, E. L., & VanderWeele, T. J. (2018). Religiously or spiritually-motivated forgiveness and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *Journal of Positive Psychology*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519591>

- Coloroso, B. (2003). *The Bully, The Bullied, and The Bystander Breaking the Cycle of Violence*. In *Srsd119.Ca*. Retrieved from <https://srsd119.ca/parentinformationfiles/SafeSchoolsfiles/kidsareworthitBarbaraColoroso.pdf>
- Coloroso, B. (2006). *Stop Bullying: Memutus Rantai Kekerasan Anak dari. Prasekolah hingga SMU. Diterjemahkan oleh: Santi Indra Astuti*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Denson, T. F., C, Nathan. D., E. J. F. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20–25. <https://doi.org/10.1177/09637214111429451>
- Egan, L. A., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a Coping Strategy to Allow School Students to Deal With the Effects of Being Bullied: Theoretical and Empirical Discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 198–222. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.198>
- Eimerbrink, P.I., P. A., Scielzo, S. A., & Jensen-Campbell, L. A. (2015). The Impact of Peer Victimization -. *Journal of Bullying & Social Aggression*, 1(1), 1–12. Retrieved from <http://sites.tamuc.edu/bullyingjournal/article/the-impact-of-peer-victimization/>
- El-Firdausy, M. I. (2011). *Rahasia Dahsyatnya Syukur*. Yogyakarta: One Book.
- Enright. (2001). *Forgiveness is Choice*. Washington DC: Amerika Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope (2nd ed.)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Espelage, D., & Holt, M. (2012). *Understanding and preventing bullying and sexual harassment in*

*schools*. In K.R.Harris, S. Graham, T. Urdan, S. Graham, J.M. Royer, & M. Zeidner, *Educational Psychology Handbook* (Volume 2). Washington, DC: American Psychological Association

Exline, J. J., Yali, A. N. N. M., & Lobel, M. (2015). *When God Disappoints: Difficulty Forgiving God and its Role in Negative Emotion*.

Fekkes, M., & Pijpers, F. I. (2004). Verloove-Vanhorick S P. *Bullying* behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims. *J Pediatr*, 144, 17–22. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2003.09.025>

Fincham, F. D. (2010). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? *Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of Our Nature.*, (June), 347–365. <https://doi.org/10.1037/12061-018>

Fincham, F. D., & Blake, W. (1996). *Science of Close Relationships?* 347–365.

Firmansyah, O., B., M., Bashori., K., & Hayati, E., N. (2019). Pengaruh terapi pemaafan dengan zikir untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi*, 1(5). 13-25.

Fitriana, M. . (2013). *The Spirit of Forgiveness (Hidup Indah dengan Memaafkan)*. Solo: Tinta Medina.

Freedman, S. R & Enright, R. D, (1998). Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, (5), 983-992

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>

Gani, H. A. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta:

Kanisius Yogyakarta.

- Geldard, K. (2012). *Konseling Remaja Intervensi Praktis bagi remaja berisiko, cet.1*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Glynn, L. M., Christenfeld, N., & Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: Cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 714–726.
- Griffin, B. J., Moloney, J. M., Green, J. D., Worthington, E. L., Cork, B., Tangney, J. P., ... Hook, J. N. (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself. *Self and Identity*, 15(6), 650–661. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1187669>
- Gusmilizar (2018). Efektivitas Intervensi Pemaafan dengan Metode Bercerita terhadap Pemaafan anak yang mengalami Luka Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 1(11). 35-42
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Hasibuan, R.L., & Wulandari, L. H. Rr. (2015). Efektivitas *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP korban *bullying*. *Jurnal Psikologi*. 2 (11). 103-110
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. N. Y., & Sun, R. C. F. (2006). Religion and forgiveness from a hong kong chinese perspective. *Pastoral Psychology*, 55, 183-195. DOI: 10.1007/511089-006-0017-2
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Irham, M. I. (2011). *Panduan meraih kebahagiaan menurut Al-Qur'an*. Jakarta: Hikmah.
- Jalaluddin, H. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Khairiyah, U, Prabandari, Y, S., &, Uyun, Q. (2015). Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi penderita Low Back Pain (LBP). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 359–369. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3537/4070>
- Khoirunnisa, L. (2017). Hubungan antara kebiasaan membaca asmaul husna dengan kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta. *Pendidikan Agama Islam*, XIV, 51–68.
- Khoirunnisa, M. L., Lia, H.M., & Desri, A.(2018). Hubungan tindakan *bullying* dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah menengah kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang*. (3). 59-69
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). *Relaksasi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri*. 4(2), 112–123.
- Martin, A. . (2003). *Emotional quality management: Refleksi, revisi, dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi*. Jakarta: Penerbit Agra.
- McCullough, M. E. (2011). *Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being*.

*Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>

- McCullough, Michael E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being". *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19, 1; Psychology Module. 123.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- Monks, F.J., A.M.P. Knoers., S. R. H. (2001). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Murtie, A. (2014). *Cegah dan Stop Bullying Pada Anak Berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Redaksi Maxima.
- Najati, M. U. (2001). *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta: Cendikia Centra Muslim.
- Najati, M. U. (2005). *Al-Qur'an dan Psikologi (Terjemahan)*. Jakarta: Aras Pustaka.
- Nashori, H. F. (2008). *Kelapangdadaan Survivor Bencana Gempa di Yogyakarta*. XXXI(67), 88–102.
- Nashori, H. F. (2013). Pemaafan pada etnis Jawa ditinjau dari faktor demografi. *Psikologika*, 18(2), 119–128.
- Newberg, A., & Waldman, M. (2013). *Born To Believe: Gen iman dalam otak*. (Alih Bahasa Nukman, E. F.). Bandung: Mizan.
- Pamungkas, M. Imam. *Pedoman Zikir dan Do'a Sepanjang Masa*. Jakarta: Pustaka Makmur. 2014.
- Pangestuti, D.F.R., & Kristantyo, S. H. P. (2017). Pengaruh pengamalan zikir asma-ul husna terhadap peningkatan

- kinerja karyawan pada industri manufaktur di Yogyakarta tahun 2016, *Jurnal Al Qardh*, 5(2), 81-93.
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7, 125-128.
- Perwitaningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 147-164.
- Power, M. (2010). *Emotion Focus Therapy*. John Wiley: Oxford Malden.
- Putri, A. R. S, W. (2012). Perilaku memaafkan di kalangan remaja *broken home*, *Jurnal Psikologi*, 1(1). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rensburg, E. J., & Raubenheimer, J. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school *bullying* on adolescent mental health? *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27, 25-39
- Rigby, K. (2002). *New prepectives of Bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Rigby, K. (2003). Consequences of *bullying* in schools. *Canadian Journal Of Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Acer Press: Camberwell Australia
- Rocheffoucauld, F. De, Eddington, N., Ph, D., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being ( happiness ) - Continuing Psychology Education. *Continuing*
- Romadoni, S., Naim, M, S., I. (2013). Pengaruh relaksasi

zikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa. *Seminar Dan Workshop Nasional Keperawatan, 2*, 264–267.

- Romadhoni, Dyah S. L. (2013). Adversity Quotient pada Remaja Korban Bullying. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Sagiran. (2017). *Terapi Religius Upaya Menjadikan Praktek Ibadah sebagai Modalitas Penyembuhan Penyakit*. Yogyakarta : PT. Cahaya Sehat Mandiri
- Saleh, A. Y. (2010). *Berdzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development jilid 1 edisi 5*. Erlangga: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development. (9th Ed)*. NewYork: McGraw-Hill.
- Sari, N. (2018). *Pengaruh terapi pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja sekolah menengah pertama korban perundungan*. Universitas Islam Indonesia.
- Sari, Y. P., & Welhendri, A. (2017). Fenomena *bullying* siswa: studi tentang motif perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10 (2). 333-367
- Seligman, M, E, P. (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shihab, M. (2000). *Menyingkap Tabir Illahi Asmaul Husna dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11(3), 139–150. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.3.139>

- Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Zikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Administrasi: dilengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sundel, M. & Sundel, S. (2008). *Behavior Change in The Human Service*. London : Sage Publications
- Supardjo, H. (1999). *Mengatasi Musibah dan Problem Kehidupan dengan Kekuatan Iman*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Supradewi, R. (2008). Efektivitas pelatihan zikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 199–215. Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/>
- Suryani, (2013) Shalat and dhikr to dispell voices: The experience of indonesian muslim with chronic mental illness: *Malaysian Journal Publish Online Early*.
- Thayer, R and Lane, R. (2000). A Model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorder*. Vol 61. (201-206).
- Trevi. (2010). Sikap Siswa SMK terhadap Bullying. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Toussaint, L & Webb, J. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology* Washington, 145(6), 673-685.. dalam <http://webb-sigh.com/professionalbio.htm>.
- Ulus, L. (2017). The effect of the empathy training program

applied to mothers on the levels of forgiveness and empathy. *International journal of turkish education science*.

[https://pdfs.semanticscholar.org/760d/7dff093f73b8ca30e77f5b79267cdfda6094.pdf?\\_ga=2.235025857.1199273053.1582812642-1473306395.1582812642](https://pdfs.semanticscholar.org/760d/7dff093f73b8ca30e77f5b79267cdfda6094.pdf?_ga=2.235025857.1199273053.1582812642-1473306395.1582812642)

Veenstra, R., Lindenberg, S., De Winter, A. F., Oldehinkel, A. J., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2005). *Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents*. *Developmental Psychology*, 41(4), 672–682. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.672>

Wicaksana, I. (2008). *Mereka Bilang Aku Sakit Jiwa*. Yogyakarta: Kanisius.

Woods, S., Done, J., & Kalsi, H. (2009). Peer victimisation and internalising difficulties: The moderating role of friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(2), 293–308. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.03.005>

Worthington, E. L., vanOyen W., Charlotte, L., Andrea J., Michael, S. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *The Journal of Science and Healing*, 1(3), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2005.02.012>

Worthington, E. L. (1999). *The Pyramid Mode of Forgiveness. Some Interdeplinary Speculation about Forgiveness*. Philadelphia: Templeton Press.

Wulandini, P, A., Santi, R., & Safitri, R. (2018). *Efektifitas Terapi Asmaul Husna Terhadap Penurunan rasa nyeri pada pasien fraktur di RSUD Provinsi Riau*. 3(2), 375–382.

Yoela, Y., & David, H, K. (2017). Memaafkan pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami kekerasan oleh orangtua pada masa anak-anak. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(4). hal.413-425.

- Yusuf, A., Sriyono., Iqlima, D. K. (2008). MANFAAT RELAKSASI RELIGIUS: ZIKIR DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA (The Beneficence of Religious Relaxation: Zikir to Increase Phsycological Wellness of Elder). *Jurnal Ners*, 3(1), 81–86.
- Yusuf, H., & Adi, F. (2012). Perilaku *Bullying*: Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2), 1–10.  
<https://doi.org/10.14710/JPU.11.2.10>
- Yusuf , A., Sriyono., & Iqlima, D., K. (2008). Manfaat relaksasi religius: dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Ners*. 1(3). 81-86
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675–686.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>
- <https://jogja.tribunnews.com/2019/02/20/sepanjang-2018-179-kasus-bullying-anak-remaja-terjadi-di-sleman>  
 diakses tanggal 10 januari 2019
- <https://jogja.tribunnews.com/2017/07/22/117-laporan-bullying-diterima-tepsa-kemensos-ri-hingga-juli-2017>  
 diakses tanggal 10 januari 2019
- <https://nasional.tempo.co/read/1109584/hari-anak-nasional-kpai-catat-kasus-bullying-paling-banyak> diakses tanggal 10 januari 2019