



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING EKSPRESIF MELALUI
TERAPI MELUKIS TERHADAP MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA PEYANDANG
MASALAH KESEJAHTERAAN SOSIAL DI SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Suarabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh

Rizqa Aina Adiya
04040320105

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

2024

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizqa Aina Adiya
NIM : 04040320105
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Konseling Ekspresif Melalui Terapi Melukis Terhadap Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial di Sidoarjo 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 gelas yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 30 Mei 2024
Yang membuat pernyataan,



Rizqa Aina Adiya
04040320105

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Rizqa Aina Adiya
NIM : 04040320105
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Ekspresif Melalui Terapi Melukis Terhadap Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 30 Mei 2024
Menyetujui Pembimbing,



Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Konseling Ekspresif Melalui Terapi Melukis Terhadap
Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Penyandang Masalah
Kesejahteraan Sosial di Sidoarjo

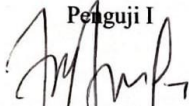
SKRIPSI

Disusun Oleh
Rizqa Aina Adiya
04040320105

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 10 Juni 2024

Tim Penguji

Penguji I



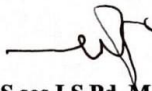
Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II



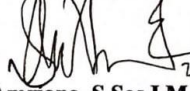
Dr. H. Cholij, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.sos.I,S.Pd.,M.Pd
NIP. 19770802007101004

Penguji IV



Amriana, S.Sos.I,M.Pd
NIP. 198904112020122019

Sidoarjo, 10 Juni 2024

Dekan



Dr. Mach. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

iv



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.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 : Rizqa Aina Adiya
NIM : 09090320105
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan Konseling Islam.
E-mail address : ainarizqa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Ekspresif Melalui Terapi Melulir Terhadap
Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Penyandang Masalah
Kesejahteraan Sosial di Sidoarjo

beserta 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, 14 Januari 2015

Penulis

(Rizqa Aina Adiya)

ABSTRAK

Rizqa Aina Adiya, 04040320105, 2024. Konseling Ekspresif Melalui Terapi Melukis Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial di Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu santri putri yang memiliki masalah Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial supaya mampu meningkatkan dalam meregulasi emosi melalui terapi melukis di Yayasan Panti Asuhan Darul Aitam. Terapi melukis adalah satu media dari konseling ekspresif untuk meluapkan segala emosi dan perasaan setiap individu yang dilakukan melalui media tari, gambar, musik, dan salah satunya adalah media terapi melukis yang digunakan pada penelitian ini. Terapi melukis menggunakan kanvas/kertas, cat air, dan kuas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) yang mana penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pemberian intervensi yang dilakukan secara berulang dalam waktu ke waktu. Dengan hasil berupa visual grafik dan pada penelitian ini menggunakan desain A-B-A

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi melukis pengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi remaja. Pengaruh ini dapat dilihat dari estimasi kecenderungan arah dari trend naik hingga menurun serta pada level stabilitas dan rentang menunjukkan tidak stabil hingga menjadi stabil, dan presentase overlap 30% sampai menurun pada angka 0% yang menandakan bahwa terapi melukis memiliki pengaruh dalam meningkatkan regulasi emosiremaja pada santri putri.

Kata Kunci : Konseling Ekspresif, Terapi Melukis, Dan Regulasi Emosi Remaja

ABSTRACT

Rizqa Aina Adiya, 04040320105, 2024. Expressive Counseling Through Painting Therapy to Improve Emotional Regulation for Adolescents with Social Welfare Problems in Sidoarjo.

This research aims to help female students who have social welfare problems to be able to improve their emotional regulation through painting therapy at the Darul Aitam Orphanage Foundation. Painting therapy is a medium of expressive counseling to express all emotions and feelings of each individual. Expressive counseling is carried out through the media of dance, drawing, music, and one of them is the media of painting therapy used in this research. Painting therapy uses canvas/paper, watercolors and brushes.

The method used in this research uses quantitative methods. With this type of SSR (Single Subject Research) research, this research is experimental research which aims to observe and evaluate the provision of interventions that are carried out repeatedly over time. With results in the form of visual graphs.

The results of this study show that painting therapy has an effect on improving adolescent emotional regulation. This influence can be seen from the estimated directional trend from increasing to decreasing trend as well as the level of stability and range indicating unstable to stable, and the overlap percentage of 30% to decreasing at 0% which indicates that painting therapy has an influence in improving adolescent emotional regulation in female students.

Keywords: Expressive Counseling, Painting Therapy, and Adolescent Emotion Regulation

ABSTRAK

الإرشاد التعبيري من خلال Rizqa Aina Adiya, 04040320105, 2024. العلاج بالرسم لتحسين التنظيم العاطفي للمراهقين الذين يعانون من مشاكل الرعاية الاجتماعية في سيدوارجو.

يهدف هذا البحث إلى مساعدة الطالبات اللاتي لديهن مشاكل في الرعاية الاجتماعية ليتمكنن من تحسين تنظيمهن الانفعالي في مؤسسة دار الأيتام للأيتام. باستخدام العلاج بالرسم، ستعمل الطالبات على تحسين التنظيم العاطفي من خلال الوسائط القماشية والألوان المائية. الطريقة المستخدمة في هذا البحث تستخدم الأساليب (البحث الفردي)، يعد هذا البحث بحثاً SSR الكمية. مع هذا النوع من أبحاث تجريبياً يهدف إلى مراقبة وتقييم توفير التدخلات التي يتم تنفيذها بشكل متكرر مع مرور الوقت. مع النتائج في شكل رسوم بيانية مرئية.

تظهر نتائج هذا البحث أن العلاج بالرسم يمكن أن يحسن التنظيم العاطفي للمراهقين لدى الطالبات في مؤسسة دار الأيتام للأيتام في سيدوارجو. ويمكن ملاحظة هذا التأثير من خلال الاتجاه المقدر للتناقص في الاتجاه والمستوى، ونسبة التداخل هي 0% مما يشير إلى أن العلاج بالرسم يمكن أن يحسن التنظيم العاطفي لدى المراهقات لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالرسم وتنظيم انفعالات المراهقين

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR TRANSLITERASI	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Oprasional	11
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Konseling Ekspresif melalui Terapi Melukis.....	15
B. Regulasi Emosi Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial.....	24
C. Penelitian Terdahulu	34

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	39
C. Variabel dan Indikator Penelitian	40
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Relibilitas dan Validitas.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	47
B. Penyajian Data	53
C. Analisis Visual Grafik.....	103
D. Pembahasan Hasil Penelitian	140
BAB V PENUTUP.....	144
A. Kesimpulan	144
B. Saran dan Rekomendasi.....	145
C. Keterbatasan Peneliti.....	145
DAFTAR PUSTAKA.....	146
LAMPIRAN.....	150

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Program Kegiatan Yayasan Panti Asuhan Darul Aitam Sidoarjo.....	48
Tabel 2 Struktur Kepengurusan Yayasan Panti Asuhan Darul Aitam Sidoarjo.....	50
Tabel 3 Skor Prilaku Baseline A1 Konseling FT dan BM.....	63
Tabel 4 Lembar Pemantauan Diri FT dan BM	69
Tabel 5 Skor Prilaku Intervensi B Konseling FT dan BM.....	90
Tabel 6 Skor Prilaku Baseline A2 Konseling FT dan BM.....	97
Tabel 7 Hasil Data Prilaku FT dan BM Sering Berkata Kasar/ Mengumpat Teman	100
Tabel 8 Hasil Data Prilaku FT dan BM Sering Mendorong/ Memukul Teman	100
Tabel 9 Hasil Data Prilaku FT dan BM Sering Menyerobot Antrian.....	101
Tabel 10 Data Presentase Stabilitas Perilaku Konseling FT	109
Tabel 11 Data Presentase Stabilitas Perilaku BM.....	112
Tabel 12 Data Level dan Rentang Perilaku konseli FT	114
Tabel 13 Data Level Stabilitas dan Kecenderungan Perilaku Konseli BM	115
Tabel 14 Level Perubahan Perilaku konseli FT	116
Tabel 15 Level Perubahan Perilaku konseli BM	116
Tabel 16 Hasil Analisis Visual Perilaku Konseli FT	117
Tabel 17 Hasil Analisis Visual Perilaku Konseli BM.....	118
Tabel 18 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Konseli FT	122
Tabel 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Konseli BM	123
Tabel 20 Data Perubahan Level Perilaku Konseli FT.....	125
Tabel 21 Data Perubahan Level Perilaku Konseli BM.....	126
Tabel 22 Data Presentase Overlap Perilaku Konseli FT.....	135

Tabel 23 Data Presentase Overlap Perilaku Konseli BM 136

Tabel 24 Analisis Visual Antar Konseli Perilaku Konseli FT
 136

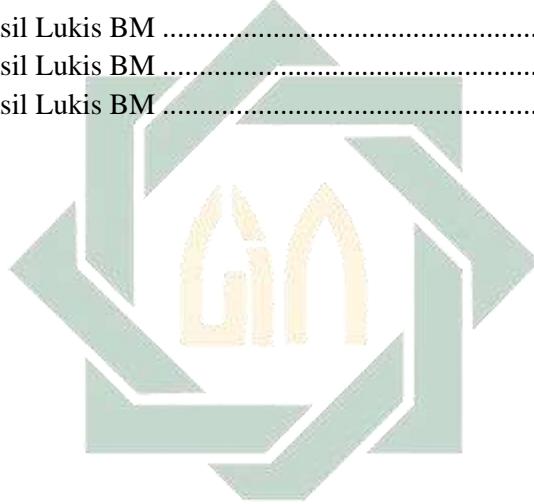
Tabel 25 Analisis Visual Antar Konseli Perilaku Konseli BM
 138



UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Lukis FT	18
Gambar 2 Hasil Lukis FT	18
Gambar 3 Hasil Lukis FT	19
Gambar 4 Hasil Lukis BM	19
Gambar 5 Hasil Lukis BM	20
Gambar 6 Hasil Lukis BM	20



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Data Baseline A1 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Marah dengan Berteriak.....	64
Grafik 2 Data Baseline A1 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Berkata Kasar/ Mengumpat Teman	64
Grafik 3 Data Baseline A1 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman	65
Grafik 4 Data Baseline A1 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Menyerobot Antrian.....	65
Grafik 5 Data Intervensi (B) Konseling FT dan BM Prilaku Sering Berkata Kasar	91
Grafik 6 Data Intervensi (B) Konseling FT dan BM Prilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman.....	91
Grafik 7 Data Intervensi (B) Konseling FT dan BM Prilaku Sering Menyerobot Antrian	91
Grafik 8 Data Baseline A2 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Berkata Kasar/ Mengumpat Teman	98
Grafik 9 Data Baseline A2 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman	98
Grafik 10 Data Baseline A2 Konseling FT dan BM Prilaku Sering Menyerobot Antrian	99
Grafik 11 Data Perubahan Prilaku Konseling FT dan BM Sering Berkata Kasar/ Mengumpat	102
Grafik 12 Data Perubahan Prilaku Konseling FT dan BM Sering Mendorong/Memukul Teman	102
Grafik 13 Data Perubahan Prilaku KOnseling FT dan BM Sering Menyerobot Antrian	103
Grafik 14 Data Prilaku Grafik Kecenderungan Arah Konseling FT dan BM.....	105
Grafik 15 Data Prilaku Grafik Kecenderungan Arah Konseling FT dan BM.....	106

Grafik 16 Data Perilaku Grafik Kecenderungan Arah Konseling FT dan BM.....	107
Grafik 17 Data Grafik Kecenderungan Stabilitas Prilaku Sering Berkata Kasar Konseling FT.....	108
Grafik 18 Data Grafik Kecenderunagn Stabilitas Prilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman	108
Grafik 19 Data Grafik Kecenderungan Stabilitas Prilaku Sering Menyerobot Antrian.....	109
Grafik 20 Data Grafik Kecenderungan Stabilitas Prilaku Sering Berkata Kasar Konseling BM	110
Grafik 21 Data Grafik Kecenderungan Stabilitas Prilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman	111
Grafik 22 Data Grafik Kecenderungan Stabilitas Prilaku Sering Menyerobot Antrian Teman.....	111
Grafik 23 Presentase Overlap Perilaku Sering Berkata Kasar FT	127
Grafik 24 Presentase Overlap Perilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman FT	128
Grafik 25 Presentase Overlap Perilaku Sering Menyerobot Antrian FT.....	130
Grafik 26 Presentase Overlap Perilaku Sering Berkata Kasar BM	131
Grafik 27 Presentase Overlap Perilaku Sering Mendorong/ Memukul Teman BM.....	133
Grafik 28 Presentase Overlap Perilaku Sering Menyerobot Antrian BM.....	134

DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, Nurul. 2019. "Art Therapy", *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 2, no.1.
- Anisa dkk, Garmasih. 2015. "Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Remaja Di SMK Batik 1 Surakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Annisa, Fianni. 2023. "Memahami 10 Pengertian Seni Lukis Menurut Para Ahli.
- Arief Fahmie, Dian Dwi Nur Rahma. 2019. "Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Wanita," *Jurnal Psikologi*, vol. 8, no. 2.
- Asmadi Alsa, Yulia Fitria. 2015. "Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, vol.1, no.3.
- Asnani, Sayuri. 2020. "Efektivitas Terapi Seni Mewarnai untuk Menurunkan Depresi pada Remaja", *Journal of Psychology Perspective*, vol.2, no.2.
- Gladding, Samuel T. 2016. *The Creative Arts in Counseling*. American : American Counseling Association.
- Golmen Daniel. 2004. "Kecerdasan Emosional
- Haniatussa'adah. 2022. "Melukis Sebagai Terapi Diri Mental Illness," *art & culture journal*, Vol. 5, No. 1.
- Harianti, Huda Ayu. 2022. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Keluarga Korban Covid-19 di Kabupaten Madiun", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

- Heni Gerda, Delisya Rengkong. 2023. “Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Pada Era Kenormalan Baru Covid-19,” *Jurnal Problematika*, vol.6, no.1.
- Hirmaningsih, Hanum Hasmardin. 2019. “Regulasi emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan,” *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* Vol.18, No.1.
- Ida ayu, Puspayani. 2018. “Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Menulis Ekspresif dalam Pengungkapan Diri (Self Disclosure) untuk mengatasi ansietas pada odha di Yayasan Kesehatan Bali”, *Skripsi*, Jurusan Keperawatan D3 Pliteknik Kesehatan Denpasar.
- Indra Prahmana, Rully Charitas. Single Subject Research. Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar.
- Irma, Damajanti. 2014. “Kajian Aspek Ketidaksadaran dalam Karya Seni Rupa Indonesia Priode 2000-2011”, *Journal Of Urban Society's Arst*, vol. 1, no.1.
- Jagad Banabsyah, Dhian Riskiana, Anindra Desfi. 2016. “Implentasi Art herapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja”, *Jurnal Universitas Sahid Surakarta*.
- Jihan, Arfin. 2016. “Analisis Kinerja Dinas Sosial Tenaga Kerja dan Transmigrasi”, *Skripsi*, Jurusan Ilmu Pemerintahan fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba.
- Karnelia, Ramadhani. 2021. “Penerapan Teknik Expressive Therapy dalam Menghadapi Problematic Sosial Media Use”, *Jurnal Konseling Komprehensif Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, Vol.8, no.2.

- Kartika Yuni. 2004. "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja," *Jurnal Psikologi*, vol. 2, no.2.
- Maat, Elizabet Chan. "Proposal for a Studion-Based Art Therapy Education", *Journal of the American Art Therapy Association*, Vol.17, no.3.
- Mahardika, Bagus. 2018. "Efektifitas Metode *Art Therapy Group* dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK Yogyakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Pendidikan Islam.
- Miftahatul, Nurul. 2021. "Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* Pada Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak nak ang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.
- Muftikha, Nina. 2017. "*Art Therapy* Seni Lukis Ekspresif Uktuk Penderita Gangguan Kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS)," *Jurnal Desain dan Seni*, Vol. 4, No. 3.
- Nurul, Aiyuda. "Art Therapy", *Ijurnal Nathiqiyah*, Jilid 2, no.1
- Nurul, Miftahatul. 2021. "Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* Pada Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.
- Oktisaputri, Ella. 2017. "Visual Art di Dalam Konseling dan Teori GBT", *Jurnal Fokus Konseling*, vol.3, no.6.
- Putriani, Lisa. 2023. *Pendekatan Konseling Kontemporer*. Bandung : Tahta Media Group.
- Rini, Susanti. 2004. "Perkembangan Emosi Manusia," *Jurnal TEKNODIK*. Vol. VIII, No. 15.

- Riza Noviana, Zahrotin Nisail. 2022. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Dengan Anak Disleksia," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 2.
- Rizky, Amelia. 2018. "Hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja," *Jurnal Psikologi*, vol. 5, No.2.
- Rosmawati R. 2018. *Perekembangan Peserta Didik, Psikologi Perkembangan Remaja*. Riau: Perputakaan Universitas Riau.
- Sinaga, Dameria 2014. *Buku Ajar Statistik Dasar*. Jakarta Timur : UKI Press.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti Prasetyaningrum, Ni"matuzahroh. 2018. *Observasi: Teori dan Aplikasi Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Syska Purnama Sari, Januar Eko. 2021. "Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Terhadap Kebijakan *School From Home* Di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, vol.6,no.1.
- Thompson, Gross. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press.
- Umar, Husein. 2013. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta : Rajawali.
- Universitas Darul and Ulum Jombang Email. 2017. "Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 01, no.02
- Wahyu Nanda Eka, Said Alhadi. 2017. "Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.3, no. 2.
- Yettie Wandansari, Hario bimo. 2023. "Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal Psikologi Indonesia*, vo.11, no.1.