

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM*
TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI
PADA PSIKOTIK KELAS 3 DI BALAI PENYANDANG MASALAH
KESEJAHTERAAN SOSIAL (PMKS) SIDOARJO**

Skripsi:

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Satu (S-1) dalam Ilmu Tasawuf Psikoterapi



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

Disusun Oleh:

Tamamul Mubarak Farchanie

NIM: 07020621056

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Tamamul Mubarak Farchanie

NIM : 07020621056

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah karya saya sendiri, kecuali yang dirujuk sumber-sumbernya.

Surabaya, 03 Maret 2025

Saya yang menyatakan,



Tamamul Mubarak Farchanie

NIM. 07020621056

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Psikotik Kelas 3 Di Balai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo” yang ditulis oleh Tamamul Mubarak Farchanie dengan NIM. 07020621056 ini telah disetujui pada 10 Maret 2025.

Surabaya, 10 Maret 2025

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Herliyana Isnaeni', with a stylized flourish at the end.

Herliyana Isnaeni, M.Psi., Psikolog

NIP. 198210292023212020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan manajemen emosi pada psikotik kelas 3 di balai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo” yang ditulis oleh Tamamul Mubarak Farchanie 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 Ismail, M.Psi, Psikolog
NIP. 198210292023212020

Penguji II



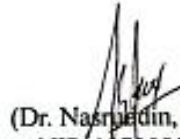
(Dr. Tasmuji, M.Ag)
NIP. 196209271992031005

Penguji III



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

Penguji IV



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

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin dan Filsafat



(Dekan) Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Tamamul Mubarak Farchanie
NIM : 07020621056
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : tamamulmubarak@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 :

Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan

Manajemen Emosi pada Psikotik Kelas 3 di Balai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

(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,

Penulis

(Tamamul Mubarak Farchanie)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tamamul Mubarak Farchanie. Nim (07020621056), “Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Meningkatkan Manajemen Emosi pada Psikotik kelas 3 di Balai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo”. Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk meningkatkan manajemen emosi pada Psikotik kelas 3 di Balai Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo. Rumusan Masalah dalam penelitian ini meliputi 3 topik utama, yakni 1) Apakah Terapi SEFT efektif dalam meningkatkan manajemen emosi penerima manfaat kelas 3? 2) Bagaimana penerapan Terapi SEFT untuk meningkatkan manajemen emosi pada penerima manfaat penyandang gangguan psikotik? 3) Bagaimana dampak dari penerapan Terapi Seft untuk meningkatkan manajemen emosi terhadap pasien psikotik?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method*, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-16) dan kualitatif melalui Triangulasi Data terhadap Pekerja Sosial dan penerima manfaat gangguan psikotik. Desain penelitian yang digunakan adalah *Sequential Explanatory* yang mendahulukan kuantitatif sebagai data utama dan kualitatif sebagai data pendukung. Jenis Penelitian ini *True Experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design, treatment* hanya diberikan pada salah satu kelompok yang ditentukan secara random. Adapun analisis data statistik dalam penelitian ini menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji T (Independent Sample T-Test) dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat disregulasi emosi sebelum diberikan Terapi SEFT berada dalam kategori “kurang baik” sebanyak 6 klien dan “cukup” sebanyak 4 klien. Adapun setelah dilakukan *treatment* klien mengalami penurunan disregulasi emosi dari nilai skor *post-test*. Kemudian, berdasarkan hasil uji T (Independent Sample T-Test) adalah 0,014 yang artinya, metode terapi yang digunakan memiliki pengaruh dan efektif dalam meningkatkan manajemen emosi. Selanjutnya hasil analisis kualitatif melalui wawancara pada Pekerja Sosial (PEKSOS) dan Penerima Manfaat (PM) dapat disimpulkan bahwa Terapi SEFT untuk meningkatkan manajemen emosi memiliki pengaruh baik terhadap manajemen emosi klien, klien juga merasa lebih dekat dengan tuhan dan dapat membantu mereka dalam menyalurkan emosi negatif dengan cara yang lebih baik.

Kata kunci: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Manajemen Emosi, Rehabilitasi Sosial

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	9
F. Metode Penelitian	19
G. Hipotesis Penelitian	30
H. Sistematika Pembahasan	31
BAB II LANDASAN TEORI	34
A. Emosi.....	34
B. Manajemen Emosi.....	56
C. Terapi SEFT	94
BAB III PAPARAN DATA	106
A. Profil Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.....	106
b. Profil dan Data Penerima Manfaat	109
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	113
A. Pembahasan Berdasarkan Hasil Penelitian.....	113
B. Implikasi Penelitian	129

BAB V PENUTUP	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Saran	132
C. Rekomendasi untuk Peningkatan Program Terapi SEFT	134
DAFTAR PUSTAKA.....	cxxxvii
LAMPIRAN	CXLIII



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 3. 1 Data Responden	109
Tabel 3. 2 Pre-test Responden	111
Tabel 3. 3 Post-test Responden	112
Tabel 4. 1 Data Uji Normalitas	114
Tabel 4. 2 Hasil Uji Homogenitas	115
Tabel 4. 3 Hasil Uji T	116
Tabel 4. 4 Wawancara Awal	118
Tabel 4. 5 Wawancara Akhir	119
Tabel 4. 6 Perasaan Lebih Tenang dan Rileks	120
Tabel 4. 7 Pengurangan Stres dan Emosi Negatif	121
Tabel 4. 8 Meningkatnya Rasa Lega dan Pikiran Lebih Jernih	121
Tabel 4. 9 Temuan Tematik dari Responden	122
Tabel 4. 10 Konsistensi Peningkatan Pengendalian Diri	124
Tabel 4. 11 Kesadaran Diri Emosional dan Skor Evaluasi	124
Tabel 4. 12 Ketenangan Spiritual dan Penurunan Emosi	125
Gambar 1. Memberikan Arahan kepada KK dan KE tentang Penelitian	CXLIII
Gambar 2. Pemilihan KK dan KE	CXLIII
Gambar 3. Wawancara dengan Peksos (Bu Aul dan Pak Fahtur)	cxliii
Gambar 4. Menjelaskan tentang Kuesioner bersama Peksos	cxliv
Gambar 5. FGDB4 orang secara berurutan bersama Peksos	cxliv
Gambar 6. Pelaksanaan Terapi	cxliv
Gambar 7. Pelaksanaan Post-Test	cxlv

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd. and I Made Sonny Gunawan, M.Pd. *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media, 2018.
- Al-ghazali. *Mutiara Ihya Ulumuddin*. PT Mizan Pustaka, 2014.
- Almasdi Syahza. *Metodologi Penelitian*. Edisi Revisi Tahun 2021. Universitas Riau, 2021.
- Amurwabumi, Gita Ayodya Kelana. "Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)." *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 1, no. 1 (June 4, 2021): 103–108.
- Andar Ifazatul Nurlatifah. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling." *Madaniyah* 6, no. 2 (August 2016).
- Ariantini, Rahmania. "Efektivitas terapi seft dalam menurunkan agresifitas anak jalanan usia remaja (12-21 tahun) binaan lembaga pemberdayaan anak jalanan (LPAJ) Griya Baca Kota Malang." Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2011. Accessed September 30, 2024. <http://etheses.uin-malang.ac.id/42036/>.
- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall series in social learning theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1977.
- Beck, Judith S. "Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond, 2nd Ed." *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 2nd ed.* (2011): xix, 391–xix, 391.
- Beugelsdijk, Sjoerd, and Chris Welzel. "Dimensions and Dynamics of National Culture: Synthesizing Hofstede With Inglehart." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 49, no. 10 (November 2018): 1469–1505.
- Bjureberg, Johan, Brjánn Ljótsson, Matthew T. Tull, Erik Hedman, Hanna Sahlin, Lars-Gunnar Lundh, Jonas Bjärehed, et al. "Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 38, no. 2 (June 2016): 284–296.
- Brody, Leslie R., and Judith A. Hall. "Gender and Emotion in Context." *Handbook of emotions, 3rd ed.* (2008): 395–408.

- Clond, Morgan. "Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-Analysis." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 204, no. 5 (May 2016): 388.
- Craig, Gary. *The EFT Manual*. 1st ed. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2008.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Creswell, John W., and Vicki L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE Publications, 2017.
- Eisenberg, Nancy, and Tracy L. Spinrad. "Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition." *Child Development* 75, no. 2 (2004): 334–339.
- Ekman, Paul. "Are There Basic Emotions?" *Psychological Review* 99, no. 3 (1992): 550–553.
- . *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. 1st ed. New York: Times Books, 2003.
- . "Facial Expressions of Emotion: An Old Controversy and New Findings." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 335, no. 1273 (January 29, 1992): 63–69.
- Ekman, Paul, and Wallace V. Friesen. "Constants across Cultures in the Face and Emotion." *Journal of Personality and Social Psychology* 17, no. 2 (1971): 124–129.
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. "Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data." *MITITA JURNAL PENELITIAN* 1, no. 3 (2023): 34–46.
- Farmawati, Cintami. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Terapi Sufistik." *Madaniyah* 8, no. 1 (January 31, 2018): 75–94.
- . "SUFISTIC THERAPY WITH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) METHOD FOR HEALING THE BEHAVIOR OF DRUGS ADDICT." *Jurnal THEOLOGIA* 30, no. 1 (June 10, 2019): 107–126.
- Feinstein, David. "Rapid Treatment of PTSD: Why Psychological Exposure with Acupoint Tapping May Be Effective." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 47, no. 3 (2010): 385–402.
- Feinsteina, David. "Energy Psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms." *EXPLORE* 15 (November 1, 2018).

Field, Andy. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Edited by Jai Seaman. North American edition, 5th edition. Los Angeles London New Delhi [und 3 weitere]: SAGE, 2018.

Fitriana, Nurinda, Septi Wardani, and Sri Hananto Ponco Nugroho. "Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia." *Borobudur Nursing Review* 2, no. 1 (June 24, 2022): 46–53.

Folkman, Susan. "Stress: Appraisal and Coping." In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, edited by Marc D. Gellman and J. Rick Turner, 1913–1915. New York, NY: Springer New York, 2013. Accessed October 21, 2024. http://link.springer.com/10.1007/978-1-4419-1005-9_215.

Gaudiano, Brandon A., Lily A. Brown, and Ivan W. Miller. "Tapping Their Patients' Problems Away?: Characteristics of Psychotherapists Using Energy Meridian Techniques." *Research on Social Work Practice* 22, no. 6 (November 2012): 647–655.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. 25th anniversary edition. New York: Bantam Books, 2020.

———. *Emotional Intelligence*. 25th anniversary edition. New York: Bantam Books, 2020.

———. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Paperback ed. London: Bloomsbury, 2004.

Gross, James J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology* 39, no. 3 (May 2002): 281–291.

———. "Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything." *Current Directions in Psychological Science* 10, no. 6 (December 2001): 214–219.

———. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

Hasanah, Hasyim. "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (January 5, 2017): 21–46.

HOCHSCHILD, ARLIE RUSSELL. "FEELING RULES." In *The Managed Heart*, 56–75. 1st ed. Commercialization of Human Feeling. University of California Press, 2012. Accessed October 16, 2024. <http://www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt1pn9bk.9>.

- Hofstede, Geert. *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Abridged ed., 19. [print.]. Cross-cultural research and methodology series 5. Newbury Park: Sage, 2002.
- Ida, Alma, and Ahmad Riyadh Ub. "The Role of the Social Services and Rehabilitation Center for Persons with Social Welfare Problems (PMKS) of the East Java Provincial Social Service in Psychotic Services." *Journal of Social Science* 1, no. 1 (March 17, 2024): 22–42.
- Jailani, M. Syahrani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9.
- James, William. *The Principles of Psychology, Vol I*. The principles of psychology, Vol I. New York, NY, US: Henry Holt and Co, 1890.
- . "What Is Emotion? 1884." In *Readings in the History of Psychology*, 290–303. Century psychology series. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts, 1948.
- Lazarus, Richard S. "Emotion and Adaptation." *Emotion and adaptation*. (1991): xiii, 557–xiii, 557.
- . "Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion." *American Psychologist* 46, no. 8 (1991): 819–834.
- LeDoux, Joseph E. "The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life." *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. (1996): 384–384.
- Matsumoto, David. "Are Cultural Differences in Emotion Regulation Mediated by Personality Traits?" *Journal of Cross-Cultural Psychology* 37, no. 4 (July 2006): 421–437.
- Mayer, John D., and Peter Salovey. "What Is Emotional Intelligence?" *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (1997): 3–34.
- McClelland, David C. *The Achieving Society*. New York: D Van Nostrand Company, 1961. Accessed October 25, 2024. <https://content.apa.org/books/14359-000>.
- Menefee, Deleene S., Tracey Ledoux, and Craig A. Johnston. "The Importance of Emotional Regulation in Mental Health." *American Journal of Lifestyle Medicine* 16, no. 1 (January 2022): 28–31.
- Merida, Sarita Candra, Ditta Febrieta, Hilmiatul Husnah, Roma Ria, and Rospita Novianti. "Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student

- Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (July 3, 2021): 133.
- Mujib, H.A. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. PT Rajagrafindo Persada, 2006. <https://books.google.co.id/books?id=PcllNAAACAAJ>.
- Nisbett, Richard E. “The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently ... and Why.” *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently ... and why*. (2003): xxiii, 263–xxiii, 263.
- Nurjanah, Dian Siti, Siti Chodijah, and Arifa Nurhazizah. “FAKULTAS USHULUDDIN UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG” (n.d.).
- Pennebaker, James W. “Opening up: The Healing Power of Expressing Emotions, Rev. Ed.” *Opening up: The healing power of expressing emotions, Rev. ed*. (1997): xii, 249–xii, 249.
- Piaget, Jean. “The Development of Object Concept.” In *The Construction of Reality in the Child*, edited by Margaret Cook, 3–96. New York, NY, US: Basic Books, 1954.
- Prof. Dr Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Edited by Sutopo, M.T. 9th ed. Bandung: ALFABETA, cv, 2017.
- Rahmi, Rahmi, Dian Siti Nurjanah, and Naan Naan. “Komparasi Nilai Sufistik Dalam Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dengan Terapi Mind Healing Technique.” *Jurnal Riset Agama* 3, no. 3 (December 27, 2023): 450–462.
- Razali, Nornadiah Mohd, and Yap Bee Wah. “Power Comparisons of Shapiro-Wilk , Kolmogorov-Smirnov , Lilliefors and Anderson-Darling Tests,” 2011. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:18639594>.
- Rofacky, Hendri Fajri, and Faridah Aini. “PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI.” *Jurnal Keperawatan Soedirman* 10 (2015).
- Saarni, Carolyn. “The Development of Emotional Competence.” *The development of emotional competence*. The Guilford series on social and emotional development. (1999): xviii, 381–xviii, 381.
- Saleh, Sirajuddin. “Analisis Data Kualitatif.” Pustaka Ramadhan, Bandung, 2017. Accessed September 26, 2024. <https://eprints.unm.ac.id/14856>.

Schachter, Stanley, and Jerome Singer. "Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State." *Psychological Review* 69, no. 5 (1962): 379–399.

Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka, 1996.

Syamsi, Ibnu. "Haryanto. Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Dalam Pendekatan Rehabilitasi Dan Pekerjaan Sosial." Yogyakarta: UNY Press, 2018.

"Albert-Mehrabian - Silent Messages 1971 - Red.Size.Pdf," n.d. Accessed October 17, 2024. https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/855150/mod_resource/content/1/Albert-Mehrabian%20-%20Silent%20Messages%201971%20-%20red.size.pdf.

"PENGARUH LAYANAN INFORMASI TERHADAP MANAJEMEN EMOSI DALAM BERSOSIALISASI DI LINGKUNGAN SEKOLAH (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Karangrayung Kabupaten Grobogan Tahun Pelajaran 2018/2019)". | *MEDI KONS: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling UNISRI Surakarta*." Accessed September 26, 2024. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/4606>.

"Schachter-Singer Two-Factor Theory of Emotion," October 29, 2023. Accessed October 17, 2024. <https://www.simplypsychology.org/schachter-singer-theory.html>.

"The Physiological Relevance of Glucocorticoid Endangerment of the Hippocampus - SAPOLSKY - 1994 - Annals of the New York Academy of Sciences - Wiley Online Library." Accessed October 17, 2024. <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.1994.tb39247.x>.

"View of Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." Accessed September 26, 2024. <https://journal.uin.ac.id/Unisia/article/view/10495/8175>.