



**TERAPI BEHAVIOUR MELALUI TEKNIK
JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI SEORANG REMAJA
BROKEN HOME (STUDI KASUS DI DUNGUS,
SUKODONO)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :
Nur Cindy Juliestiany
04010322025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Cindy Juliestiany

NIM : 04010322025

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Terapi Behaviour Melalui Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Remaja Broken Home (Studi Kasus Di Dungus, Sukodono)** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 5 Januari 2026

Yang membuat

04010322025

Nur Cindy Juliestiany
04010322025

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nur Cindy Juliestiany

Nim : 04010322025

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

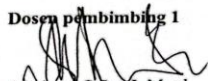
Judul Skripsi : Terapi Behavior Melalui Teknik *Journaling*
Untuk Mengelola Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja
Broken Home (Studi Kasus di Dungus, Sukodono)

Skripsi ini telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan

Surabaya, 8 Desember 2025

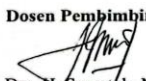
Menyetujui

Dosen pembimbing 1


Amriana, S. Sos. I. M. Pd

NIP. 198904112020122019

Dosen Pembimbing 2


Drs. H. Suwajah, M. Si.

NIP. 19641215201411100

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Behaviour Melalui Teknik Journaling Untuk Mengeola Regulasi Emosi Pada Remaja Broken Home (Studi Kasus Di Dungus, Sukodono)

SKRIPSI

Disusun Oleh

Nur Cindy Juliestiany

Nim 04010322025

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu

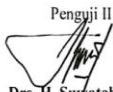
pada tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji

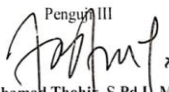
Penguji I

Anriana, S.Sos.I., M.Pd

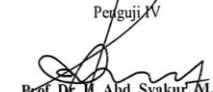
NIP. 198904112020122019

Penguji II

Drs. H. Suwatah, M.Si

NIP. 19641215201411100

Penguji III

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.

NIP. 196009011990011002

Surabaya, ... 8 JANUARI 2026



Dekan,

Dr. Much Choetru Anif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP. 197140171998031001

...



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Cindy Juliestiany
NIM : 04010322025
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bk1
E-mail address : nurcindy77@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Terapi Behaviour Melalui Teknik Journaling untuk
Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Remaja Broken
Home (Studi Kasus Di Dugus, Sutodono)

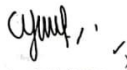
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Januari 2026

Penulis


(.....)
tanda tangan dan stempel tangan

Nur Cindy Juliestiany

ABSTRAK

Nur Cindy Juliestiany (04010322025), Terapi Behaviour Melalui Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Remaja Broken Home (Studi Kasus Di Dungus, Sukodono)

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses terapi Behaviour melalui teknik *Journaling* untuk meningkatkan regulasi emosi seorang remaja broken home di Dungus, Sukodono? (2) Bagaimana hasil regulasi emosi seorang remaja broken home di Dungus, Sukodono setelah mengikuti terapi Behavior melalui teknik *Journaling*?

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif dengan cara membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya. Proses konseling ada 6 tahapan yaitu, identifikasi masalah, diagnose, prognosa, terapi/ treatment dan tahap terakhir evaluasi dan follow up. Pada tahap pemberian terapi peneliti memberikan 6 tahapan dari Teknik Journaling: tahap assessment awal dan pembentukan hubungan terapeutik, tahap penguatan pemahaman emosi dan regulasi emosi, tahap pengenalan dan pelatihan teknik journaling, tahap identifikasi dan ekspresi emosi negatif, refleksi dan pembentukan perilaku adaptif, tahap evaluasi dan tindak lanjut.

Hasil akhir dari pelaksanaan terapi behaviour melalui teknik journaling yaitu adanya perubahan tingkah laku pada konseli. Perubahan itu diantaranya seperti sudah bisa mengendalikan emosi negatifnya, kemampuan mengenali dan memahami emosinya, serta lebih mampu mengendalikan nada bicara dan respons impulsif.

Kata Kunci : Terapi Behaviour, Teknik Journaling, Regulasi Emosi Negatif



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Nur Cindy Juliestiany (04010322025), Behavior Therapy Through *Journaling* Techniques to Improve Emotional Regulation in a Broken Home Teenager (Case Study in Dungus, Sukodono)

The focus of this study is (1) How does behavioral therapy through journaling techniques improve the emotional regulation of adolescents from broken homes in Dungus, Sukodono? (2) What are the results of emotional regulation in adolescents from broken homes in Dungus, Sukodono after undergoing behavioral therapy through journaling techniques?

This study uses a qualitative research method and a case study type of research. This study uses comparative descriptive data analysis by comparing the implementation of counseling in the field with general theory. The counseling process consists of 6 stages, namely, problem identification, diagnosis, prognosis, therapy/treatment, and the final stage of evaluation and follow-up. In the therapy stage, the researcher provided six stages of the journaling technique: initial assessment and establishment of a therapeutic relationship, strengthening emotional understanding and regulation, introduction to and training in journaling techniques, identification and expression of negative emotions, reflection and formation of adaptive behavior, and evaluation and follow-up.

The final result of behavioral therapy through the journaling technique is a change in the client's behavior. These changes include being able to control negative emotions, the ability to recognize and understand emotions, and being more

Keywords: Behavioral Therapy, Journaling Technique, Negative Emotion Regulation

ملخص

نور سيندي جوليستيان (04010322025)، العلاج السلوكي من خلال تقنيات كتابة اليوميات لتحسين التنظيم العاطفي لدى المراهقين من الأسر المفككة (دراسة حالة في دونغوس، سوكدونو)

تركز هذه الدراسة على (1) كيف يعمل العلاج السلوكي من خلال تقنيات كتابة اليوميات على تحسين التنظيم العاطفي للمراهقين من الأسر المفككة في دونغوس، سوكدونو؟ (2) ما هي نتائج التنظيم العاطفي لدى المراهقين من الأسر المفككة في دونغوس، سوكدونو بعد خضوعهم للعلاج السلوكي من خلال تقنيات كتابة اليوميات؟

تستخدم هذه الدراسة طريقة البحث النوعي ونوع البحث الدراسة الحالة. تستخدم هذه الدراسة تحليل البيانات الوصفي المقارن من خلال مقارنة تنفيذ الاستشارة في الميدان بالنظرية العامة. تتكون عملية الاستشارة من ست مراحل، وهي تحديد المشكلة، والتشخيص، والتشخيص، والعلاج، والمرحلة النهائية من التقييم والمتابعة. في مرحلة العلاج، قدم الباحث ست مراحل لتقنية كتابة اليوميات: التقييم الأولي وإقامة علاقة علاجية، وتعزيز الفهم العاطفي والتنظيم العاطفي، والتعريف بتقنيات كتابة اليوميات والتدريب عليها، وتحديد المشاعر السلبية والتعبير عنها، والتفكير وتشكيل السلوك التكيفي، والتقييم والمتابعة.

النتيجة النهائية للعلاج السلوكي من خلال تقنيات كتابة اليوميات هي تغيير في سلوك المستشير. وتشمل هذه التغييرات القدرة على التحكم في المشاعر السلبية، والقدرة على التعرف على المشاعر وفهمها، والقدرة على التحكم بشكل أفضل في نبرة الصوت والاستجابات الاندفاعية.

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي، تقنيات كتابة اليوميات، تنظيم المشاعر السلبية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ملخص	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xiv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep	9
1. Terapi Behaviour	9
2. Teknik <i>Journaling</i>	10
3. Regulasi Emosi Negatif.....	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Kajian Teoritik.....	14

1. Terapi Behaviour	14
2. Teknik Journaling	17
3. Regulasi Emosi Negatif	20
4. Terapi behaviour melalui teknik journaling dalam mengelola regulasi emosi negatif pada remaja broken home	24
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian	38
C. Jenis dan Sumber Data	38
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	41
F. Teknik Validitas Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	45
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	45
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	46
a. Deskripsi Konseli	46
b. Deskripsi Konselor	50
c. Deskripsi Masalah	50
B. Penyajian Data	51
1. Deskripsi Proses Terapi Behaviour melalui Teknik Journaling untuk mengelola Regulasi Emosi Negatif pada Remaja Broken Home (Studi Kasus di Dungus, Sukodono)	51

2. Deskripsi Hasil Terapi Behaviour melalui Teknik <i>Journaling</i> untuk mengelola regulasi emosi negatif pada Remaja Broken Home (Studi Kasus di Dungus, Sukodono)	64
C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian	66
1. Perspektif teori.....	66
2. Perspektif Islam	77
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81
C. Keterbatasan Penelitian.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	90

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gejala yang Nampak sebelum dilakukan proses konseling.....	53
Tabel 4.2 Penyajian data hasil proses Terapi Behavior melalui Teknik Journaling pada konseli	65
Tabel 4.3 Data Teori dengan Data lapangan.....	67
Tabel 4.4 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah	76
.....	
tabel 6.1 pedoman hasil wawancara konseli	90
tabel 6.2 jawaban observasi konselor	97

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konselor mendengarkan cerita konseli	95
Gambar 2. Konseli sedang melakukan journaling	95
Gambar 3 hasil journaling dari konseli	96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Muhammad Ardhi, Ahmad Nabel Raja Khaeroini, and Muhammad Jamaluddin. *Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa*. n.d.
- Amriana, S.Sos.I.,M.Pd. Dosen Pembimbing Pertama
- Anggraeni, Fathima Luki. *Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi*. 3 (2021).
- Annisa, Aulia. “Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak.” *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 4, no. 3 (2023): 198–202.
<https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>.
- Annisa, Siti Wardah, Ananda Ade Salsabila, and Aulia Meylindah Mahmud. *Perkembangan Emosional Remaja Broken Home*. 2024.
- Auliya, Rahmatul Ulfa. *Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. n.d.
- Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press, 2022.
- Drs. H. Suwatah, M.Si. Dosen Pembimbing kedua
- Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc, Dr. Meidiana. *Panduan Praktis Happy Spiritual*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2022.
- Erford, BradleyT. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua Bradley T. Erford*. ED.2, cet.1. Pustaka Pelajar, n.d.
- Fakhri, Nurfitriani, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, and Sonia Azzuric Abshar. “Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka.” *Joong-ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (July 2023).
- Fensi, Fabianus. “Mendengarkan Sebagai Model Komunikasi Untuk Memahami Remaja.” *Psibernetika* 9, no. 2

- (2017).
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.471>.
- Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, and Erland Mouw. *Metodologi penelitian kualitatif*. n.d.
- Fikam, Fairul, Ifa Ditta Arimindani, Hanum Bintania Asyifa³, and Ashari Mslukah. "Journaling Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja di Panti Asuhan." *Sinesia: Journal of Community Service* 1 (November 2024).
- Firdaus, Annisaturrahillah, Steve Andriansyah, Zahra Nasekhatul, and Namira Choirani Fajri. *Penerapan Teknik Journaling Dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien Di Ibm Tlogosari*. 2024.
- Firdaus, Lathifa Amalia. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi." *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2020): 101.
<https://doi.org/10.26877/empati.v7i1.5728>.
- Fitriani, Yulia, and Asmadi Als. *Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP*. n.d.
- Gina, Fathana, S Psi, M Psi, Yulia Fitriani, and S Psi. *Modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja*. n.d.
- Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury. "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>.
- Haryoko, M.Pd., Prof. Dr. Sapto, Drs. Bahartiar M.Pd., and Fajar Arwadi S.Pd., M.Sc. *Analisis data penelitian kualitatif (Konsep, Teknik & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit UNM, 2020.
- Hasanah, Hasyim. "teknik-teknik observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017): 21.
<https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Hasanah, Yulian Arifatul. *Penerapan konseling kelompok teknik journaling untuk meningkatkan pengelolaan*

emosi pada peserta didik di sma negeri 11 surabaya.
n.d.

- Ilhami, Muhammad Wahyu, Wiyanda Vera Nurfajriani, Arivan Mahendra, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*. Zenodo, May 12, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>.
- Indah, Dewi Rosaria, Intan Kamala, and Henny Anggraini. *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi pg-paud fkip upr*. 16, no. 2 (2020).
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif Studi Fenomologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal, 2022.
- Keperawatan jiwa*. Pertama. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Kumalasari, Dyesi. “konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 15–24. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>.
- Kustiah, Alimuddin. *Mengenal teknik-teknik bimbingan dan konseling*. Pertama. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012.
- Luahambowo, Fincensius. “peranan orang tua dalam membina sikap (attitude) anak di desa hiligito kecamatan fanayama tahun 2020.” *Civic Society Research and Education: Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan* 2, no. 1 (2022): 47–54. <https://doi.org/10.57094/jpkn.v2i1.345>.
- Lubis, Aisyah, Yessy Elita, and Vira Afriyati. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (2018): 43–51. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>.

- Lutfianawati, Dewi, Asri Mutiara Putri, Junaidi Junaidi, Tria Wijayanti, Kina Okta Vina, and Juni Ramadhani Sari. "Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6, no. 9 (2023): 3609–22. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>.
- Mahdi Nk, Mahdi. "Terapi Behavior Dalam Perspektif Islam (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online)." *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 13. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13730>.
- Modul kesehatan mental*. Cv. Azka pustaka, 2022.
- Mulyana, Olievia Prabandini, Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, and Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19." *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 3 (2020): 249–61. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>.
- Murdiyanto, Dr Eko. *Metode penelitian kualitatif*. n.d.
- Natalia, Elina, and Sheilla Varadhilla Peristianto. *Penyusunan dan Validasi Modul Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegagalan Hubungan Romantis*. 2024.
- Noviza, Neni. *Manajemen Konflik*. Bening Media Publishing, 2021.
- Nur'aini, Ratna Dewi. "Penerapan metode studi kasus yin dalam penelitian arsitektur dan perilaku." *Inersia: INformasi dan Ekspose hasil Riset teknik SIpil dan Arsitektur* 16, no. 1 (2020): 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>.
- Oriza Latifah, Rahmadani Rahmadani, and Linda Yarni. "Perkembangan Masa Remaja." *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora* 3, no. 3 (2024): 187–94. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2876>.

- Pahleviannur,S.Pd, Muhammad Rizal, Anita De Grave, Dedi Mardianto, and Lis Hafrida. *Metodologi penelitian kualitatif*. Pertama. Pradina Pustaka, 2022.
- Parham, Putri Maharani, Putri Nirmala Sari, and Ulfa Mahyuddin. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024*. n.d.
- Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. EDU PUBLISHER, 2025, n.d.
- Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. Gadjah Mada University Press, 2016.
- Rahman, ililur. “Terapi Behaviour Bagi Siswa Yang Punya Retardasi Mental Untuk Merubah Perilaku Siswa Dalam Pendidikan Di Smp Nasyrul Ulum.” *Iain Madura Press*, n.d.
- Ratnaningsih, Ellyani. *Kepala BKKBN: Satu Tahun 500 Ribu Kasus Perceraian*. July 24, 2024. <https://rri.co.id/nasional/850278/kepala-bkkbn-satu-tahun-500-ribu-kasus-perceraian>.
- Rina Mirza and Wiwiek Sulistyaningsih. “Cognitive Behavioral Theraphy untuk meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh: Cognitive Behavioral Theraphy To Improve Emotion Regulation Among Children Victims Of Conflict In Aceh.” *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2014): 59–72. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2773>.
- S. Nevid, Jeffrey. *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia, 2021.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka, Agus Supriyanto, and Irvan Budhi Handaka. *Pelatihan anger management untuk mengembangkan regulasi emosi siswa di smk muhammadiyah se-kecamatan lendah, kulonprogo, yogyakarta*. n.d.
- Sari, Putri Mayang, Saiful Akhyar Lubis, and Nurussakinah Dauly. “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan

- Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas.” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 3 (2023): 683. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>.
- Sholehah, Lutvius, Ade Irma Noviyanti, and Dewi Masyitoh. *Pengaruh teknik art drawing therapy terhadap perkembangan regulasi emosi pada siswa introvert*. n.d.
- Siyoto, SKM., M.Kes, Dr. Sandu, and M. Ali Sodik, M.A. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing, 2015.
- Soemarmi, Soemarmi, Mira Pradipta Ariyanti, and Fransisca R Sunarmi. “Filial Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Empati Anak Korban KDRT dan Perceraian Orang tua.” *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 4746–52. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1648>.
- S.Pd., M.Pd., Sirajuddin Saleh. *Analisis Data Kualitatif*. Pustaka Ramadhan, 2017.
- Sulianta, Feri. *Journaling untuk Pengembangan Diri*. Feri Sulianta, 2025.
- Sulung, Undari, and Mohamad Muspawi. “Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier.” *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5 (2024).
- Susanti M.Psi, Ni'matuzahroh. *Observasi: Teori Dan Aplikasi Dalam Psikologi*. Pertama. UMMPress, 2018.
- Susilo, Ikrimah Nurhalimah, and Meirina Lani Anggapuspa. “Perancangan Mindfulness Journal Sebagai Upaya Melatih Self-Awareness Pada Emerging Adult.” *Jurnal Barik* 6 (2022): 133.
- Syafitri, Sheila Rahmi, and Rilla Sovitriana. *Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Masyarakatan (Wbp) Di Lapas Perempuan Kelas Iia Jakarta*. 23, No. 2 (2025).

- Taboy, Maria Lydia Seo, Martha Fiviany Christy Adar, Regitha Arghalya Beeh, Sherryn Trienanda Riwu, Mernon Yerlinda Carlista Mage, and R Pasifikus Ch. Wijaya. "Teknik journaling sebagai strategi coping stress bagi remaja di gmit sesawi oepura." *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi* 3, no. 1 (2024): 6–17. <https://doi.org/10.24036/pusako.v3i1.73>.
- Utami, Pratiwi. *Take A Deep Breath and Relax Seni Menghilangkan Rasa Cemas dan Pikiran yang Berlebihan*. Diva Press, 2024.
- Wekke, Ismail Suardi. *Metode Penelitian Sosial*. n.d.
- Wibowo, Agung Setiyo. *Writing Heals - Seni Menulis untuk Kesehatan Mental dan Kebahagiaan*. Elex Media Komputindo, 2024.
- Wiyanda Vera Nurfajriani, Muhammad Wahyu Ilhami. *Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif*. Zenodo, September 30, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>.
- Wulandari, Desi, and Nailul Fauziah. "Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)." *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 1–9. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>.
- Yusra, Yumna Annisa. *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Journaling untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Fatherless di SMAN Jakarta*. 8 (2025).