

**EFEKTIVITAS *ART THERAPY* SEBAGAI METODE TERAPI
PSIKOSPIRITUAL UNTUK MEREGULASI EMOSI PADA PENERIMA
MANFAAT KELAS 4 DI BALAI PMKS SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Muhammad Faiq Syahraul

NIM. 07040621094

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Faiq Syahraul

NIM : 07040621094

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Metode Terapi Psikospiritual Untuk Meregulasi Emosi Pada Penerima Manfaat Kelas 4 Di Balai PMKS Sidoarjo.

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Muhammad Faiq Syahraul
NIM 07040621094

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini dosen pembimbing sebagai persetujuan melanjutkan sidang skripsi untuk:

Nama : Muhammad Faiq Syahraul

NIM : 07040621094

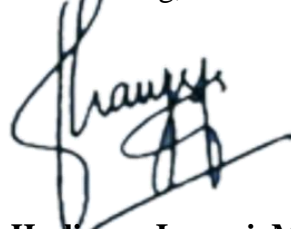
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Metode Terapi Psikospiritual Untuk Meregulasi Emosi Pada Penerima Manfaat Kelas 4 Di Balai PMKS Sidoarjo.

Disetujui pada 11 Februari 2025 oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 11 Februari 2025

Pembimbing,



Herhyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog
NIP 198210292023212020

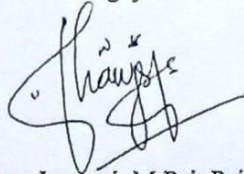
PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Efektivitas Art Therapy Sebagai Metode Terapi Psikospiritual Untuk Meregulasi Emosi Pada Penerima Manfaat Kelas 4 Di Balai PMKS Sidoarjo” yang ditulis oleh Muhammad Faiq Syahraul ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

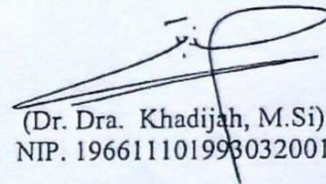
Tim Penguji

Penguji I



(Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog)
NIP. 198210292023212020

Penguji II



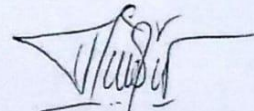
(Dr. Dra. Khadijah, M.Si)
NIP. 196611101993032001

Penguji III



(Dr. Nasrudin, S.Pd, STh. I MA)
NIP. 197308032009011005

Penguji IV



(Muhammad Nikmal Anas Alhadi,
S.Ag, M.A)
NIP. 199307062022031001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



(Kadir Riyadi, Ph.D)
NIP. 197008132005011003



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 : Muhammad Faiq Syahraul
NIM : 07040621094
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : faiqsyahraul947@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 Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Metode Terapi Psikospiritual Untuk Meregulasi

Emosi Pada Penerima Manfaat Kelas 4 Di Balai PMKS 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, 19 Maret 2025

Penulis

(Muhammad Faiq Syahraul)

ABSTRAK

Manusia memiliki dua macam emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yang tidak ditangani akan menjadi gangguan emosi pada orang dewasa. Masalah emosi juga dialami oleh ODGJ (orang dengan gangguan jiwa) yang menyebabkan skizofrenia, depresi berat, gangguan bipolar, atau gangguan kecemasan, dan lain-lain. Oleh karena itu, diperlukan regulasi emosi untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi dengan intensitas yang sesuai guna mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui beberapa teknik terapi, salah satunya adalah melalui art therapy yang sekaligus menjadi terapi psikospiritual. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi pada penerima manfaat kelas 4 di Balai PMKS Sidoarjo, (2) mengetahui seberapa efektif *art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi dan (3) mengetahui bagaimana perubahan skor regulasi emosi penerima manfaat kelas 4 di Balai PMKS Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Mixed Methods* yang mengabungkan antara kuantitatif dan kualitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Sequential explanatory* yang mendahulukan kuantitatif sebagai data utama dan untuk kualitatif sebagai data pendukung. Adapun untuk *Experimental* ini dengan Desain *One Group Pretest – Posttest* yang dilakukan pada satu kelompok yang telah ditentukan. Adapun untuk analisis data statistik dalam penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* atau Uji-T berpasangan dan Uji Normalitas dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dilakukan art therapy masuk dalam kategori rendah dan sedang. Adapun setelah dilakukan intervensi klien mengalami peningkatan dalam meregulasi emosi baik dari nilai skor post-test maupun perilaku mereka. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* adalah 0,003 yang artinya metode terapi yang digunakan memiliki pengaruh dan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Kemudian hasil analisis kualitatif melalui wawancara terhadap pekerja sosial (PEKSOS) dan Penerima Manfaat (PM) juga disimpulkan bahwa Art Therapy sebagai Terapi Psikospiritual berpengaruh baik terhadap regulasi emosi klien, dimana klien merasa lebih dekat dengan Tuhan dan membantu mereka mengekspresikan emosi dengan baik.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Art Therapy*, Psikospiritual.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Terdahulu.....	10
G. Metode Penelitian.....	15
H. Hipotesis Penelitian	28
I. Sistematika Pembahasan	30
BAB II.....	32
LANDASAN TEORI.....	32
A. EMOSI.....	32
1. Pengertian Emosi.....	32
2. Aspek – Aspek Emosi	36
3. Teori – Teori Emosi	39

B.	REGULASI EMOSI.....	41
1.	Pengertian Regulasi Emosi.....	41
2.	Aspek Regulasi Emosi.....	43
3.	Faktor – Faktor Regulasi Emosi.....	46
4.	Proses Regulasi Emosi	49
5.	Indikator – Indikator Regulasi Emosi.....	52
C.	TERAPI PSIKOSPIRITUAL.....	53
1.	Pengertian Terapi Psikospiritual	53
2.	Sejarah Terapi Psikospiritual.....	55
3.	Teori – Teori Terapi Psikospiritual	60
4.	Jenis – Jenis Terapi Psikospiritual.....	63
D.	<i>ART THERAPY</i>	65
1.	Pengertian <i>Art Therapy</i>	65
2.	Sejarah Perkembangan <i>Art Therapy</i>	66
3.	Teori <i>Art Therapy</i>	70
4.	Jenis – Jenis <i>Art Therapy</i>	73
5.	Hubungan <i>Art Therapy</i> dengan Regulasi Emosi	75
E.	Menulis Arab.....	76
1.	Pengertian Menulis Arab.....	76
2.	Sejarah Perkembangan Menulis Arab	78
3.	Teori – Teori Menulis Arab.....	79
4.	Tata Laksana Menulis Arab Sebagai Regulasi Emosi.....	83
BAB III		86
PENYAJIAN DATA.....		86
A.	Profil Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo	86
B.	Waktu Penelitian	88
C.	Profil Responden Peneliti.....	88
BAB IV		92
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		92
A.	Pelaksanaan Intervensi <i>Art Therapy</i>	92

B.	Data Regulasi Emosi Responden.....	98
C.	Data Hasil Observasi	101
D.	Data Hasil Wawancara	110
E.	Rekapitulasi Data	111
F.	Integrasi Hasil Penelitian	125
BAB V.....		127
KESIMPULAN DAN SARAN.....		127
A.	Kesimpulan.....	127
B.	Saran.....	128
DAFTAR PUSTAKA		130
LAMPIRAN.....		136



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Klien	90
Tabel 3. 2 Jenis Regulasi Emosi	90
Tabel 4. 1 Nilai Pre-Test	99
Tabel 4. 2 Nilai Post-Test 1	100
Tabel 4. 3 Nilai Post-Test 2	100
Tabel 4. 4 Rentan Skor Regulasi Emosi	101
Tabel 4. 5 Form Observasi	102
Tabel 4. 6 Kriteria Penilaian	102
Tabel 4. 7 Data Hasil Observasi Pertama	106
Tabel 4. 8 Data Hasil Observasi Terakhir	109
Tabel 4. 9 Data Rekap Klien	118
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	123
Tabel 4. 11 Uji Paired Samples T-Test	124



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. "SPSS Adalah - Pengertian, Sejarah, Fungsi, Kepanjangan." Accessed January 20, 2025. <https://rumusrumus.com/spss-adalah/>.
- Aini, Azri Octa. "Implementasi Islamic Art Therapy Untuk Mengatasi Gangguan Emosi Pada Anak Di RS DR. Soeharto Heerdjan Jakarta." Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023. <http://etheses.uingusdur.ac.id/6457/>.
- Ainul, Dewi. "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 14, no. 2 (August 25, 2017): 234. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157>.
- Alias, Alias. "PENGARUH DZIKIR TERHADAP PSIKOLOGIS MUSLIM." Yonetim: *Jurnal Manajemen Dakwah* 2, no. 1 (June 28, 2019): 79–93. <https://doi.org/10.19109/yonetim.v2i1.3763>.
- Aliza, Novia Fetri. "Pengaruh Terapi Psikospiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi* 3, no. 2 (June 28, 2021). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i2.3213>.
- Apipudin, Adi Artino, and Rudi Iskandar. "Counseling on the Practice of Al Quran Calligraphy Writing for TPA Al Muhajirin Limo Depok TPA Students." *Indonesian Journal of Society Development* 2, no. 1 (February 27, 2023): 1–14. <https://doi.org/10.55927/ijds.v2i1.3017>.
- Berk, Laura E. *Infants, Children, and Adolescents*. Pearson/Allyn and Bacon, 2005.
- Bitonte, Robert A., and Marisa De Santo. "Art Therapy: An Underutilized, yet Effective Tool." *Mental Illness* 6, no. 1 (2014): 18–19.
- "Buku Metode Penelitian Kualitatif.Abdul Fattah.Pdf." Accessed September 11, 2024. <http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku%20metode%20penelitian%20kualitatif.Abdul%20Fattah.pdf>.
- Bumi, Dewi Laras. "Mengelola dan Memilah Emosi," 2022. <https://kemenag.go.id/khonghucu/mengelola-dan-memilah-emosi-zpxw8v>.
- Dinas Sosial, Pemerintah Provinsi Jawa Timur. "Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo," n.d.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodignostik*. Penerbit LeutikaPrio, n.d.

- Etikan, Ilker. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Fadhilah, Nur Maya. "Dinamika Emosi Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai." *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi* 9, no. 2 (January 16, 2018): 101–12.
- Fauziyyah, Siti Azizi, Ifdil Ifdil, and Yola Eka Putri. "Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 3 (2020): 109–14.
- Fazira, Era, and Fahrurrozi S. "Seni Kaligrafi Dalam Pandangan Islam." *Jurnal Ekshis* 1, no. 2 (October 31, 2023): 70–80. <https://doi.org/10.59548/je.v1i2.79>.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster, 1985. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=W3q8R4dRZTwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Frankl,+V.+E.+\(1963\).+Man%27s+Search+for+Meaning:+An+Introduction+to+Logotherapy.+Boston:+Beacon+Press.&ots=gqLUBG6jyD&sig=SoAdmv9t9DwPbrlrsCWdw1j8Hal](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=W3q8R4dRZTwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Frankl,+V.+E.+(1963).+Man%27s+Search+for+Meaning:+An+Introduction+to+Logotherapy.+Boston:+Beacon+Press.&ots=gqLUBG6jyD&sig=SoAdmv9t9DwPbrlrsCWdw1j8Hal).
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence "Why it can matter more than IQ."* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Gratz, Kim L, and Lizabeth Roemer. "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, no. 1 (2003): 41–54.
- Greenberg PhD, Leslie S. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. 2nd ed. American Psychological Association, 2015.
- Gross, James J. "Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything." *Current Directions in Psychological Science* 10, no. 6 (December 2001): 214–19. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press, 2014.
- Hm, Ely Manizar. "MENGELOLA KECERDASAN EMOSI" 2, no. 2 (2017).
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Edited by Sayed Mahdi. Erlangga, 2006.

- Husna, S.Psi, Hikmatul Aridha. “Dukungan Sosial Bagi Pemulihan Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj).” *Dinas Sosial Kapuas*, October 5, 2023. <https://dissos.kapuaskab.go.id/2023/10/05/dukungan-sosial-bagi-pemulihan-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj/>.
- Istiqomah, Imroatul, M. Shohibul Mujtaba, and Aan Anwarudin. “Model Terapi Psikospiritual: Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs Hamka Dalam Mengatasi Penyakit Jiwa.” *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 10, no. 1 (2024): 397–408.
- Jung, Carl G. *Man and His Symbols*. 1st ed. New York: A Windfall Book, 1964.
- Kartika, Dian, Indiaty Indiaty, and Nofi Nur Yuhanita. “Pengaruh Art Therapy Menggambar Dalam Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah.” *Borobudur Counseling Review* 1, no. 2 (December 30, 2021). <https://doi.org/10.31603/bcr.5741>.
- Kramer, Edith. *Art as Therapy with Children*. Amerika Serikat: Schocken, 1987.
- Lazarus, Richard S. *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1991.
- 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 (August 15, 2023): 3609–22. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>.
- M.Ag, Dr H. D. Sirojuddin A. R. *Seni Kaligrafi Islam*. Amzah, 2022.
- Marliani, Roslenny, and Beni Ahmad Sabeni. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Meldayani, Andi. “PERKEMBANGAN TEORI ART THERAPY” 9, no. 2 (2023): 80–86. <https://doi.org/10.15548/atj.v9i2.3598>.
- MKM, Drg. Widyawati. “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia.” *Sehat Negeriku*, October 7, 2021, sec. Berita Utama. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- M.Pd, Prof Dr A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media, 2016.

- Mutholingah, Siti, and Basri Zain. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Ta'limuna: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 1 (April 22, 2021): 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.
- Naumburg, Margaret. *An Introduction to Art Therapy: Studies of the "Free" Art Expression of Behavior Problem Children and Adolescents As a Means of Diagnosis and Therapy*. New York: Teachers College Press, 1974.
- Nuriyyah, Habibatun. "Penggunaan Islamic Art Therapy Sebagai Self Healing (Studi Fenomenologi Terhadap Kontribusi Bidang Kaligrafi Ikatan Qori' Qoriah Mahasiswa (IQMA) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2024. <http://digilib.uinsa.ac.id/69054/>.
- Pebrizalti, Syafitri. "Efektivitas Art Therapy Terhadap Penanganan Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Seksual Di Sentra Abiseka Kementerian Sosial Kota Pekanbaru Riau." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024. <https://repository.uin-suska.ac.id/79063/>.
- Pror. Dr. H. M. Burhan Bungin, S.S.M. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi Kedua*, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=rBVNDwAAQBAJ>.
- Putri, Amallia, and Halida Halida. "Studi Kasus Penggunaan Art therapy bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi." *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN* 10, no. 1 (June 28, 2024): 171. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14781>.
- Putri Ayu Dewy Megawati, Anis Prabowo, and Ika Kusuma Wardani. "Upaya Mengontrol Halusinasi Dengan Terapi Menggambar Kaligrafi Islami." *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN* 1, no. 2 (October 22, 2022): 120–26. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i2.922>.
- Putri, Dhian Riskiana, Anindra Desfi Chantika Fillianto, Jagad Banabsyah Iriyanto, and Prodi Psikologi. "Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja," n.d.
- Putri, Neli. "Problematika Menulis Bahasa Arab." *Al-Ta lim Journal* 19, no. 2 (July 20, 2012): 173–79. <https://doi.org/10.15548/jt.v19i2.19>.
- Radde, Hasniar A, and A Nur Aulia Saudi. "Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis." *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2021): 152–60.

- Rassool, G. Hussein. *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. London: Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9780429354762>.
- Razali, Nornadiah Mohd, and Yap Bee Wah. "Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests." *Journal of Statistical Modeling and Analytics* 2, no. 1 (2011): 21–33.
- Reivich, Karen, and Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books, 2002.
- Rogers, Carl. *Client Centered Therapy (New Ed)*. Hachette UK, 2012.
- Rosyidah, Rezekiyah, and Duta Nurdibyanandaru. "Dinamika Emosi Pecandu Narkotika Dalam Masa Pemulihan." *Jurnal Insan Media Psikologi* 12, no. 2 (2011): 113–18.
- Rubin, Judith Aron. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. Psychology Press & Routledge, 2001.
- Salleh, Sakinah, Rosni Wazir, Kamal Azmi Abd Rahman, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang, and Auf Iqbal Kamarulzaman. "MANAGING MENTAL HEALTH PROBLEMS THROUGH PSYCHO SPIRITUAL APPROACH." *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 7, no. 47 (September 22, 2022): 601–15. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.747047>.
- Santoso, S.Ag., M.Pd., Dr. Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Surabaya: Global Aksara Pres, 2021.
- Saputro, Dimas. "Efektivitas Terapi Kaligrafi Untuk Menurunkan Gangguan Adiksi Game Online Pokemon Go Pada Siswa Smp Islam Al-Kautsar Semarang." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018.
- Schachter, Stanley, and Jerome Singer. "Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State: Erratum." *Psychological Review* 70, no. 1 (1963): 121–22. <https://doi.org/10.1037/h0038845>.
- Sirojudin, Sirojudin, and Ayu Pratiwi. "EFEKTIFITAS TERAPI LINGKUNGAN (ART THERAPY) TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA : A LITERATUR REVIEW." *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 1, no. 1 (December 5, 2020): 32–41. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.16140>.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum : Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia, 2016.

- Sugiyono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Edited by Sutopo M.T. 9th ed. Bandung: ALFABETA, cv., 2017.
- Suwartono, Christiany, and Dewa Bintamur. "Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *ANIMA Indonesian Psychological Journal* 34, no. 3 (April 25, 2019): 115–24. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>.
- Syafriani, Dewi, Ayi Darmana, Feri Andi Syuhada, and Dwy Puspita Sari. *Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan Spss)*. 1st ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2021.
- Syahputri, Mayrizka Yogi, and Abi Fa'izzarahman Prabawa. "Kajian Literatur: Teknik Gambar Kaligrafi Dalam Art Counseling Untuk Intervensi Stres Belajar Siswa." *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* 7, no. 3 (August 18, 2024). <https://doi.org/10.20961/shes.v7i3.91804>.
- Syahza, Almasdi. "METODOLOGI PENELITIAN," 2021.
- Ulumiyah, Nurul Miftahatul. "Regulasi Emosi Melalui Art Therapy Pada Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak Yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyamata Jambi." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Yunitaningrum, Ida Wahyu. "Pengaruh Art Therapy Kaligrafi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta." Universitas Sahid Surakarta, 2023.
- Yunitaningrum, Ida Wahyu, and Anik Suwarni. "Pengaruh Art Therapy Kaligrafi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta" 17 (2024).
- Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, and Calvin Octavianus Anggono. "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (January 16, 2019): 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>.