Meditasi Islami

AGRESIVITAS REMAJA

WAHSUN

Tentang Penulis

Wahsun lahir di Kepulauan Riau pada 11 Juni 1979. Pernah menempuh pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah "ISLAMIYAH" (lulus tahun 1991), Madrasah Tsanawiyah "NURUL IMAN" (lulus tahun 1994), SMA "ANEKA TAMBANG" (lulus tahun 1997). Jenjang SI ditempuh pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya (sekarang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya), tamat tahun 2002. Selama kuliah aktif di organisasi kemahasiswaan PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia). Gelar Magister Sains Psikologi Industri dan Organisasi diraih pada tahun 2005 dari Program Pascasarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan gelar Doktor bidang Bimbingan dan Konseling Sekolah diraih pada tahun 2017 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Kariernya di mulai sebagai guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Assa'adah Lamongan tahun 2002 sampai dengan tahun 2005. Pada tahun 2005 di angkat menjadi PNS di Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan (LPMP) salah satu UPT Kementerian Pendidikan yang berlokasi di Provinsi Jawa Timur. Tahun 2015 – 2017 menjabat sebagai *Service Provider* USAID Prioritas. Tahun 2012 – 2017 juga mengajar sebagai dosen luar biasa di STKIP PGRI Lamongan dan Prodi BKI UINSA Surabaya. Sejak tahun 2019 dilantik sebagai pejabat fungsional Pengembang Teknologi Pembelajaran yang berkantor di LPMP Jawa Timur (saat ini berganti nomenklatur menjadi Balai Besar Penjaminan Mutu Pendidikan). Saat ini bekerja sebagai Pengembang Teknologi Pembelajaran di Balai Besar Guru Penggerak (BBGP) Provinsi Jawa Timur.

Buku ini adalah buku kedua penulis. Buku pertama berjudul **Konseling Zaman Now; Konseling Karier Berbantuan Komputer Berbasis Heksagonal Karier Holland Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa.**

eureka media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-595-9
9 786234 875959

MEDITASI ISLAMI AGRESIVITAS REMAJA

Wahsun

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

MEDITASI ISLAMI AGRESIVITAS REMAJA

Penulis : **Wahsun**

Editor : **Darmawan Edi Winoto, S.Pd., M.Pd.**

Desain Sampul: Eri Setiawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-595-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
JANUARI 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved
Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul "Meditasi Islami Agresivitas Remaja". Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini mencoba memulai dari dasar konsep meditasi Islami. Metode mantra meditasi dapat menjadi salah satu aspek treatmen dalam mengatasi masalah perilaku agresif dan kenakalan remaja yang semakin meningkat dari segi kuantitasnya baik bagi remaja dalam lingkungan dunia edukatif maupun remaja dalam lingkungan sosial dan masyarakat secara umum

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
BAB 2 PERKEMBANGAN REMAJA **9**
A. Pengertian Remaja 9
B. Perkembangan Remaja 11
BAB 3 AGRESIVITAS **17**
A. Pengertian Agresivitas 17
B. Bentuk-Bentuk Agresivitas 19
C. Agresi dalam Psikologis 25
D. Teori kognitif 32
BAB 4 MEDITASI **34**
A. Pengertian Meditasi 34
B. Perkembangan Praktek Meditasi 36
C. Penelitian-penelitian Meditasi 38
D. Bentuk-Bentuk Latihan Meditasi 44
BAB 5 MODEL MANTRA MEDITASI ISLAMI DALAM MEREDUKSI AGRESIVITAS REMAJA **49**
A. Zikir Sebagai Meditasi Islami 49
B. Mantra Meditasi Islami Terhadap Agresivitas Remaja 53
C. Cerita Praktik Baik Mantra Meditas Islami Dalam Mereduksi Agresivitas Siswa Remaja 55
DAFTAR PUSTAKA **63**
TENTANG PENULIS **70**

Buku ini kupersembahkan untuk:
Bapakku M. Yasin bin Yahya
Emakku Wartini Jalilah
Istriku Rurie Septhiani, SE.
Putriku Mahaeswari Anindya Sunni
Putraku Muhammad Al-Fatih Dzikri Sunni

MEDITASI ISLAMI AGRESIVITAS REMAJA

Wahsun

BAB 1 PENDAHULUAN

Sebagian besar masyarakat kita adalah kaum remaja. Dari tahun ketahun angkatan mereka bertambah dan menjadikannya barisan yang luar biasa besarnya. Kaum tua semakin menciut jumlahnya dan semakin berkurang kekuatannya. Maka secara alamiah, kaum remaja itulah masa depan generasi mendatang, dipundak merekalah terletak nasib bangsa kedepan. Merekalah yang harus disiapkan memikul beban tanggung jawab yang berat dan menentukan. Oleh karena itu mereka harus disiapkan sejak dini, siap menghadapi tantangan zaman mendatang. Tantangan yang mereka hadapi mungkin ada yang sama dengan generasi sebelumnya, tetapi coraknya mungkin sangat berbeda dengan yang dihadapi generasi pendahulu. Generasi penerus ini harus disiapkan menghadapi masa mendatang baik dari segi mental maupun spiritual.

Dalam hal tersebut diatas peranan orang tua tidak dapat dipisahkan sebagaimana yang dijelaskan oleh Nadaek (1995) bahwa peranan orang tua ditengah-tengah kaum remaja sangat besar. Merekalah yang memberikan ukuran nilai-nilai moral dan semangat juang yang menentukan didalam keluarga.

Remaja yang tidak siap menghadapi atau mengikuti proses perkembangan zaman yang pesat dan cepat sering

terjerumus kedalam perilaku yang sifatnya anti sosial yaitu perilaku yang bertentangan dengan norma-norma dan etika dalam masyarakat baik itu norma agama dan etika yang lainnya. Dan para remaja yang berperilaku demikian diistilahkan dengan remaja yang berprilaku nakal atau *juvenile delinquency*.

Remaja yang *delinquen* atau nakal sebagaimana yang dijelaskan oleh Simanjuntak (1998) dalam bukunya Pengantar Kriminologi dan Sosiolagi adalah remaja yang apabila perbuatan-perbuatannya bertentangan dengan norma-norma dan etika yang ada pada masvarakat dimana ia hidup, suatu perbuatan yang anti sosial dimana didalamnya terkandung unsur-unsur anti normatif. Perilaku *delinquen* remaja ini disebabkan juga karena adanya faktor sikap agresif pada remaja itu.

Berbagai media massa baik cetak maupun elektronik sering memberitakan berbagai tindakan yang menimbulkan kerugian dan penderitaan bagi orang lain yang dilakukan oleh remaja. Banyak remaja yang berkelahi dengan teman sebayanya, mengganggu orang lewat, melawan orang tua, mencorat-coret atau menulis tembok atau pagar dengan cat, serta membuat keributan yang mengganggu. Perilaku-perilaku tersebut adalah sebagian dari bentuk-bentuk perilaku agresi remaja yang juga dapat dikategorikan dengan perilaku nakal. Untuk selanjutnya dari tulisan ini, penulis menggunakan istilah agresif untuk mengganti kata nakal.

Perilaku agresif remaja sekarang benar-benar tampak liar (Jawa Pos, 2000), dan akhir-akhir ini sudah menunjukkan gejala semakin mengalami peningkatan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Perilaku agresi tersebut makin tidak pandang bulu dan tidak memilih tempat dan waktu (Koeswara, 1988) serta tidak hanya terbatas di kota-kota besar di Jawa saja, tapi sudah merambah ke wilayah pedesaan dan

BAB 2 | PERKEMBANGAN REMAJA

A. Pengertian Remaja

Remaja sebagai sebagai salah satu fase perkembangan yang harus dilewati oleh individu tentunya mempunyai ciri yang berbeda dari fase perkembangan individu yang lainnya, yaitu fase balita, fase anak, fase dewasa dan fase lanjut usia. Pada masa remaja, manusia sebagai individu yang bermoral, sekaligus sebagai individu yang hidup ditengah-tengah lingkungan sosial/orang banyak, ingin mendapatkan identitas dan pengakuan dari orang-orang yang berada dilingkungan sosialnya. Usaha-usaha remaja untuk mendapatkan pengakuan dari orang-orang disekitarnya bukanlah suatu jalan lurus tanpa hambatan, tidak jarang usaha untuk mendapatkan pengakuan itu merupakan suatu jalan yang penuh dengan aral melintang, dan remaja harus mencapainya dengan perjuangan yang sangat berat.

Disaat remaja membutuhkan perhatian khusus dari lingkungan sekitarnya, orang-orang dewasa justru telah disibukkan dengan masalah mereka sendiri, ekonomi, pekerjaan, karier, politik dan lain-lain. Waktu para orang dewasa untuk memperhatikan perkembangan para remajan semakin sempit dan sedikit, sementara remaja terus berkembang sesuai dengan pemahaman mereka sendiri dan lebih cendrung mengidentifikasikan dirinya

dengan kelompoknya. Akibatnya, secara statistik angka-angka remaja yang berada pada ekstrim kiri (negatif) semakin banyak jumlahnya dan semakin hari jumlahnya terus neningkat.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat peningkatan kasus-kasus agresi remaja. Pada tahun 2013 angka perilaku agresif remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus, sedangkan pada tahun 2014 jumlahnya mencapai 7007 kasus dan pada tahun 2015 mencapai 7762 kasus. Sedangkan tahun 2016 mencapai 8597,97 kasus, dan tahun 2017 sebesar 9523.97 kasus. Artinya dari tahun 2013 – 2017 mengalami kenaikan sebesar 10,7%. Kasus tersebut terdiri dari berbagai kasus perilaku agresif remaja diataranya, tawuran, pembunuhan, pemerkosaan dan penyiksaan. Dari data tersebut kita dapat mengetahui pertumbuhan jumlah perilaku agresif remaja yang terjadi tiap tahunnya. Untuk prediksi tahun 2018 sebanyak 10549,70 kasus, 2019 mencapai 11685,90 kasus dan pada tahun 2020 mencapai 12944,47 kasus. Mengalami kenaikan tiap tahunnya sebesar 10,7% (Sub Direktorat Statistik Politik dan Keamanan, 2020).

Remaja memang dalam kondisi *crisis adolescentrum* (Haniman, 2000). Contoh: kenakalan remaja, tawuran antar pelajar, merokok, minum-ninuman keras, konsumsi obat-obatan terlarang (heroin, sabu-sabu, putau dan lain-lain}, dan bahkan yang sangat memprihatinkan adalah remaja sekarang sudah mulai tenggelam pada kehidupan malam, kasus aborsi dengan alasan KTD (kehamilan tidak dikehendaki) dan masih banyak lagi. Tapi hendaknya masyarakat juga tidak memandang sebelah mata, karena masih banyak juga remaja yang berada pada ekstrim kanan (positif). Contohnya remaja yang berprestasi, karang taruna yang berhasil dan berkarya, para remaja

BAB 3 | AGRESIVITAS

A. Pengertian Agresivitas

Banyak referensi yang menjelaskan bahwa terdapat kesulitan dalam mendefinisikan istilah agresi sesulit untuk memahami apa agresi itu sendiri. Sungguhpun demikian, para teoris dan peneliti-penulis dibidang agresi telah mencoba melakukannva. Pendefinisian ini diperlukan guna membatasi dan memperjelas pengertian agresi, tingkah laku yang bagaimana yang termasuk dan tidak termasuk dalam agresi. Perlunya definisi yang lugas dan jelas tentang agresi itu akan lebih terasa apabila kita mengingat fakta bahwa dalam percakapan sehari-hari; istilah "agresif" yang merupakan kata sifat dari agresi, digunakan secara luas untuk menerangkan sejumlah besar tingkah laku yang memiliki dasar motivasional yang berbeda-beda dan sama sekali tidak merepresentasikan agresi atau tidak bisa disebut agresi dalam pengertian yang sesungguhnya. Sebagai contoh; seorang pemuda yang aktif mendekati seorang gadis yang diidamkannya disebut agresif, seorang salesman yang giat mengejar calon konsumennya disebut agresif, seorang wartawan yang gigih memburu sumber berita juga disebut agresif. Dipihak lain terdapat sebutan-sebutan anak yang agresif, orang gila yang agresif, serdadu yang agresif, dan lainnya. Jelas bahwa dengan penggunaan istilah agresif yang

simpang siur atau tidak konsisten itu penguraian tingkah laku khususnya tingkah laku yang termasuk kedalam kategori agresi menjadi kabur, sehingga menjadikan sulit untuk memahami apa dan bagaimana sesungguhnya yang disebut tingkah laku agresif atau agresi itu.

Didalam kamus psikologi (Chaplin, 1993) didefinisikan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku permusuhan yang ditujukan kepada seorang atau benda dalam bentuk kekerasan untuk menyerang, memperkosa, atau melukai orang lain, meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, menghukum berat atau tindakan sadistis lainnya. Sedangkan Kartini Kartono dan Dali Gulo (2000) menjelaskan bahwa agresi adalah merupakan istilah umum yang dikaitkan dengan perasaan-perasaan marah atau permusuhan. Agresi berfungsi sebagai suatu motif untuk melakukan respons berupa perlakuan kasar, penghinaan dan frustasi.

Koeswara (1988) dalam bukunya *Agresi manusia* mengajukan beberapa definisi tentang agresi dari beberapa ahli yang lain yang memang kompeten dalam studi tentang agresi yaitu antara lain Robert Baron, Leonard Berkowitz, Elliot Arronson, dan Moore and Fine. Robert Baron menjelaskan bahwa agresi merupakan tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu yang lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Bila kita lihat definisi dari Robert Baron ini mencakup empat faktor yaitu: tingkah laku, tujuan untuk melukai atau mencelakakan (termasuk mematikan atau membunuh), individu yang menjadi pelaku dan individu yang menjadi korban, dan ketidakinginan individu yang, menjadi korban untuk menerima tingkah laku si pelaku. Berkowitz

BAB 4 MEDITASI

A. Pengertian Meditasi

Istilah meditasi telah dikenal luas baik di Indonesia maupun dimanca negara, baik dikalangan masyarakat awam maupun dikalangan para *scientist*. Bahkan praktek meditasi saat ini telah demikian menyebar luas keseluruh lapisan masyarakat. Tetapi banyak orang yang masih mempunyai persepsi bahwa praktek meditasi itu berhubungan dengan pelaksanaan ritual agama tertentu. Bahkan ada yang selalu mengaitkan praktek meditasi dengan praktek-praktek perdukunan dan klenik (Subandi, 2002). Pemahaman seperti itu tidak sepenuhnya benar. Istilah dan pengertian latihan meditasi sekarang sudah digunakan secara lebih luas, tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan maupun dunia paranormal.

Didalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian (Smith, 1975). Pengertian ini mirip dengan definisi yang diberikan oleh Luh Ketut Suryani (1994, 2002) bahwa meditasi adalah suatu proses pengaturan perhatian yang sengaja dilakukan untuk menuju kesatu pemusatan. Sementara itu Praktisi meditasi yang lain yaitu Anand Krishna (2002) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat

meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar. Selain itu, Orstein (1986) mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Lebih jauh Maupin (dalam Tart, 1969) mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang hingga menambah kekayaan makna hidup baginya.

Tujuan orang melaksanakan meditasi cukup beragam. Dalam tradisi keagamaan tertentu, meditasi dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran berkehidupan rohani, mendekatkan diri pada Tuhan atau mencapai kesadaran mistik atau penyatuan mistik transendental dengan Tuhan. Seperti dalam Islam kegiatan meditasi ini banyak ditemukan dalam latihan *(Riyadloh)* suatu tarekat (*tasawuf/mistisisme Islam*) yang menggunakan media zikir yaitu kesadaran merasa berhubungan dengan Tuhan (Mubarok, 2001). Tetapi secara psikologis, menurut Walsh (1983) ada dua tujuan akhir daripada meditasi, yaitu pertama agar seseorang dapat memiliki perkembangan *insight* yang paling dalam tentang proses mental dalam dirinya, *insight* tentang kesejahteraan psikologis dan kesadaran optimal. Selain tujuan akhir itu, Walsh juga mengatakan bahwa banyak orang yang melakukan meditasi untuk mencapai tujuan-tujuan sementara, misalnya untuk tujuan psikoterapi dan keuntungan psikofisiologis lainnya.

BAB 5

MODEL MANTRA MEDITASI ISLAMI DALAM MEREDUKSI AGRESIVITAS REMAJA

A. Zikir Sebagai Meditasi Islami

Dalam kajian ini penulis terlebih dahulu ingin mengemukakan pendapat tentang penggunaan istilah meditasi yang penulis sinonimkan dengan istilah zikir dengan kata lain bahwa istilah zikir dan meditasi dapat dipertukarkan penggunaannya.

Istilah zikir dan meditasi keduanya merupakan kosa kata asing yang sudah kita serap kedalam bahasa Indonesia. Sedangkan menurut bahasa jawa istilah keduanya dapat disinonimkan kepada istilah *samadi* dan *manekung* (asalnya, tekung) yang artinya tunduk. Tapi penulis tidak akan menggunakan istilah samadi dan manekung karena dalam pembahasan meditasinya nanti penulis lebih dekat dengan salah satu agama yaitu Islam sehingga dalam penggunaan istilahnya juga menggunakan istilah Islam yaitu dzikir.

Kata zikir berasal dari bahasa Arab yaitu *Dzikr* yang artinya ingatan, sesuatu yang diingat. Dalam bahasa Inggris, kata *Dzikr* diterjemahkan menjadi *recollection, remembrance, citation atau invocation of god* (memanggil tuhan), *mention of the Lord's name* (menyebut nama Tuhan). Jika ditelusuri dari akar katanya; zikir berasal dari kata kerja *dza-ka-ra*, yang artinya mengingat. memperhatikan,

mengisi atau menuangi. Nah; dari kata menuangi inilah orang laki-laki dalam bahasa Arabnya adalah Dzukur. Dan dalam perakteknva zikir berupa aktivitas menuangi pikiran dan hati dengan nama Tuhan atau pujian terhadap Tuhan. Atau menuangkan *asma* atau nama Tuhan kedalam hati dan pikiran, sehingga tidak ada nama lain dalam hati dan pikiran selain nama Tuhan.

Sedangkan kata meditasi berasal dari bahasa Latin meditasi yang artinya merenungkan atau meresapkan. Kata ini juga bermakna pikiran yang amat mendalam. Dalam pengertian ini meditasi disamakan dengan kontemplasi atau dalam meditasi terkandung kontemplasi. Pada akhirnya makna meditasi maupun zikir semakin berkembang, dan sulit untuk didefinisikan. Namun demikian, ada benang merah yang bisa ditarik dari meditasi atau zikir, yaitu tujuannya adalah untuk mencapai kesadaran, untuk mencapai objek spiritual, untuk menjadi manusia tercerahkan, dan dalam praktik kehidupan nyata untuk menjadi manusia yang penuh kearifan. Dari benang merah inilah untuk seterusnya penulis menggunakan istilah dzikir sebagai pengganti istilah *mantra meditasi*.

Menurut Delmonte (dalam Suryani, 1994) ada dua bentuk meditasi yaitu meditasi konsentrasi yakni meditasi dengan memusatkan suatu keadaan kedalam satu obyek tertentu (*zoom lens attention*) dan meditasi *mind fullness* yaitu meditasi yang mencoba menyadari suatu keadaan secara menyeluruh (*wide angle lens attention*). Dalam pembahasan di buku ini yang akan digunakan adalah teknik mantra meditasi yang merupakan salah satu bentuk daripada meditasi konsentrasi karena dalam mantra meditasi ini perhatian seseorang dipusatkan dengan membatasi perhatian hanya pada satu rangsangan yang

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, 1993. Agresivitas Remaja Ditinjau dari Perbedaan Strategi Menghadapi Masalah Pada Siswa SMA Negeri Kroya. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

Berkowitz, L. 1995. *Agresi 1; Sebab dan Akibatnya*. Pustaka Pressindo, Jakarta.

Breakwell, G. M. 1998. *Coping With Agression Behavior,* Alih Bahasa: Bambang Shakuntala, Kanisius, Yogyakarta.

Broto, A.W. 1994. Pengaruh Psikologi Transendental Terhadap Penerimaan Diri. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Yogjakarta.

Berg, V. D. & Mulder. 1977. Psychological Research on The Effects of The Trancendental Meditation Technique on a Number of Personality Variables. Dalam D.W. Orme-Johnson & J.T. Farrow (Eds.). *Scientific Research on The Trancendental Meditation Program.* Marahisi European Research University Press, Los Angeles.

Campbell, D.T. dan Stanley, J.C. 1966. *Experimental and Quasi-Experimental Design For Research*, Houghton Mifflin Company, Boston.

Chaplin, 1993. *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih Bahasa: Kartini Kartono, Radja Grafindo Persada, Jakarta.

Chodjim, A. 2003. *Mistik dan Makrifat Sunan Kalijaga*, Serambi, Jakarta.

Daradjat, Z. 1985. *Ilmu Jiwa Agama* , Bulan Bintang. Jakarta.

Davis, M.; Eshelman, E. R. & Matthew M. 1999. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook,* Alih Bahasa: Budi Anna Keliat dkk., Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Diponegoro. 2003. Peran Nilai Ajaran Islam Terhadap Kesejahteraan Subjektif. *MAKALAH SEMINAR*. Program Doktor Psikologi UGM, Jogjakarta.

Elfida, D. 1995. Hubungan Antara Mengontrol Diri dan Kecendrungan Berprilaku Delinkuen Pada Remaja. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

Fitriyati. 1996. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Hambatan Penerimaan diri Pada Mahasiswa. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Freud, S. 2000. *Civilization and Its Discontens,* Norton and Company, New York.

Gerungan. W.A. 1996. *Psikologi Sosial*, PT. Eresco, Bandung.

Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. 1990. *A General Theory of A Crime*. Stanford University Press, Stanford.

Hamdani, B. 2001. *Psikoterapi dari Konseling Islam; Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta.

Happy, M. L. 2000. Pengaruh Meditasi Terhadap Agresivitas Remaja Laki-laki. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Jogjakarta.

Haniman. F. 2000. Citra Diri dan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMU/K (SLTA) Peringkat Tinggi dan Peringkat Rendah di Surabaya. *ANIMA*. Vol. 15, No. 3. 238 - 245.

Hergenhahn. B. R. & Matthew H. Olson. 1997. *An Introduction To Theories of Learning*. Prentice-Hall International Incorporation, New Jersey.

Herzog, S. 1982. *Joy in Classroom*. University of The Trees Press, Boulder Creek.

Hjelle, L. A. 1977. Trancendental Meditation and Psychology Health. Dalam D.W. Orme-Johnson & J.T. Farrow (Eds.). *Scientific Research on The Trancendental Meditation Program.* Marahisi European Research University Press, Los Angeles.

Hurlock. 1994. *Lifespan Development*, Mc. Graw Hill Inc. New York.

https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2022/motif-geng-gukguk-serang-satpam-pakuwon-city-dianggap-menghalangi-tawuran-dengan-wokwok-kacaw

https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2486-fakta-menarik-seputar-mandi-malam

https://www.detik.com/jateng/berita/d-6023860/geger-klithih-lagi-di-jogja-kali-ini-korbannya-pelajar-anak-anggota-dprd

Istiqomah. 2017. Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Agresivitas Remaja. *JURNAL PEMIKIRAN DAN PENELITIAN PSIKOLOGI*. Vol. 13, No. 2, 96-112.

Jawa Pos. *Usai Apel Siswa SMK Pesta Miras*. Harian, 11 November 1999.

Jawa Pos. *Siswi SMU Diperkosa Temannya, Pengompas Jalanan Ditangkap, Bergobang 43 Siswa SMU Bajak Bus Kota*. Harian, 2 Agustus 2000.

Kartini, Kartono, & Dali G.. 2000. *Kamus Psikologi*. Pionir Jaya, Bandung.

Koeswara, 1988. *Agresi Manusia,* Eresco, Bandung.

Kompas. *Aksi Pengrusakan Siswa Padang*. Harian, 1 Oktober 1999.

Krishna, A. 2002. *Ilmu Medis dan Meditasi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Krishna, A. & Setiawan, B. 2002. *Ilmu Medis dan Meditasi; Conscious Mind Subconscious Mind and No-Mind*. Gramedia Pustaka utama, Jakarta.

Krishna, A. & Setiawan, B. 2002. *FIQR; Memasuki Alam Meditasi Lewat Sufi*, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Ludwig, A. M. 1971. Altered States of Counciousness. Dalam C.T. Tart. *Altered States of Conciousness; a Book of Reading*. John Wiley and Sons Inc., New York.

Marshall, D. L. 1993. Violance and Male Gender Role. *JOURNAL OF COLLEGE STUDENT PSYCHOTHERAPY*. 8, 203-2018.

Meichati, S. 1996. *Kesehatan Mental*. Yayasan Bina Karier LPSPIB, Yogyakarta.

Miller, J. 1981. *The Compassionate Teacher; How To Teach and Learn with Your Whole Self*. Printece Hall, Inc, Englewood Cliffs.

Monks, F.J.; Knoers, A.M.P. dan Haditomo, S.R. 1996. *Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.

Mubarok. A. 2000. *Ilmu Jiwa Dalam Al-Qur'an ; Solusi Krisis Manusia Modern*, Paramadina, Jakarta.

Myers, D. G. 1996. *Social Psychology*, The McGraw-Hill Companies, New York.

Nadaek, W. 1995. *Memahami Anak Remaja,* Kanisius, Yogyakarta.

Najati, M. U. 2004. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Pustaka, Bandung.

Ndoen, G. M. 1999. Meditasi dan Sikap Kreatif. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Jogjakarta.

Ogden, J. 1996. *Health Psychology a Text Book,* Open University Press, Philadelphia.

Ornstein; G. M. 1999. *The Psychology of Counsciousness (3nd Ed),* Penguin, New York.

Papalia & Olds, 1985. *Psychology*, Mc Graw-Hill Inc. New York.

Purwanto. M. N. 1986. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, Karya Remaja, Bandung.

Sears, D. O.; Freedman, J.L. & Peplau, L. A. 1994. *Psikologi Sosial*, Alih Bahasa : Michael Ardiyanto. Airlangga, Jakarta.

Slaby R. G. & Guerra N. G. 1988. Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: I. Assessment. *DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY*, 24, 580-588.

Simanjuntak. 1988. *Pengantar Kriminologi dan Sosiologi*, Aksara Aksara Baru, Jakarta.

Smith, .I. C. 1975. Meditation and Psychotherapy; A Review of Literature. *PSYCHOLOGY BULLETIN.* 82, 558-564.

Soelaiman. R; Dody de Qoeljoe & Hartanti, 1993. Hubungan Persepsi Terhadap Kualitas Komunikasi Orana Tua - Anak Dalam Keluarga Dengan Perilaku Agresi Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan, *ANIMA*, Vol. 8 No. 31, 11-33

Spilka, B., Hood. R.W. & Gorsuch, R.L. 1985. *The Psychology of Religion; an Empirical Approach*. Englewood Cliffs. Prentice-Hall, Inc., New Jersey.

Subandi. (Ed.). 2002. Psikoterapi; *Pendekatan dan Kontemporer,* Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.

Subandi & Utami, M.S. 1995. Latihan Meditasi Untuk Mengurangi Keluhan Fisik. *JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA*, 1, 22-25.

Subdirektorat Statistik Politik dan Keamanan. Kejadian Kejahatan (BAB III), Statistik Kriminal 2020, Jakarta, *BADAN PUSAT STATISTIK*. hal. 29-30

Suryani, L. K. 1994. Meditasi Sebagai Terapi Alternatif Dalam Psikiatri. *JIWA*. Vol. 27, No. 1, 1-10.

Suryani, L.K. 2002. *Menemukan jati diri dengan meditasi; mengungkapkan dan Memunculkan Kemampuan Pribadi Dengan Meditasi*. Elek Media Komputindo, Jakarta.

Suardiman, 1992. *Psikologi Konseling,* Studying, Yogyakarta.

Supratiknya, 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*, Kanisius. Jakarta.

Sulaeman, D. 1995. *Psikologi Remaja; Dimensi-dimensi Perkembangan*, Mandar Madju, Bandung.

Tabah, A. 1991. *Menutup Dengan Mata Hati Polisi Indonesis*, PT. Gramedia, Jakarta.

Tart, C. T. (editor). 1975. *Transpersonal Psychologies*, London, Harper & Row, 1975.

Thalib, S. B. 2002. Dinamika Sosial Psikososial Perilaku Kekerasan Siswa, *ARKHE*. Vol. 7, No. 2, 80-90.

Walsh, R. 1983. Meditation Practice and Researh. *JOURNAL OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY*. Vol 23, No. 1, 18-50.

Weller, S. 2002. *Yoga Terapi; Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat dan Bugar*, Alih Bahasa: Eri D. Nasution, Raja Gralindo Persada, Jakarta.

Widiyana, I. W. 1996. Kebermaknaan Hidup Meditator dan Non Meditator. *SKRIPSI*. Fakultas Psikologi UGM, Jogjakarta.

Wulff, D. M. 1991. *Psychology of Religion; Classic and Contemporary Views*. John Wiley and Sons Inc., New York.

TENTANG PENULIS

Wahsun dilahirkan di Kepulauan Riau tepatnya di Desa Kijang pada tanggal 11 Juni 1979, anak kedua dari empat bersaudara, pasangan M. Yasin bin Yahya dan Wartini Jalilah binti Wajri. Pendidikan dasar dan menengah ditempuh di kampung halamannya di Kijang – Bintan Timur Kepualauan Riau.

Tamat Madrasah Ibtidaiyah "ISLAMIYAH" tahun 1991 dan Madrasah Tsanawiyah "NURUL IMAN" tahun 1994. Tamat SMA "ANEKA TAMBANG" tahun 1997.

Pendidikan berikutnya ia tempuh di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya (sekarang Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya), tamat tahun 2002. Selama kuliah aktif di organisasi kemahasiswaan PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia). Gelar Magister Sains Psikologi Industri dan Organisasi diraih pada tahun 2005 dari Program Pascasarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan gelar Doktor bidang Bimbingan dan Konseling Sekolah diraih pada tahun 2017 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Kariernya di mulai sebagai guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Assa'adah Lamongan tahun 2002 sampai dengan tahun 2005. Pada tahun 2005 di angkat menjadi PNS di Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan (LPMP) salah satu UPT Kementerian Pendidikan yang berkantor di Provinsi Jawa Timur. Tahun 2015 – 2017 menjabat sebagai *Service Provider* USAID Prioritas. Tahun 2012 – 2017 juga mengajar sebagai dosen luar biasa di STKIP

PGRI Lamongan dan Prodi BKI UINSA Surabaya. Sejak tahun 2019 dilantik sebagai pejabat fungsional Pengembang Teknologi Pembelajaran yang berkantor di LPMP Jawa Timur (saat ini berganti nomenklatur menjadi Balai Besar Penjaminan Mutu Pendidikan). Saat ini bekerja sebagai Pengembang Teknologi Pembelajaran di Balai Besar Guru Penggerak (BBGP) Provinsi Jawa Timur.

Buku ini adalah buku kedua penulis. Buku pertama berjudul **Konseling Zaman Now; Konseling Karier Berbantuan Komputer Berbasis Heksagonal Karier Holland Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa**.

Menikah dengan Rurie Septhiani, SE, memiliki seorang putri Mahaeswari Anindya Sunni dan seorang putra Muhammad al-Fatih Dzikri Sunni.

---------- ♥♥♥ ----------