

***FORGIVENESS THERAPY* BERBASIS ISLAM DALAM  
MENGATASI TRAUMA *BULLYING* DI OMAH RERE KLINIK  
HYPNOTERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**AUDY AULIA AZZAHRA FAZA MAZAYA**  
NIM. 3320027

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

***FORGIVENESS THERAPY* BERBASIS ISLAM DALAM  
MENGATASI TRAUMA *BULLYING* DI OMAH RERE KLINIK  
HYPNOTERAPI JETAKKDIL WONOPRINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**AUDY AULIA AZZAHRA FAZA MAZAYA**  
NIM. 3320027

HALAMAN JUDU

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Audy Aulia Azzahra Faza Mazaya

NIM : 3320027

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“FORGIVENESS THERAPY BERBASIS ISLAM DALAM MENGATASI TRAUMA BULLYING DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 14 Mei 2024

Yang Menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow and green postage stamp. The stamp is a 10000 Rupiah meter stamp with the text 'SERBUK RUBAH 10000', 'TEL. 20 METERAI TEMPEL', and '9413DALX123426709'.

**Audy Aulia Azzahra F.M**  
**NIM. 3320027**

## **NOTA PEMBIMBING**

**Annisa Muthoharoh, M.Psi**  
**Duwet, Bojong, Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Audy Aulia Azzahra Faza Mazaya

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi  
di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Audy Aulia Azzahra Faza Mazaya  
NIM : 3320027  
Judul : ***FORGIVENESS THERAPY* BERBASIS ISLAM DALAM MENGATASI TRAUMA  
*BULLYING* DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL  
WONOPRINGGO**

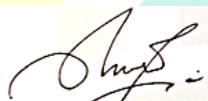
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 14 Mei 2024

Pembimbing,

  
**Annisa Muthoharoh, M.Psi**  
**NIP. 199106022023212033**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uinqusdur.ac.id](http://fuad.uinqusdur.ac.id) | Email : [fuad@uinqusdur.ac.id](mailto:fuad@uinqusdur.ac.id)

## PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri  
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **AUDY AULIA AZZAHRA FAZA MAZAYA**  
NIM : **3320027**  
Judul Skripsi : ***FORGIVENESS THERAPY* BERBASIS ISLAM DALAM  
MENGATASI TRAUMA *BULLYING* DI OMAH RERE  
KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL  
WONOPRINGGO**

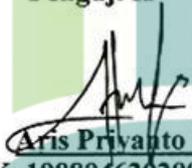
yang telah diujikan pada Hari Kamis, 4 Juli 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

  
**H. Misbakhudin, Lc, M.Ag**  
NIP. 197904022006041003

  
**Aris Priyanto M.Ag**  
NITK. 1988046202001D1025

Pekalongan, 4 Juli 2024  
Disahkan Oleh  
Dekan



  
**Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag**  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Ša	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)

ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I

أ	Ḍammah	U	U
---	--------	---	---

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *haulā*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إ ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أ و	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *TaMarbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*. Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

نُعْمٌ : *nu''ima*

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

### 9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan

(CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallażī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-lażī unzila fīh al-Qur‘ān*

Naşīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naşr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat hamdalah, sebagai wujud syukur, cinta, dan kasih kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Terimakasih kepada Allah SWT atas segala pertolongan dan kemudahan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang sampai skripsi ini selesai.
3. Orang tua saya, Ibu Heni Kusumawati dan Bapak Ahmad Toyo yang selalu mendoakan kesuksesan saya dan yang membesarkan, merawat serta mendidik saya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Adik saya Indy Laras Arzeti, dan NCT Dream sebagai support system hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Saefurrohman selaku terapis sekaligus pemilik Klinik Hypnoterapi Omah Rere Jetakkidul Wonopringgo yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
7. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 serta Vania, Hanifah, dan Mardiah selaku sahabat saya yang sudah baik hati berbagi informasi dan membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi, dan memotivasi agar terus semangat.

8. Almamater saya tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

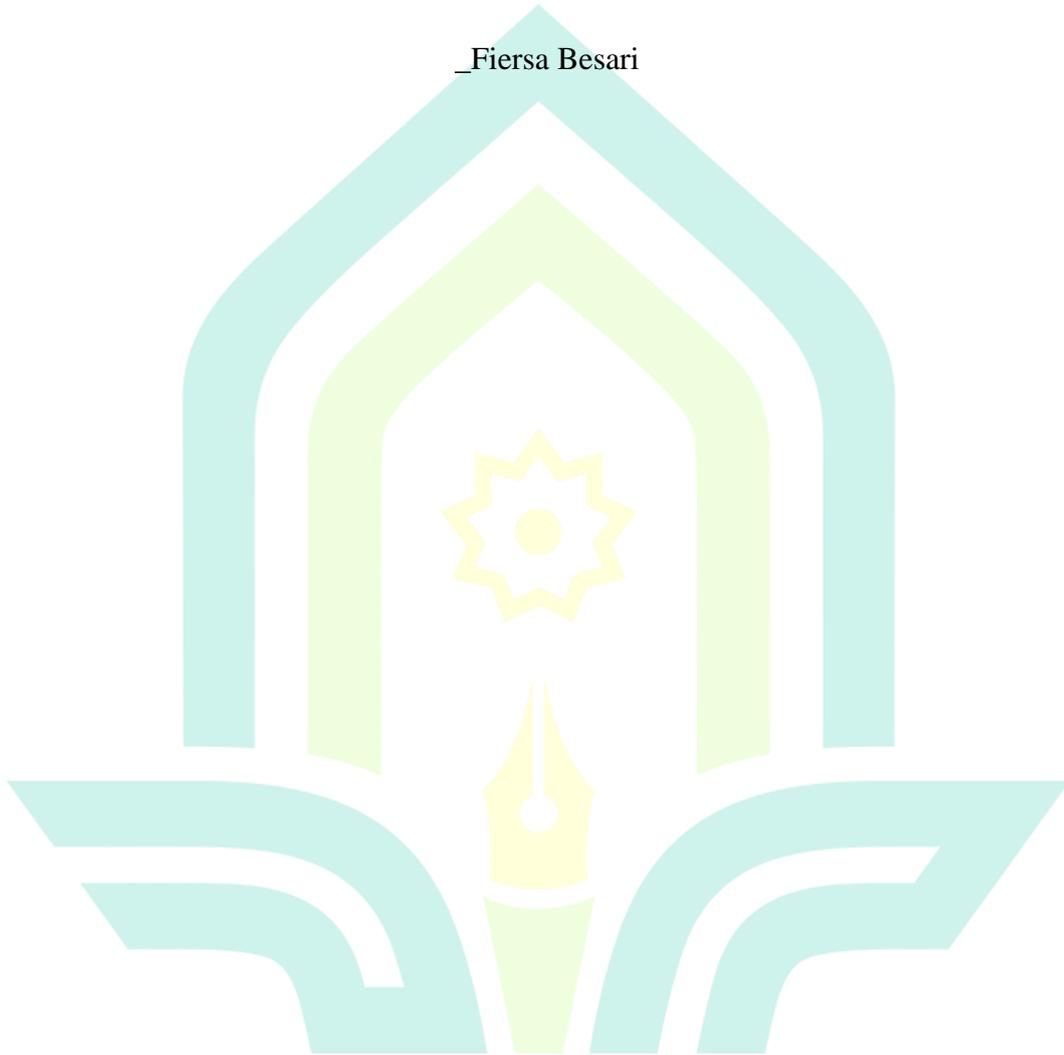
Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, dan kemudahan untuk kita semua, baik dalam urusan dunia maupun akhirat Aamiin.



## **MOTTO**

“NYATAKAN PERASAAN, HENTIKAN PENYESALAN, MAAFKAN  
KESALAHAN, KEJAR IMPIAN. HIDUP TERLALU SINGKAT  
UNTUK DIPAKAI MERATAP”

Fiersa Besari



## ABSTRAK

Audy Aulia Azzahra Faza Mazaya. 33200027. 2024. *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo. Skripsi. Fakultas/Program Studi: Ushuluddin , Adab dan Dakwah/Tasawuf dan Psikoterapi. Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Annisa Mutohharoh, M.Psi

**Kata Kunci :** *Forgiveness Therapy*, Trauma *Bullying*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya klien yang mengalami trauma *bullying* secara verbal. Gejala yang ditunjukkan dari klien yang mengalami trauma *bullying* yaitu menyalahkan diri sendiri, sering cemas apabila dihadapkan di depan umum, sulit berkonsentrasi, kesulitan mengatur emosi, mudah tersinggung, dan sering menangis secara tiba-tiba. Adapun untuk mengatasinya klien yang mengalami trauma *bullying* menggunakan *forgiveness therapy*. *Forgiveness therapy* adalah teknik terapi yang melibatkan perasaan, pikiran, dan tindakan untuk menerima dan memaafkan.

Tujuan penelitian adalah: a) Untuk mengetahui dan menganalisis *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, b) Untuk mengetahui dan menganalisis perubahan trauma pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kegunaan peneliti ini yaitu meliputi kegunaan teoritis dan praktis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran perubahan trauma *bullying* dilihat dari 3 aspek yaitu aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek behaviour. Klien yang mengalami trauma *bullying* sesudah diberikan *forgiveness therapy* merasakan perubahan positif, klien sudah bisa memaafkan dirinya sendiri dan orang yang menyakitinya, sudah mampu berkomunikasi di depan umum, dan mampu mengontrol emosinya. Pelaksanaan *forgiveness therapy* dilakukan melalui hypnoterapi dalam mengatasi trauma *bullying* meliputi 4 tahap diantaranya: *uncovering phase*, *decision to forgive phase*, *work phase*, dan *deepening phase*. Pada tahap *deepening phase*, *forgiveness therapy* berbasis Islam dilakukan dengan memberikan sugesti tentang aspek pemaafan yang diambil dari Al-Qur'an surat Ali Imron: 134, Ali Imron: 159, Al-Nur: 22, dan Al-Baqarah: 219.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Forgiveness Therapy* Berbasis Islam Dalam Mengatasi Trauma *Bullying* Di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa pelita bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag).

Penyusunan Skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa ketertiban dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dan semangatnya dalam penyelesaian skripsi.

4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama masa studi dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M.Si, selaku Dosen Wali Akademik yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pekalongan, 14 Mei 2024

Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xxiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
E. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Analisis Teori .....	6
2. Penelitian yang Relevan/Telaah Pustaka .....	10
3. Kerangka Berpikir .....	13

F. Metode Penelitian.....	15
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	15
2. Sumber Data.....	16
3. Teknik Pengumpulan Data.....	17
4. Teknik Analisis Data.....	18
G. Sistematika Penulisan .....	19
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>22</b>
A. <i>Forgiveness Therapy</i> Berbasis Islam .....	22
1. Definisi <i>Forgiveness</i> Berbasis Islam .....	22
2. Dimensi <i>Forgiveness</i> .....	23
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i> .....	24
4. Manfaat <i>Forgiveness Therapy</i> .....	25
5. Tahapan <i>Forgiveness Therapy</i> .....	26
B. Trauma <i>Bullying</i> .....	27
1. Definisi <i>Trauma Bullying</i> .....	27
2. Ciri-Ciri Trauma .....	28
3. Aspek-Aspek Trauma .....	29
4. Jenis Trauma .....	30
5. Faktor Trauma.....	31
6. Jenis dan Bentuk <i>Bullying</i> .....	32
C. Tipe Kecerdasan.....	33
1. Definisi Kecerdasan .....	33
2. Tipe Kecerdasan.....	34

**BAB III FORGIVENESS THERAPY BERBASIS ISLAM DALAM  
MENGATASI TRAUMA BULLYING DI OMAH RERE KLINIK  
HYPNOTERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO .....36**

A. Gambaran Umum Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul  
Wonopringgo.....36

1. Profil Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo .....36

2. Visi dan Misi Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul  
Wonopringgo .....37

3. Susunan Kepengurusan.....38

4. Program Kerja dan Bentuk Layanan.....39

5. Deskripsi Kasus Trauma *Bullying* .....40

B. Proses Pelaksanaan *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam dalam  
Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi  
Jetakkidul Wonopringgo .....41

1. Tahapan *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam .....41

2. Manfaat *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam.....49

C. Gambaran Perubahan Trauma *Bullying* pada Klien di Omah Rere  
Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo .....51

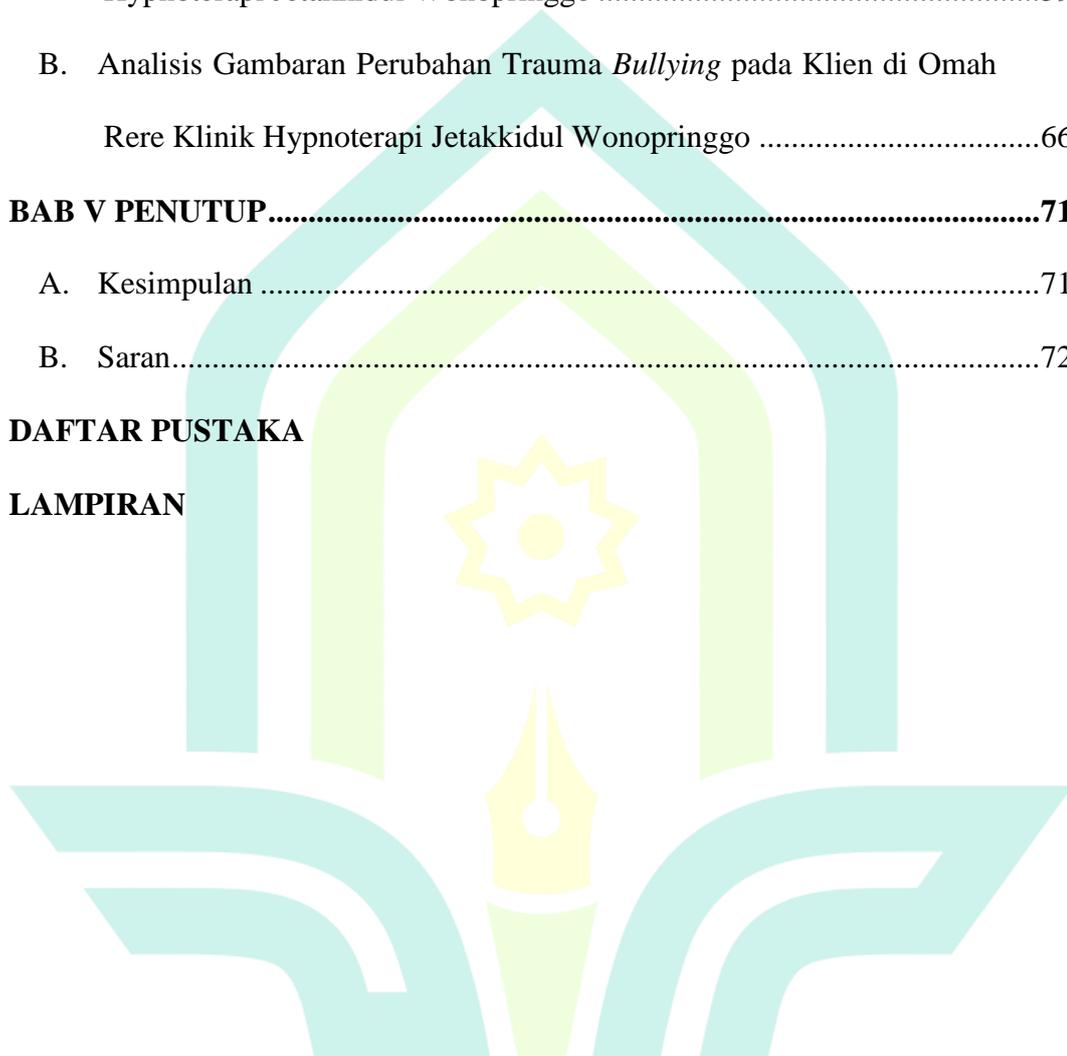
1. Ciri-Ciri Trauma *Bullying*.....51

2. Faktor Penyebab Trauma .....52

3. Aspek Trauma.....54

**BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN FORGIVENESS THERAPY  
BERBASIS ISLAM DALAM MENGATASI TRAUMA BULLYING DI**

<b>OMAH RERE KLINIK HYPNOTERAPI JETAKKIDUL WONOPRINGGO .....</b>	<b>59</b>
A. Analisis Proses Pelaksanaan <i>Forgiveness Therapy</i> Berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma <i>Bullying</i> di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo .....	59
B. Analisis Gambaran Perubahan Trauma <i>Bullying</i> pada Klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo .....	66
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



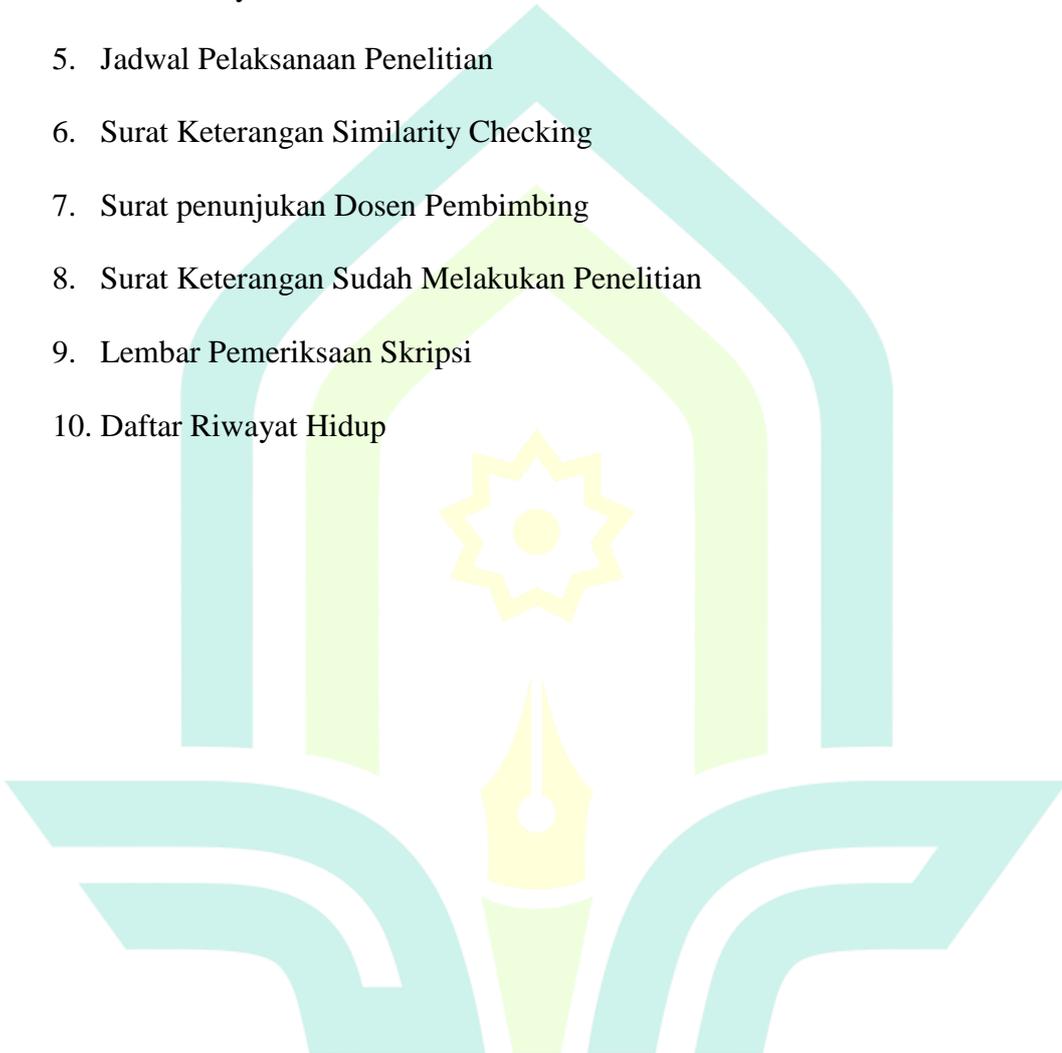
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar permasalahan yang ditangani.....	39
Tabel 3.2 Aspek Trauma Emosional, Kognitif dan Behavior .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Hasil Wawancara
3. Dokumentasi
4. Surat Pernyataan Kesiapan Penelitian
5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
6. Surat Keterangan Similarity Checking
7. Surat penunjukan Dosen Pembimbing
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
9. Lembar Pemeriksaan Skripsi
10. Daftar Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Maraknya tindak *bullying* oleh anak-anak usia sekolah terjadi pada akhir-akhir ini. *Bullying* adalah perilaku agresi yang disengaja, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan psikologis maupun fisik pada orang lain. Tindakan *bullying* termasuk faktor dari luar, namun sangat berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kesehatan mental korban *bullying*.<sup>1</sup> Tindak *bullying* yang terjadi di sekolah akan berdampak pada sulitnya berkonsentrasi di kelas, menurunnya daya ingat dan prestasi, apabila menjadi dampak jangka panjang, korban akan memiliki pribadi yang sulit untuk bersosialisasi.<sup>2</sup> *Bullying* berdampak negatif bagi kondisi korban, salah satunya yaitu trauma. Hal tersebut dialami oleh klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo yaitu sulit berkonsentrasi, cemas, takut, dan berprasangka atau berpikir negatif.

Masalah Trauma *bullying* yang dialami klien berusia 36 tahun di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu diejek disaat praktik ujian menyuling dan dihina oleh pamannya karena masalah kecantikan. Kejadian itu menimbulkan trauma karena klien sudah merasakan kecemasan dan takut gagal sebelum praktik ujian menyuling berlangsung, sehingga kondisi inilah yang membuat klien

---

<sup>1</sup> Siti Nur Elisa Lusiana, Siful Arifin, Dampak Bullying Terhadap Kepribadian dan Pendidikan Seorang Anak, (Kudus: *Jurnal Kasiman*, 2022), Vol. 10, No. 2, hlm. 339.

<sup>2</sup> Azni Chaerunisa Utami, dkk, Gambaran Memaafkan (*Forgiveness*) Pada Korban *Bullying*, (Bandung: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2019), Vol. 10, No. 2, hlm. 14.

sulit menerima keadaan dan menganggap hal yang bagi orang lain merupakan sesuatu yang biasa, namun bagi klien menjadi masalah atau gangguan.<sup>3</sup>

Menurut penelitian Ismiyati Yuliatun dan Putri Megawati (2021), *Forgiveness therapy* sangat efektif dalam mengatasi permasalahan psikologis yaitu trauma, karena mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi, meningkatkan pandangan positif, dan mampu meningkatkan penerimaan diri.<sup>4</sup> Namun, dalam praktik penelitian Bren M. Chasse (2021), *forgiveness therapy* tidak efektif digunakan dalam mengatasi trauma, karena tidak semua orang yang memiliki permasalahan psikologi trauma akan mendapatkan manfaat atau perubahan baik fisik, emosi atau perilaku dengan pelaku yang telah menyakitinya, dan klien merasa bahwa *forgiveness therapy* merupakan suatu cara yang memaksa, karena klien merasa harus mementingkan kebutuhan pelaku di atas kebutuhan mereka sendiri, yang menjadikan mereka terpaksa untuk memaafkan.<sup>5</sup>

Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis individu. Trauma merupakan masalah psikologis yang dialami individu dimana individu merasa kewalahan secara emosi, kognitif dan fisik. Oleh karena itu sangat penting untuk memaafkan trauma masa lalu menggunakan *forgiveness therapy* dengan upaya bagaimana seseorang memaafkan kejadian trauma. Pada penelitian ini mengambil kasus trauma *bullying* di Omah Rere Hypnoterapi

---

<sup>3</sup> Saefurrohman, Terapis sekaligus Pemilik Rumah Terapi Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, wawancara 28 Oktober 2023.

<sup>4</sup> Ismiyati Yuliatun dan Putri Megawati, "Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur", Volume. 4 No. 2, Motiva: *Jurnal Psikologi*, 2021, hlm.94.

<sup>5</sup> Bren Michelle Chasse, Penyembuhan Trauma Tidak Bergantung pada Pengampunan", *Kesehatan Mental, Trauma dan EMDR*, 2021.

Jetakkidul Wonopringgo. Founder Omah Rere Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo mengatakan bahwa pada dasarnya trauma akibat *bullying* yang dialami klien merupakan perwujudan dari penolakan yang tidak bisa menerima keadaan akibat kesalahan dari persepsinya. Sehingga terapis Omah Rere Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo membantu klien untuk menerima keadaan dan mengubah persepsi dari peristiwa yang lalu menggunakan *forgiveness therapy* berbasis Islam.<sup>6</sup> *Forgiveness therapy* disini menjadi pembeda dengan terapi pemaafan lainnya, karena menggunakan hipnoterapi, agar klien lebih mudah untuk mengingat kejadian traumatiknya dan mudah untuk memaafkan apabila pikiran bawah sadarnya terbuka (sadar).<sup>7</sup>

Secara makna, memaafkan yaitu rela memberi maaf atas kesalahan orang lain tanpa rasa benci dan dendam. Adapun ayat yang menjelaskan tentang memaafkan, yang terdapat pada Al-Qur'an surah Ali-Imran:134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُتُومِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “orang-orang yang bertakwa ialah orang-orang yang membelanjakan hartanya di jalan Allah dalam keadaan mudah maupun susah, yang menahan amarahnya meskipun sebenarnya mampu melampiaskannya, dan yang memaafkan orang yang berbuat zalim kepadanya”.

Pemaafan dalam Islam juga menjadi prinsip yang dijunjung tinggi oleh setiap umat muslim. Islam menganjurkan untuk memaafkan secara sungguh-

<sup>6</sup> Wawancara dengan Terapis M. Saefurrohman, tanggal 28 Oktober 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

<sup>7</sup> Wawancara dengan Terapis M. Saefurrohman, tanggal 28 Oktober 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

sungguh tanpa mengharapkan sesuatu apapun. Pemaafan tidak hanya disampaikan lewat lisan, namun juga dihati. Mendoakan seseorang baik yang berbuat salah kepada kita ataupun bukan merupakan salah satu cara dalam Islam agar pemaafan tuntas dan menerima kesalahan seseorang.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo ditemukan klien yang mengalami trauma *bullying*. Permasalahan tersebut berdampak negatif bagi kegiatan yang dilakukan setiap harinya seperti mengalami perasaan takut, cemas dan gugup ditandai dengan keringat dingin, tubuh bergetar, sering berpikir dan berprasangka negatif, seperti prasangka akan ditertawakan di depan umum jika ia melakukan kesalahan, merasa canggung di depan umum, sehingga klien sering menyendiri dan murung, dan sulit berkonsentrasi.<sup>9</sup> Untuk mengatasi trauma *bullying* tersebut klien melakukan *forgiveness therapy* yang mana tidak hanya menggunakan *forgiveness therapy* biasa, namun dimasukan hipnoterapi dan sugesti basis Islam yang diambil dari aspek pemaafan dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“*Forgiveness Therapy* Berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo”**.

---

<sup>8</sup> Moh. Khasan, “Perspektif Islam Dan Psikologi Tentang Pemaafan”, Volume. 9, No. 1, *Jurnal At-Taqaddum*, 2017, hlm. 82-83.

<sup>9</sup> Saefurrohman, Terapis sekaligus Pemilik Rumah Terapi Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, wawancara 28 Oktober 2023.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan memperhatikan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?
2. Bagaimana Perubahan Trauma *Bullying* pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo
2. Untuk mengetahui dan menganalisis perubahan trauma pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

## D. Kegunaan Penelitian

Setelah melihat tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan wawasan keilmuan mengenai *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying*. Sehingga penelitian ini mampu

menambah khasanah karya ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi klien, mengatasi traumanya dengan memaafkan atau menerima, merubah emosi dan berpikir positif.
- b. Bagi terapis, dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan *forgiveness therapy* berbasis Islam yang lebih efektif dan menerapkan konsep Islam dalam terapinya.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. *Forgiveness Therapy* Berbasis Islam

Menurut Asep Haerul Gani,<sup>10</sup> memaafkan adalah suatu proses melepaskan rasa sakit, marah dan dendam karena perlakuan seseorang yang menyakitkan. Memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu kejadian ke kejadian lainnya. Kedamaian dan pemahaman terjadi saat rasa sakit hilang dan tidak adanya keinginan untuk balas dendam. Memaafkan bukan berarti melupakan, membenarkan apa yang terjadi, sekedar menenangkan diri sejenak, atau mengatakan “aku memaafkanmu”. Memaafkan adalah proses untuk kedamaian batin dan mencegah kebencian yang dapat menyakiti orang lain. *Forgiveness* atau pemaafan masuk kedalam Al-Qur’an surat Al-Imran ayat 134 . Selain itu Nabi Muhammad

---

<sup>10</sup> Asep Haerul Gani, *Forgiveness Therapy*, Yogyakarta: Kanisius, 2011, hlm. 17.

mengatakan sesungguhnya orang mukmin tidak disifatkan tidak marah, oleh karena itu pemaafan atau *forgiveness* merupakan salah satu sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang bertaqwa.

Tahapan dalam *forgiveness therapy* menurut Asep Haerul Gani antara lain adalah *uncovering phase*, yaitu situasi dimana seseorang mengalami kejadian yang menyakitkan dan memikirkannya secara terus menerus, tahapan kedua *decision to forgive phase*, yaitu nilai tentang pentingnya memaafkan, tahap ketiga *work phase*, yaitu memberikan empati, dan tahap keempat *deepening phase*, yaitu merasakan makna dari memaafkan dan membangun hubungan baru.<sup>11</sup>

Pemaafan dalam Al-Qur'an terdapat beberapa aspek yaitu Surat Ali- Imran:134, yaitu berbuat baik kepada seseorang yang berbuat kesalahan, memaafkan kesalahan dan menahan amarah. Surat Ali-Imran:159, yaitu bertawakal atau menyerahkan sesuatu kepada Allah, mendoakan seseorang yang berbuat jahat dan bermusyawah. Surat Al-Syura:40, yaitu menutupi kesalahan orang lain, melupakan sesuatu yang menyakitkan di masa lalu, dan menghapus kesalahan orang lain. Surat Al-Baqarah:219, yaitu menjadi pemaaf. Surat Al-Nur:22, yaitu bersabar dan keluasan hati. Surat Al-Hijr:85, yaitu memperbaiki hubungan dan membuat lembaran baru. Surat Al-Zukhruf:89, yaitu menciptakan kedamaian

---

<sup>11</sup> Asep Haerul Gani, *Forgiveness Therapy*, Yogyakarta:Kanisius, 2011, hlm. 90-91.

dan keselamatan untuk sesama. Surat Al-Baqarah:178, yaitu bagi seseorang yang dimaafkan, menuruti keinginan korban dan memberi ganti rugi dengan cara yang baik.<sup>12</sup>

#### b. Trauma *Bullying*

Menurut Kusmawati Hatta, menyatakan bahwa trauma yaitu pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan psikologi otak. Keseimbangan ini dapat menghalangi proses informasi yang akan diteruskan dalam bentuk persepsi, keyakinan, emosi dan makna yang diperoleh dari pengalaman yang dialami.<sup>13</sup> *Bullying* merupakan salah satu *stresor* psikologis yang menyebabkan individu merasa cemas dan apabila *bullying* dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, akan mengakibatkan trauma pada korban kasus *bullying*.<sup>14</sup> Jadi yang dimaksud Trauma *bullying* adalah Trauma yang dialami oleh seseorang akibat perilaku *bullying* dan dapat membentuk ketidakseimbangan perilaku, emosi, serta persepsi.

Menurut Acmanto Mendatu, trauma diidentifikasi kedalam tiga jenis, yaitu trauma fisik, trauma *post-cult*, dan trauma psikologis. Adapun tolak ukur keadaan seseorang yang mengalami trauma, seperti penghayatan yang berulang dari kejadian trauma itu sendiri, terdapat stres berat yang akan menimbulkan gejala

<sup>12</sup> Moh. Khasan, "Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan", Volume. 9, No. 1, *Jurnal At-Taqaddum*, 2017, hlm. 81-82.

<sup>13</sup> Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), hlm. 18.

<sup>14</sup> Mega Lestari Khoirunnisa, dkk, Hubungan Tindakan *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajaran Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 TANGERANG, *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, Volume. 3, 2018, hlm. 65.

penderitaan berarti bagi individu, dan terdapat respon terhadap berkurangnya hubungan dengan dunia luar. Selain tolak ukur, reaksi yang muncul akibat trauma juga dilihat dari beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek behavioral seperti, seperti mood gampang berubah, kesulitan berkomunikasi, mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah, dan sering menangis secara tiba-tiba.<sup>15</sup>

#### c. Tipe Kecerdasan

Menurut Ary Ginanjar Agustian, terdapat tiga kecerdasan yang harus dikembangkan seseorang, yaitu IQ (kecerdasan intelektual), EQ (kecerdasan emosional), dan SQ (kecerdasan spiritual). Terdapat beberapa tipe kecerdasan. Kecerdasan Linguistik atau bahasa, yaitu kemampuan berbahasa dan mampu untuk menjelaskan maupun menceritakan pemikirannya. Kecerdasan Logis-Matematis, yaitu kemampuan seseorang dalam hal logika, angka, dan memiliki ketertarikan dengan kemajuan teknologi. Kecerdasan Visual-Spasial, yaitu kemampuan seseorang dalam hal visual atau imajinasi yang melibatkan kesadaran warna, bentuk, ukuran, ruang, garis, biasanya tipe ini mampu membayangkan tiga dimensi dengan mudah, membaca arah dengan baik, dan memiliki ketertarikan pada seni seperti patung, maupun lukisan. Kecerdasan Kinestetik-Tubuh, yaitu

---

<sup>15</sup> Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta: Panduan, 2010), hlm. 28-33.

kemampuan belajar lewat tindakan dan pengalaman praktik langsung, tipe ini mudah untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan dirinya lewat gerak tubuh.

Selain itu terdapat kecerdasan lainnya, yaitu Kecerdasan Musikal, yaitu kemampuan untuk menikmati, membedakan, membentuk, mengarang, dan mengekspresikan bentuk-bentuk musik. Kecerdasan Interpersonal, yaitu kemampuan memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan Intrapersonal, yaitu kecerdasan memahami diri sendiri dan bertindak adaptif berdasarkan pengenalan diri, dapat memahami kekurangan dan kelebihan diri, dapat melakukan disiplin diri dan mampu memotivasi diri sendiri. Kecerdasan Naturalis, yaitu kemampuan mengenal, menggolongkan dan mengklarifikasi tanaman, hewan serta alam sekitar, peka terhadap perubahan. Kecerdasan Spiritual, yaitu kemampuan menempatkan diri dalam hubungan dengan berbagai aspek eksistensial manusia seperti makna hidup, arti kematian, nasib dunia fisik dan psikologis dan pengalaman yang mendalam lainnya.<sup>16</sup>

## **2. Penelitian yang Relevan/Telaah Pustaka**

Berdasarkan judul dari penelitian ini, peneliti telah menelaah beberapa penelitian yang sebelumnya telah melakukan penelitian dengan subyek yang sama. Adapun beberapa hasil dari pencarian yang peneliti temukan mengenai *forgiveness therapy* dalam mengatasi trauma *bullying*.

---

<sup>16</sup> Samsinar, *Multiple Intelligence Dalam Pembelajaran*, Bone:Tallasa Media, 2020, hlm. 52-63

No	Judul Penelitian Relevan	Persamaan	Perbedaan
1.	Skripsi: Penanganan Perubahan Perilaku Pada Korban <i>Pembullying</i> Di SMP Negeri 2 Kedung Banteng.	a. Menggunakan jenis penelitian kualitatif. b. Membahas permasalahan trauma <i>bullying</i> .	a. Subjek terdahulu berjumlah lebih dari satu dan penelitian sekarang satu subjek. b. Tempat penelitian terdahulu di SMP Negeri 2 Kedung Banteng dan penelitian sekarang di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo
2.	Skripsi: Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir Untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat <i>Bullying</i> Di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan.	Membahas tentang trauma <i>bullying</i> .	a. Subjek terdahulu lebih dari satu dan penelitian sekarang satu subjek. b. Tempat penelitian di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan dan penelitian sekarang di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo c. Menggunakan hipnoterapi dzikir dan penelitian sekarang menggunakan <i>forgiveness</i>

			<i>therapy</i> berbasis Islam.
3.	Jurnal:Studi Tentang Penanganan Korban <i>Bullying</i> Pada Siswa SMP Se-kecamatan Trawas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membahas permasalahan mengenai trauma <i>bullying</i></li> <li>b. Menggunakan jenis penelitian kualitatif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengambil 3 tempat penelitian yaitu di SMPN 1 Trawas, SMPN 2 Trawas dan SMP Penanggungan sedangkan sekarang di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.</li> <li>b. Membahas teori Bimbingan dan Konseling dan sekarang <i>forgiveness therapy</i> berbasis Islam.</li> </ul>
4.	Jurnal:Penerapan Metode <i>Storytelling</i> Untuk Mengurangi Rasa Takut Pada Korban <i>Bullying</i> Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) X.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengambil permasalahan trauma <i>bullying</i>.</li> <li>b. Subjek penelitian siswa atau siswi SMP.</li> </ul>	Menggunakan teori metode <i>storytelling</i> dan sekarang <i>forgiveness therapy</i> berbasis Islam.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, penelitian yang berjudul “*Forgiveness Therapy* Berbasis Islam Dalam Mengatasi Trauma *Bullying* Di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo” ini, dilihat dari persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu diatas peneliti tidak menemukan judul yang sama persis dengan judul penelitian sebelumnya dan peneliti sebelumnya hanya membahas salah satu dari objek. Disini

pembaharuan atau novelty dari penelitian ini yaitu teori dengan mengambil teori tentang *forgiveness therapy* Berbasis Islam.

### 3. Kerangka Berpikir

Trauma *bullying* secara teori bisa diakibatkan karena kejadian di masa lalu yang menyakitkan.<sup>17</sup> Trauma *Bullying* yang terjadi pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo termasuk dalam trauma perundungan yang memiliki beberapa aspek yaitu: Aspek Emosional ditandai dengan perasaan cemas, takut, gugup seperti gemetar Aspek Kognitif ditandai dengan berpikir negatif dan sulit melupakan kejadian, Aspek Behavior ditandai dengan menghindari orang dan tempat.<sup>18</sup>

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisis *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* dan perubahan trauma pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo serta manfaatnya yaitu bagi klien, mengatasi traumanya dengan memaafkan atau menerima, merubah emosi dan berpikir positif dan bagi terapis, dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan *forgiveness therapy* berbasis Islam yang lebih efektif dan menerapkan konsep Islam dalam terapinya. Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis metode naratif kualitatif. Teori yang digunakan

---

<sup>17</sup> Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), hlm. 19.

<sup>18</sup> Wawancara Terapis M. Saefurrohman di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo

dalam penelitian ini yaitu teori *forgiveness therapy* berbasis Islam dan teori trauma.

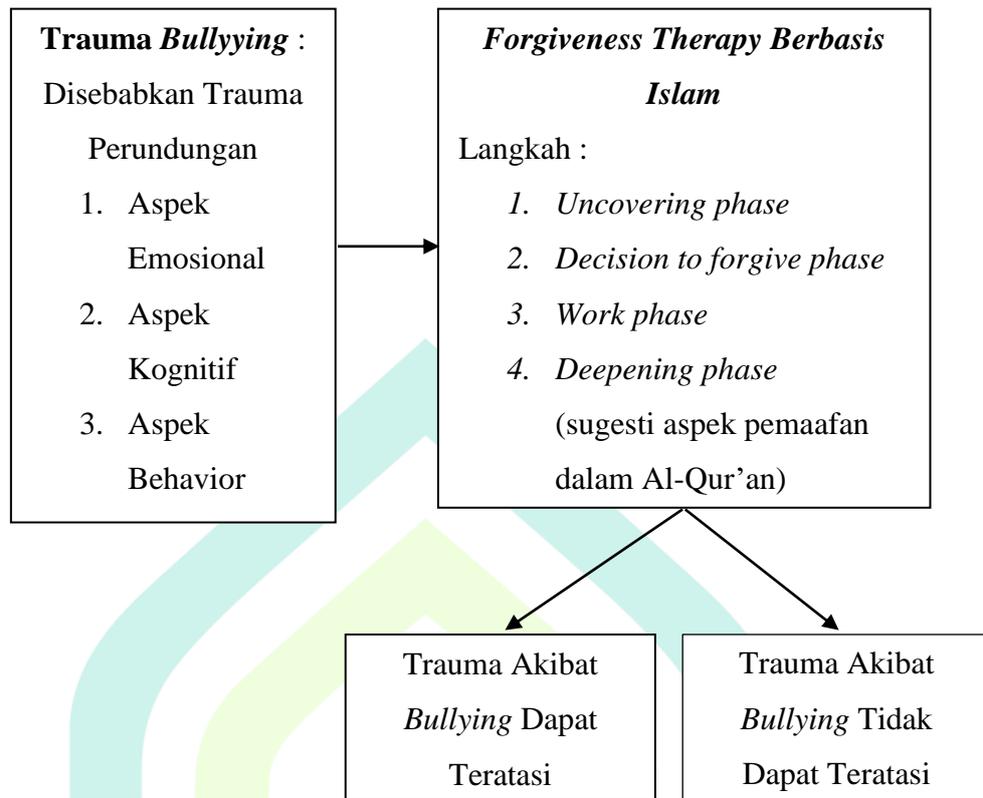
Keberhasilan pemaafan dilihat dari ketika individu sudah tidak memiliki perasaan untuk balas dendam kepada seseorang yang menyakitinya, dan individu yang mampu mengontrol emosi, pikiran serta perilaku negatif ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak menyenangkan.<sup>19</sup>Upaya yang dilakukan oleh Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo dalam mengatasi trauma tersebut menggunakan *forgiveness therapy* dengan teknik Pertama, *Uncovering phase*, yaitu mengenali masalah dan emosi yang dirasakan atau dialami. Kedua, *Decision to forgive phase*, yaitu ajakan agar klien mengambil keputusan untuk memaafkan. Ketiga, *Work phase* mulai memaafkan. Keempat, *Deepening phase* yaitu merasakan makna dari memaafkan dan membangun hubungan baru.<sup>20</sup>

Proposisi dalam penelitian mengenai *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* ini yaitu membentuk terjadinya perubahan, baik emosional, kognitif dan behavior yang positif pada klien dan klien mampu memaafkan dan menerima keadaan.

---

<sup>19</sup> Sabilatus salamah, "Konseling Islam Dengan Terapi Forgiveness Untuk Mengendalikan Trust Issue Seseorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo", *Surabaya:Skripsi UIN Sunan Ampel*, 2022, hlm. 30.

<sup>20</sup> Kristina Martha, dkk, "Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enriht Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua", *VI. 11, No. 1, Jurnal Psikologi*, 2018, hlm. 14.



### Bagan I.I Kerangka Berpikir

#### F. Metode Penelitian

##### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

###### a. Jenis Penelitian

Dari sumber data dan permasalahan yang telah terkumpul, sudah dapat diketahui dengan jelas jika penelitian ini adalah *Field Research* (penelitian lapangan). Dalam mengumpulkan data menggunakan data primer, seperti wawancara terhadap responden.

###### b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan keilmuan psikologi dan Islam terhadap

konsep *forgiveness* (pemaafan) yaitu pendekatan yang bertujuan untuk melihat keadaan jiwa pribadi yang beragama.<sup>21</sup>

## 2. Sumber Data

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung didapatkan dari sumber data pertama baik dari objek penelitian maupun diperoleh di lokasi penelitian.<sup>22</sup> Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini, yaitu terapis yang dijadikan sebagai sumber data karena terapis yang memberikan *forgiveness therapy* berbasis Islam dan satu klien merupakan seorang guru berumur 36 yang sudah berkeluarga, mengalami trauma perundungan atau *bullying* dan melakukan terapi tiga kali yang dijadikan sebagai sumber data karena klien yang diberi *forgiveness therapy* dan mengalami trauma *bullying*, mengambil klien tersebut sebagai informan karena hanya terdapat satu klien yang mengalami trauma *bullying*.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data misalnya lewat dokumen dan menjadi sumber data sekunder berupa buku, skripsi, jurnal yang berkenaan dengan penelitian yang sedang dilakukan.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini data sekunder yang diperoleh dari buku *forgiveness Therapy* oleh

---

<sup>21</sup> Khairul, dkk, *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*, Vol. 2, No. 1, 2021, hlm. 29.

<sup>22</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin:Antasari Press, hlm. 71.

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*, Bandung: Alfabeta, hlm. 5.

Asep Haerul Gani, dan buku Trauma dan Pemulihannya oleh Kusmawati Hatta, data-data klien yang terdapat di tempat penelitian dan informasi dari terapis.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Teknik wawancara semi terstruktur yaitu teknik wawancara yang memiliki pedoman dan terdapat pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan, namun memiliki kemungkinan berkembang dalam pertanyaannya.<sup>24</sup> Wawancara semi terstruktur yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dengan melakukan wawancara secara langsung kepada terapis dan wawancara tertulis kepada klien yang berkaitan dengan *Forgiveness Therapy* dalam Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo tersebut. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik wawancara secara semi terstruktur untuk mengumpulkan data berupa informasi dari pihak yang terkait untuk mengetahui bagaimana perubahan trauma pada klien sebelum dan sesudah melakukan *forgiveness therapy* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

#### b. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data yang diperoleh dari informasi berbagai macam sumber tertulis atau dokumentasi yang

---

<sup>24</sup> Anis Fuad, *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta:Graha Ilmu, hlm. 13.

terdapat pada responden.<sup>25</sup> dalam penelitian ini bertujuan untuk melengkapi hasil penelitian yang diambil dari gambar atau foto tempat terapis, sertifikat terapis, MMT Klinik dan proses wawancara di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo yang berkaitan dengan proses *forgiveness therapy* untuk mengatasi trauma *bullying*.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu sebuah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan maupun memberi informasi tentang citra objek yang diperiksa, data dan sampel yang dikumpulkan.<sup>26</sup> Disini juga diperlukan mengkaji teknik *Forgiveness therapy* berbasis Islam untuk mengatasi trauma *bullying*. Langkah-langkah yang perlu diambil dalam membuat analisis ini yaitu :

##### a. Reduksi Data

Reduksi data adalah sebuah proses pemilihan, pemusatan atensi pada penyederhanaan, pengabstrakan serta transformasi informasi agresif yang timbul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.<sup>27</sup> Pada tahap ini, peneliti melakukan penyederhanaan data hasil wawancara dengan subjek penelitian.

---

<sup>25</sup> Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif teori & Praktik*, Yogyakarta: Calpulis, hlm. 39.

<sup>26</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No.33, XVII, 2018, hlm. 85-86.

<sup>27</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No.33, XVII, 2018, hlm. 91.

### b. Penyajian Data

Penyajian data adalah aktivitas kala sekumpulan data disusun, sehingga berikan mungkin hendak terdapatnya penarikan kesimpulan serta pengambilan aksi. Wujud penyajian data kualitatif bisa berbentuk bacaan naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, serta bagan.<sup>28</sup> Pada tahap ini, peneliti menyajikan data hasil wawancara dalam bentuk kutipan-kutipan pernyataan dan dianalisis yang disesuaikan menggunakan teori trauma menurut Kusmawati Hatta.

### c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah tahap akhir dalam teknik analisis data Milles dan Huberman. Hipotesis awal merupakan hipotesis sementara dan akan berubah apabila ditemukan data-data yang lebih kuat pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Apabila hipotesis yang ditemukan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang konsisten dengan kondisi yang ditemukan peneliti di lapangan maka kesimpulan yang diperoleh merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>29</sup> Pada tahap ini, peneliti mencoba untuk mengidentifikasi pola, temuan, dan implikasi dari data yang telah dikumpulkan.

## G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika pembahasan yang digunakan penulis dalam mempermudah pembaca :

---

<sup>28</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No.33, XVII, 2018, hlm. 94.

<sup>29</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, No.33, XVII, 2018, hlm. 91.

Bab I, yaitu pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelian, penelitian yang relevan, analisis teori, kerangka berfikir, metode penelitian, sistematika penulisan dan teknik analisis data.

Bab II, yaitu landasan teori, didalam bab ini memuat tentang uraian teori mengenai *Forgiveness therapy* berbasis Islam yang berisi definisi, dimensi, faktor, manfaat, dan tahapan. Trauma *bullying* yang berisi definisi, ciri-ciri, aspek, jenis, faktor, dan jenis *bullying*. Tipe kecerdasan yang berisi definisi dan tipe.

Bab III, yaitu hasil penelitian, bab ini memuat mengenai *Forgiveness Therapy* berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma *Bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo. Yang dibagi menjadi empat sub bagian. *Pertama*, membahas mengenai gambaran umum tempat penelitian. *Kedua*, membahas bagaimana *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying*. *Ketiga*, membahas perubahan trauma *bullying* pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.

Bab IV, yaitu analisis hasil penelitian, didalam bab menganalisis *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* dan analisis perubahan trauma *bullying* pada klien.

Bab V, yaitu penutup, bab ini sebagai bagian terakhir dalam penelitian, berisi kesimpulan dan berbagai saran. Kesimpulan sendiri pemaparan singkat dan ringkas hasil penelitian yang telah diuraikan pada setiap bagian diatas. Sedangkan saran dirumuskan berdasarkan hasil penelitian yang berisi uraian

mengenai langkah yang perlu dilakukan oleh pihak yang berhubungan dengan penelitian tersebut.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. *Forgiveness Therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo bahwa *forgiveness therapy* berbasis Islam dalam mengatasi trauma *bullying* memiliki beberapa tahapan. Sebelum melakukan *forgiveness therapy*, diberi hipnoterapi terlebih dahulu. Setelah sudah masuk pada kondisi hypnosis, klien mengungkapkan kemarahannya pada tahap *uncovering phase*. Tahap *decision to forgive phase*, klien diberi sugesti untuk mencintai diri sendiri dan memutuskan untuk memaafkan. Tahap *work phase*, melakukan pemaafan dengan diberi sugesti untuk memaafkan diri sendiri dan orang yang berbuat salah. Tahap *deepening phase*, melakukan pendalaman dengan menemukan makna positif dari peristiwa traumanya dan diberi sugesti tentang aspek pemaafan dalam Al-Qur'an surat Ali Imran:134, Ali-Imran:159, Al-Nur:22, dan Al-Baqarah:219, dan diakhiri dengan terminasi. *Forgiveness therapy* berlangsung selama tiga bulan, 3 pertemuan dengan sekali terapi dalam satu bulannya, durasi 2 jam pada setiap sesinya.
2. Perubahan trauma *bullying* pada klien di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo dapat dilihat dari berbagai aspek. Aspek kognitif ditandai dengan berani dihadapkan di forum atau tempat umum, komunikasi membaik, menerima diri seperti tidak marah ataupun

menyalahkan diri sendiri maupun orang yang menyakitinya, dapat mengambil keputusan, dan tidak pernah memaksa melupakan kejadian traumatik. Aspek behavior ditandai dengan sudah tidak menghindari apapun yang memiliki kaitan dengan peristiwa trauma karena sudah memaafkan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi klien trauma *bullying*, untuk tetap menjaga kondisinya dan mudah untuk menerima serta memaafkan kesalahan diri sendiri maupun orang lain melalui *forgiveness therapy*.
2. Bagi terapis Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo, untuk tetap menjaga konsistensi pelayanan dan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang psikoterapi terlebih tentang *forgiveness therapy*.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, bisa berguna dalam menambah wawasan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan peneliti ini dengan memperhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini, seperti menerapkan *forgiveness therapy* melalui penelitian eksperimen atau meneliti masalah trauma dari perspektif Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyenti, Lenny Utami. 2022. Studi Kasus: Pengampunan Therapy Untuk Mengurangi Trauma Masa lalu. *literasi sintaks: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 2.
- Agustinova, Danu Eko. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif teori & Praktik*, Yogyakarta: Calpulis.
- Alawiyah, Tuti. 2022. Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling.*, Vol. 4, No. 6.
- Alvi, Rifcha Wanda. 2023. Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir Untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat *Bullying* Di Klinik Hypnoterapi Medono Kota Pekalongan. *Skripsi: UIN K.H Abdurrahman Wahid*.
- Ambarwati, Dyah Ayu. 2014. Dinamika Psikologis Korban Bullying di SMP Negeri 1 Seyegan. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Anggiarli, Citra. 2022. Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Yang Bekerja Di Universitas Islam Riau. Pekanbaru, *skripsi: Universitas Islam Riau*.
- Apriasti, Femi. 2015. Proses Memaafkan pada Korban Bullying: Studi Kasus pada Remaja di Bantul Yogyakarta. *Skripsi UIN Sunan Kalijaga*.
- Aristawati, Akta Ririn, dkk. 2023. Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptance dan Happiness Pada Korban Orangtua Bercerai. *Surabaya: Journal Of Psychology*, Vol. 7, No. 1.
- Awwad, Muhammad dan Eliza Afriani. 2021. Mengatasi Trauma Pada Anak Melalui Terapi Inner child dan Terapi Dzikir Studi Kasus Klien di Rumah Hijau Consulting. *Journal For Gender Mainstreamin*, Vol. 15, No. 2. 77-78.
- Budhi, Setia. 2016. *Kill Bullying Hentikan Kekerasan di Sekolah*. Banjarmasin.
- Chasse, Bren Michelle. 2021. Penyembuhan Trauma Tidak Bergantung pada Pengampunan. *GoodTherapy* diunduh dari <https://www.goodtherapy.org>. diakses pada tanggal 25 November 2023.
- Cholil. 2020. Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Desa Wonokerto Kecamatan Tekung Kabupaten Lumajang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 10, No. 1.

- Diana, Raden Rachmy, dkk. 2023. Forgiveness Therapy to Improve Subjective Well-Being Among Families of Patients Chronic Illness. *Journal of Islam Educatyional Psychology*, Vol. 4, No. 1.
- Emilda. 2022. Bullying di Pesantren : Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Sustainable*, Volume. 5, No. 2. 201-202.
- Fuad, Anis. 2023. *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Gani, Asep Haerul. 2011. *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta:Kanisius.
- Gusmillizar. 2018. Efektivitas Pemaafan dengan Metode Bercerita Terhadap Pemaafan Anak Yang Mengalami Luka Psikologis. *Jurnal Psiklogis*, Volume. 11, No. 1.
- Hasiana, Isabella. 2019. Metode Bercerita Sebagai Upaya Pemulihan Trauma Pasca Bencana Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Bikotetik*, Vol. 3, No. 2. 74.
- Hatta, Kusmawati. 2016. *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hidayati, Fina Ulya dan Latifah. 2023. Pengaruh Art Therapy dalam Menurunkan Post Traumatic Stress Disorder pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 8, No, 1.
- Ilham, Lailul. 2016. Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu di Lembaga Kiprah Perempuan Yogyakarta. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 5, No. 2. 143.
- Kartikaningsih. 2017. Perbedaan Tingkat Pemaafan dan Prosocial Antara Siswa Sekolah Umum dan Siswa Sekolah Berbasis Agama Pada Jenjang Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Pati Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi UNNES*.
- Khairul, dkk. 2021. Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam, *Jurnal Al Mahyra*. Vol. 2. 29.
- Khasan, Moh. 2017. Perspektif Islam Dan Psikologi Tentang Pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, Volume. 9, No. 1, 69-88.
- Khoirunnisa, Mega Lestari dkk. 2018. Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajaran Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 TANGERANG. *Jurnal JKFT:Unversitas Muhammadiyah Tangerang*, Vol. 3. 65.

- Lubis, Faisal Habib. 2021. Pemulihan Trauma Pada Anak Korban Bencana Dalam Perspektif Islam. *Skripsi: UIN Sumatera Utara*.
- Lusiana, Siti Nur Elisa, Siful Arifin. 2022. Dampak Bullying Terhadap Kepribadian dan Pendidikan Seorang Anak. *Jurnal Kariman*. Vol. 10. No. 2. 339.
- Martha, Kristina, dkk. 2018. Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enriht Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No. 1, 14.
- Masril. 2012. Konseling *Post Traumatic Stress Disorder* Dengan Pendekatan “Terapi Realitas”. *Jurnal prosiding international seminar & workshop post traumatic counseling*. 186.
- Muliasari, Nindya Alifian. 2018. Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus di MI Ma’arif Cekok Babadan Ponorogo). *Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*.
- Mendatu, Achmanto. 2012. *Pemulihan Trauma*. Yogyakarta: Panduan.
- Nadhira, Salwa, dan Rofi’ah. 2023. Dampak *Bullying* Terhadap Gangguan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 1, No. 1. 49.
- Nurani, Aditya Syifa. 2023. Memaknai Trauma Dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku *Beauty of Trauma*. *Skripsi UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri*.
- Pratiwi, Adi Mangesthiningtyas, dkk. 2016. Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 5, No. 1. 1.
- Rahmadi. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin: Antasari Press.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, XVII.
- Salama, Nadiatus. 2012. Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban). *Skripsi IAIN Walisongo*.
- Salamah, Sabilatus. 2022. Konseling Islam Dengan Terapi Forgiveness Untuk Mengendalikan Trust Issue Seseorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo. *Skripsi. UIN Sunan Ampel*.
- Samsinar. 2020. *Multiple Intelligence Dalam Pembelajaran*. Bone: Tallasa Media.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih, Wiwik. 2019. Mengatasi Trauma Psikologi Upaya Memulihkan Trauma Akibat Konflik dan kekerasan, Yogyakarta:Paradigma Indonesia.
- Susanti, Emi Dwi. 2017. Efektivitas Penggunaan Hipnoterapi Teknik Forgiveness Therapy untuk Menangani Rendahnya Self Esteem Siswa Kelas X SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Artikel Simki-Pedagogia*, Vol. 01, No. 05, 4.
- Syam, Hajrah, dkk. 2023. Konsep Memaafkan Dalam Menenangkan Jiwa Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol. 9. No. 1. 57-58.
- Utami, Azni Chaerunisa, dkk. 2019. Gambaran Memaafkan (Forgiveness) Pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 10. No. 2. 14.
- Wade, Nathaniel and Everett L. Warthington, Everett L. 2003. Overcomng Interpersonal Offenses:Is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness?. *Journal of Counseling*, Vol. 81. 343-344
- Wawancara dengan Terapis Laila Hidayati, tanggal 28 Oktober 2023 di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo.
- Wijaya, Novan Ardy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*, Jogjakarta:Ar-Ruzz Media.
- Yuliatun, Ismiyati dan Putri Megawati. 2021. Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu:Studi Literatur. *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 2. 94.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Audy Aulia Azzahra Faza Mazaya  
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 27 Juni 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Pendidikan : SMA  
Kebangsaan : Indonesia  
Alamat : Jalam Mawar nomor 369 RT 25/10 Wonokerto  
HP : 081393432628  
Email : audyara12@gmail.com  
Pendidikan Formal :  
1. Tahun 2009-2014 : MIM Kauman Wiradesa  
2. Tahun 2014-2017 : SMP Muhammadiyah Pencongan  
3. Tahun 2017-2020 : SMAN 01 Wiradesa