

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
UNTUK MEREDUKSI EMOSI NEGATIF PADA SEORANG
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :
Eny Setya Ningrum
04020321049

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

OTENTITAS SKIRPSI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Eny Setya Ningrum

NIM : 04020321049

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Ngumpul Kec. Bagor Kab. Nganjuk

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 10 Maret 2025

Yang menyatakan



METERAI
TEMPEL
10000
CDB51AMX189901135

(Eny Setya Ningrum)

PESETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi berikut:

Nama : ENY SETYA NINGRUM
NIM : 04020321049
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : “Pengaruh Teknik Expressive Writing Therapy
Untuk Mereduksi Emosi Negative Pada Seorang
Mahasiswa Tingkat Akhir Di Surabaya”

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 13 Februari 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1,

Dosen Pembimbing 2,



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



Drs. H. Abd. Basvid, M.M
NIP. 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Teknik *Expressive Writing Therapy* untuk Mereduksi
Emosi Negatif pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

SKRIPSI

Disusun oleh:
Eny Setya Ningrum
04020321049

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 3 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Basyid, M.M.
NIP. 196009011990031002

Penguji III

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Yursia Ningsih, S. Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022



Maret 2025

Dr. Moch. Fauzan Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197410171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Eny Setya Ningrum
NIM : 04020321049
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : 04020321049@student.uinsby.ac.id

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 TEKNIK EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MEREDUKSI EMOSI NEGATIF PADA SEORANG MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI SURABAYA

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, 7 Mei 2025

Penulis

(Eny Setya Ningrum)

ABSTRAK

Eny Setya Ningrum, NIM 04020321049, 2025. Pengaruh Teknik *Expressive Writing Therapy* Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi emosi negatif marah yang dialami oleh seorang mahasiswa tingkat akhir di Suarabaya dengan target perilaku marah secara verbal (berkata kasar), perilaku marah non-verbal (melakukan tindakan agresif), dan marah menutup diri.

Untuk mereduksi emosi negatif dengan target perilaku tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Penelitian *Single Subject Research* (SSR) bertujuan untuk melihat data mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku yang ada pada subjek penelitian dengan pengamatan analisis data visual grafik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi negatif yang dialami konseli dengan target perilaku marah secara verbal (berkata kasar), perilaku marah non-verbal (melakukan tindakan agresif), dan marah menutup diri memberikan pengaruh menurun setelah dilakukannya intervensi kepada subjek.

Pengaruh tersebut dapat dibuktikan dari estimasi kecenderungan arah dan level yang menurun serta presentase overlap 0% → 0% yang menandakan bahwa teknik *expressive writing therapy* berpengaruh dalam mereduksi emosi negatif pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya

Kata Kunci: *Expressive Writing Therapy*, Emosi Negatif

ABSTRACT

Eny Setya Ningrum, NIM 04020321049, 2025. The Effect of Expressive Writing Therapy Techniques to Reduce Negative Emotions in a Final Year Student.

This study aims to reduce the negative emotions of anger experienced by a final year student at Suarabaya with the target of verbal anger behavior (speaking harshly), non-verbal anger behavior (doing aggressive actions), and anger closing down.

To reduce negative emotions with these behavioral targets, researchers used a quantitative research method with a Single Subject Research (SSR) research design that focused on changing counselor behavior. Single Subject Research (SSR) research aims to look at data evaluating the provision of treatment to change the behavior of the research subject by observing the analysis of visual graph data.

The results of this study showed that the negative emotions experienced by the counselor with the target of verbal anger behavior (harsh speech), non-verbal anger behavior (aggressive action), and closed anger had a decreasing effect after the intervention was carried out on the subject.

This influence can be proven from the estimation of the tendency of direction and level to decrease as well as the percentage of overlap of 0% → 0% which shows that expressive writing therapy techniques are influential in reducing negative emotions in a final year student in Surabaya.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Negative Emotions

تجريدي

إنني سيتيا نينغروم ، 04020321049 نيم ، 2025. تأثير تقنيات العلاج بالكتابة التعبيرية لتقليل المشاعر السلبية لدى طالب السنة الأخيرة تهدف هذه الدراسة إلى تقليل المشاعر السلبية للغضب التي يعاني منها طالب السنة النهائية في سورابايا بهدف سلوك الغضب اللفظي (التحدث بقسوة) ، و سلوك الغضب غير اللفظي (القيام بأعمال عدوانية) ، وإغلاق الغضب لتقليل المشاعر السلبية مع هذه الأهداف السلوكية ، استخدم الباحثون طريقة يركز على تغيير سلوك (SSR) بحث كمية مع تصميم بحث موضوع واحد إلى النظر في (SSR) المستشار. يهدف بحث البحث أحادي الموضوع البيانات التي تقيم توفير العلاج لتغيير سلوك موضوع البحث من خلال مراقبة تحليل بيانات الرسم البياني المرئي أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المشاعر السلبية التي يعاني منها المستشار بهدف سلوك الغضب اللفظي (الكلام القاسي) و سلوك الغضب غير اللفظي (العمل العدواني) والغضب المغلق كان لها تأثير متناقص بعد إجراء التدخل على الموضوع يمكن إثبات هذا التأثير من تقدير ميل الاتجاه والمستوى إلى الانخفاض وكذلك نسبة التداخل 0% مما يدل على أن تقنيات العلاج بالكتابة التعبيرية مؤثرة في تقليل المشاعر السلبية لدى طالب السنة النهائية في سورابايا

الكلمات المفتاحية: العلاج بالكتابة التعبيرية ، المشاعر السلبية



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

JUDUL	i
OTENTITAS SKIRPSI.....	ii
PESETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
تجريد.....	ix
KATA PENGANTAR	xi
PEDOMAN PENULISAN LITERASI.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR	xxiii
DAFTAR GRAFIK.....	xxiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5

D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Secara Teoritis	5
2. Manfaat Secara Praktis.....	6
E. Definisi Operasional.....	6
1. <i>Expressive Writing Therapy</i>	6
2. Emosi Negatif.....	6
F. Hipotesis Penelitian.....	7
G. Sistematika Pembahasan	7
BAB II.....	9
KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	9
a. Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i>	9
b. Tujuan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> ...	10
c. Karakteristik Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> ...	11
d. Proses <i>Expressive Writing Therapy</i>	12
e. Kelebihan dan Kekurangan <i>Expressive Writing Therapy</i>	14
f. Menulis dalam Perspektif Islam	15
2. Emosi Negatif.....	16
a. Pengetian Emosi Negatif	16
b. Macam-Macam Emosi	18
c. Karakteristik Emosi Negatif.....	20
d. Indikator-indikator Emosi Negatif	20

e. Emosi Negatif dalam Perspektif Islam	21
3. <i>Expressive Writing Therapy</i> untuk mereduksi Emosi Negatif.....	22
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	23
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Variabel dan Indikator Variabel	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	39
1. Definisi Lokasi Penelitian	39
2. Deskripsi Konselor	40
3. Deskripsi Konseli	41
4. Ruang Lingkup Pergaulan Konseli.....	42
5. Deskripsi Masalah Konseli.....	42
6. Deskripsi Signifikan Other	42
B. Penyajian Data.....	43

1.	<i>Baseline 1</i> atau Pengambilan Data Awal	44
2.	Intervensi	49
3.	<i>Baseline 2</i>	63
C.	Pengujian Hipotesis.....	69
1.	Analisis Dalam Kondisi.....	69
2.	Analisis Antar Kondisi	81
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	91
1.	Perspektif Teoritis	91
2.	Perspektif Keislaman.....	93
BAB V		98
KESIMPULAN		98
A.	Kesimpulan.....	98
B.	Saran.....	98
1.	Bagi Peneliti Selanjutnya	98
2.	Bagi Mahasiswa	99
3.	Bagi Pembaca	99
C.	Ketebatasan Penelitian	99
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN		106
BIOGRAFI PENULIS		119

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Macam-Macam Emosi	18
Tabel 3.1 Lembar Obsevasi	33
Tabel 4.1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1	48
Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan Emosi Negatif Intervensi ..	61
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan Emosi Negatif <i>Baseline</i> 2 .	67
Tabel 4.4 Data Prosentase Stabilitas Kecenderungan Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	73
Tabel 4.5 Data Prosentase Stabilitas Kecenderungan Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	74
Tabel 4.6 Data Prosentase Stabilitas Kecenderungan Perilaku Marah Menutup Diri	74
Tabel 4.7 Data Prosentase Stabilitas Kecenderungan Emosi Negatif.....	75
Tabel 4.8 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Marah Verbal (Berkata Kasar)	76
Tabel 4.9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	77
Tabel 4.10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Marah Menutup Diri.....	77
Tabel 4.11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Emosi Negatif.....	77
Tabel 4.12 Data Level Perubahan Perilaku Marah Verbal (Berkata Kasar)	77

Tabel 4.13 Data Level Perubahan Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	78
Tabel 4.14 Data Level Perubahan Perilaku Marah Menutup Diri	78
Tabel 4.15 Data Level Perubahan Emosi Negatif.....	78
Tabel 4.16 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Marah Verbal (Berkata Kasar)	78
Tabel 4.17 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	78
Tabel 4.18 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Marah Menutup Diri.....	79
Tabel 4.19 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Emosi Negatif	79
Tabel 4.20 Data Perubahan Kecenderungan Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar).....	82
Tabel 4.21 Data Perubahan Kecenderungan Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	82
Tabel 4.22 Data Perubahan Kecenderungan Perilaku Bersifat Menutup Diri.....	82
Tabel 4.23 Data Perubahan Kecenderungan Perilaku Emosi Negatif.....	82
Tabel 4.24 data Perubahan Level Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	83
Tabel 4.25 Data Perubahan Level Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	83

Tabel 4.26 Data Perubahan Level Perilaku Marah Menutup Diri	84
Tabel 4.27 Data Perubahan Level Perilaku Emosi Negatif	84
Tabel 4.28 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	85
Tabel 4.29 Presentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	86
Tabel 4.30 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	86
Tabel 4.31 Presentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	87
Tabel 4.32 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Marah Menutup Diri	87
Tabel 4.33 Presentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Menutup Diri	88
Tabel 4.34 Presentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Emosi Negatif.....	89
Tabel 4.35 Presentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Emosi Negatif.....	89
Tabel 4. 28 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar).....	89
Tabel 4. 29 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	90
Tabel 4. 30 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Marah Menutup Diri.....	90
Tabel 4. 30 Analisis Visual Antar Kondisi Emosi Negatif	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta Wilayah Kota Surabaya.....	40
--	----

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Skor Perilaku Marah secara Verbal (Berkata Kasar) <i>Baseline 1</i>	48
Grafik 4.2 Grafik Skor Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif) <i>Baseline 1</i>	48
Grafik 4.3 Grafik Skor Perilaku Marah Menutup Diri <i>Baseline 1</i>	49
Grafik 4.4 Grafik Skor Keseluruhan Emosi Negatif <i>Baseline 1</i>	49
Grafik 4.5 Grafik Skor Intervensi Perilaku Marah Verbal (Berkata Kasar)	62
Grafik 4.6 Grafik Skor Intervensi Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	62
Grafik 4.7 Grafik Skor Intervensi Perilaku Menutup Diri	62

Grafik 4.8 Grafik Skor Keseluruhan Intervensi Emosi Negatif	63
Grafik 4.9 Grafik Skor Perilaku Marah Verbal (Berkata Kasar) Baseline 2	67
Grafik 4.10 Grafik Skor Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif) <i>Baseline 2</i>	68
Grafik 4.11 Grafik Skor Perilaku Menutup Diri <i>Baseline 2</i> ...	68
Grafik 4.12 Grafik Skor Keseluruhan Emosi Negatif <i>Baseline 2</i>	68
Grafik 4.13 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	70
Grafik 4.14 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	71
Grafik 4.15 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Marah Menutup Diri.....	71
Grafik 4.16 Grafik Kecenderungan Arah Emosi Negatif	72
Grafik 4.17 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar).....	73
Grafik 4.18 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif)	73
Grafik 4.19 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Marah Menutup Diri.....	74
Grafik 4.20 Grafik Kecenderungan Stabilitas Emosi Negatif.	75
Grafik 4. 21 Grafik Overlap <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	85

Grafik 4. 22 Grafik Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Secara Verbal (Berkata Kasar)	85
Grafik 4. 23 Grafik Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	86
Grafik 4. 24 Grafik Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Non Verbal (Melakukan Tindakan Agresif).....	86
Grafik 4. 25 Grafik Overlap <i>Baseline</i> 1→ Intervensi Perilaku Marah Menutup Diri	87
Grafik 4. 26 Grafik Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Marah Menutup Diri	87
Grafik 4. 27 Grafik Overlap <i>Baseline</i> 1→ Intervensi Perilaku Emosi Negatif	88
Grafik 4. 28 Grafik Overlap Intervensi→ <i>Baseline</i> 2 Perilaku Emosi Negatif	89

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Albaar, Ragwan, Abd Basyid, and Amelia Ismah Silawati. "Jujur Sebagai Landasan Utama Konseling Islam Dalam Perspektif Hadist" 14, no. 2 (2024): 139–152.
- Anggraini, Septin, Imanuel Hitipeuw, and Andi Mappiare. "Keefektifan Teknik Expressive Writting Untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 4, no. 1 (2019): 36.
- Aulia Maharani, Shanaz Nadia, IGAA Noviekayati, and Tatik Meiyuntariningsih. "Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 6, no. 2 (2017): 98–110.
- Azis, Yusuf Abdhul. "Lembar Observasi Penelitian: Pengertian, Cara Membuat Dan Contoh." *Deepublish Store*. Accessed November 12, 2024. <https://deepublishstore.com/blog/lembar-observasi-penelitian/>.
- Baihaqi. *Psikiatri (Konsep Dan Gangguan-Gangguan)*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Baikie, Karen A., and Kay Wilhelm. "Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing." *Advances in Psychiatric Treatment* 11, no. 5 (2005): 338–346.
- BPS Kota Surabaya. *Statistik Daerah Kota Surabaya 2015*. Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2015.
- Haerati, Nurussaadah, and Amriana Amriana. "Changing of Parental Communication Mode in Building Children Motivation Career." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 12, no. 2 (2022): 208–218.
- Haq, R I. "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan

Kecemasan Sosial Pada Korban Kekerasan Di Kota Probolinggo.” *Skripsi* (2023): 1–78. <http://etheses.uin-malang.ac.id/47614/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/47614/1/19410032.pdf>.

Hikmawati M.Si. *Metodelogi Penelitian*. Depok: PT. Raja GrafindoPersada, 2020.

Hude, M. Darwis. *Emosi: Penejelaskan Religip-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2002.

Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Pertama. Vol. 53. Yogyakarta: UAD Press Kampus II Universitas Ahmad Dahlan, 2021.

Jamuna Ulfah. “Relevansi Menyakiti Diri Dengan Tingkat Kepuasan Pelaku Sebagai Bentuk Emosi Negatif.” *Jurnal Ilmiah Edukatif* 8, no. 2 (2022): 128–146.

Jannah, Miftahul, and Nurjannah Nurjannah. “Konseling Islami Dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home.” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (2022): 87–95.

Junita, Nursan, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Panggabean Mardhatillah, Cut Azizah, and Husnawesnate Husnawesnate. “Expressive Writting Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying.” *Jurnal Diversita* 9, no. 1 (2023): 78–84.

Kusumawati, Nurul Fitri Diah, and Elisabeth Christiana. “Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua.” *Jurnal BK UNESA* 12, no. 5 (2022): 1128–1137.

Maulida, Siti Aisyah, and Hilma Fitriyani. “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik Yang Timbul Pada

Siswa SMA Swasta Di Jakarta” 12, no. 1 (n.d.): 65–75.

Murti, Reyza Dahlia, and Hamidah. “Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remasa SMK Di Surabaya.” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (2012): 92–100. <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsami.9b03822>.

Nabilla Khanifa Salma, and Rachma Hasibuan. “Pengaruh Neglectful Parenting Style Terhadap Emosi Negatif Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Pembelajaran.” *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2023): 1015–1024.

Nadhiroh, Yahdinil Firda. “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia).” *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63.

Nahdah, Putri Afifah, and Abdulloh Aziz. “Literature Review : Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan” 2 (2024): 13–17.

Nasution, Nani Barorah, and Donna Marito. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Pengendalian Emosi Negatif Remaja Pelaku Bullying Di SMP N 2 Sei Bambi.” *Jurnal Dunia Pendidikan* Vol. 4, No (2024).

Ningsih, Vrysha Novia, and Elisabeth Christiana. “Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo.” *Jurnal BK Unesa* 7 (2017): 163174.

Novaco, R. W. “The Functions and Regulation of the Arousal of Anger.” *American Journal of Psychiatry* 133, no. 10 (1976): 1124–1128.

Nurhasanah, Nadiya, and M Fauzi Hasibuan. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Control Bermuatan Konsep STOIS Dalam Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan The Effectiveness of Self-Control Technique Group Counseling Services Containing the

STOIS Concept” 4, no. 2 (2024): 1360–1365.

- Nursolehah, Rismayanti, and Rahmiati Rahmiati. “Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6703–6712.
- Pane, Riem. “Kompetensi Kepribadian Konselor Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam.” *Hikmah* 10, no. 2 (2016): 1–15.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, n.d.
- Pratiwi, Dewi, and Siti Noor Fatmah Lailatusshifah. “Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling* 5, no. 3 (2002): 11–143.
- Purwanto, Muhammad Roy. *Pemikiran Imam Syafi’i Dalam Kitab Al-Risalah Tentang Qiyas Dan Perkembangannya Dalam Ushul Fiqh*, 2019.
- Ridha, Nikmatur. “Proses Penelitian Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian.” *Jurnal Hikmah* 14, no. 1 (2017): ISSN :1829-8419.
- Rohmah, Lulus Faqihatur, and Herlan Pratikto. “Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik.” *Psibernetika* 12, no. 1 (2019): 20–28.
- Ruhansih, Dea Siti. “Efektivitas Strategi Bimbingan Teistik Untuk Bagan Religuistas Remaja (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015).” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 1, no. 1 (2017): 1–10.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar*

Penelitian Dengan Subyek Tunggal. Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005.

Susilowati, Theresia Genduk, and Nida Ul Hasanat. “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama.” *Juni* 38, no. 2011 (2011): 92–107.

Syafrida Hafni Sahir. *Metodelogi Penelitian*. Edited by Dr. Ir. Try Koryati M.Si. Bantul, Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia Anggota IKAPI, 2021.

Vierdiana, Dyah, Nur Setiawati Dewi, and Meidiana Dwidiayanti. “Gambaran Regulasi Emosi Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Kota Surakarta.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 14, no. 1 (2023): 1–8.

Wirawan, Nadhifa Aurellia. “15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental.” Accessed March 8, 2025. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.

Yuliani, Risa. “Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau.” *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, no. 1 (n.d.): 151–155.

Yusof, Zatil Iesmah Binti Mohamad, Abdul Wahid, and Nuraini. “Problematika Emosi Manusia Dalam Persepektif Al-Qur’an.” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.

Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jakarta: Gema Insani, 2014.

Hadist Riwayat Al-Bukhari No. 6114 Dan Muslim No. 2609, n.d.

QS. *Al-A'raf* Ayat 199, n.d.

“QS. *Al-Alaq*: 1-5” (n.d.).

QS. *Al-Baqarah* Ayat 83, n.d.

QS. Al-Hasyr Ayat 18, n.d.

QS. Al-Imran: 134, n.d.

QS. Ali-Imran Ayat 134, n.d.

QS Al-Baqarah Ayat 83, n.d.

Wawancara Penelitian Jum'at, 20 Desember 2024, n.d.

Wawancara Penelitian Jum'at, 24 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Kamis, 13 Februari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Kamis, 5 Desember 2024, n.d.

Wawancara Penelitian Kamis, 9 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Minggu, 19 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Rabu, 25 Desember 2024, n.d.

Wawancara Penelitian Rabu, 29 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Sabtu, 4 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Sabtu, 8 Februari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Selasa, 10 Desember 2024, n.d.

Wawancara Penelitian Selasa, 14 Januari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Senin, 3 Februari 2025, n.d.

Wawancara Penelitian Senin, 30 Desember 2024, n.d.

Wawancara Pra Penelitian Jum'at, 15 November 2024, n.d.

Wawancara Pra Penelitian Senin, 2 Desember 2024, n.d.