

**PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL DALAM REGULASI EMOSI
REMAJA : STUDI TENTANG TERAPI BUTTERFLY HUG DAN
NILAI SABAR PADA SISWA SMP UNGGULAN BAITUL FATTAH
SURABAYA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama

(S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun Oleh :

Miftakhul Jannatus Sa'adah

NIM : 07020622041

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftakhul Jannatus Sa'adah

Nim : 07020622041

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahawa skripsi yang berjudul "PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL DALAM REGULASI EMOSI REMAJA : STUDI TENTANG TERAPI BUTTERFLY HUG DAN NILAI SABAR PADA SISWA SMP UNGGULAN BAITUL FATTAH SURABAYA" adalah murni karya sendiri, kecuali yang menyangkut sumber.

Surabaya, 8 Juni 2026



Miftakhul Jannatus Sa'adah

07020622041

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Miftakhul Jannatus Sa'adah

Nim : 07020622041

Judul : PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL DALAM REGULASI EMOSI
REMAJA : STUDI TENTANG TERAPI BUTTERFLY HUG DAN NILAI
SABAR PADA SISWA SMP UNGGULAN

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 23 April 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Isa Anshori, M.Ag.

NIP. 197306042005011007

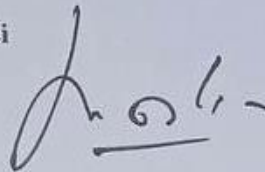
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul “PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL DALAM PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL DALAM REGULASI EMOSI REMAJA : STUDI TENTANG TERAPI BUTTERFLY HUG DAN NILAI SABAR PADA SISWA SMP UNGGULAN BAITUL FATTAH SURABAYA” yang ditulis oleh Miftakhul Jannatus Sa’adah ini telah disajikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini telah diuji:

Tim Penguji Skripsi

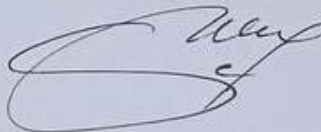
1. Dr. Isa Anshori, M.Ag

: 

2. Dr. Suhermanto, M. Hum

: 

3. Syaifulloh Yazid, MA

: 

4. Muhammad Nikmal Anas Alhadi, M. Ag

: 

Surabaya, 8 Juni 2026




Prof. Abdul Kadir Riyadi Ph. D

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Miftakhul Jannatus Sa'adah
NIM : 07020622041
Fakultas/Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : jannatusmifta03@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 :

Pendekatan Psikospiritual Dalam Regulasi Emosi Remaja: Studi tentang Nilai Sabar Pada Siswa SMP Unggulan Baitul Fatah Surabaya.

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, 8 Juli 2026

Penulis



(Miftakhul Jannatus Sa'adah)

ABSTRAK

Miftakhul Jannatus Sa'adah (07020622041), Pendekatan Psikospiritual Dalam Regulasi Emosi Remaja : Studi Tentang Terapi Butterfly Hug Dan Nilai Sabar Pada Siswa Smp Unggulan Baitul Fattah Surabaya, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas tentang Pendekatan Psikospiritual Dalam Regulasi Emosi Remaja : Studi Tentang Terapi Butterfly Hug Dan Nilai Sabar Pada Siswa Smp Unggulan Baitul Fattah Surabaya. Fokus utama Skripsi ini adalah mengevaluasi sejauh mana efektivitas penerapan Terapi Butterfly Hug dan Nilai Sabar dalam upaya meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya. Ada tiga poin penting yang diangkat dalam rumusan masalah, yakni: 1) Bagaimana proses penerapan terapi Butterfly Hug dan nilai sabar pada siswa SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya? 2) Bagaimana pengalaman subjektif siswa SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya dalam menjalani terapi Butterfly Hug dan nilai sabar? 3) Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan terapi Butterfly Hug dan nilai sabar untuk meningkatkan regulasi emosi siswa?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji proses pelaksanaan terapi Butterfly Hug dan nilai sabar, menggali pengalaman subjektif siswa selama mengikuti terapi, serta mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan maupun hambatan dalam penerapan terapi tersebut guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Peneliti mengumpulkan informasi melalui teknik observasi lapangan, diskusi mendalam dengan informan, serta pengumpulan dokumen pendukung. Basis data diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu sumber primer dan sekunder. Data primer digali dari lima responden siswa SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya yang teridentifikasi memiliki kesulitan dalam mengelola emosi, sementara data sekunder diperoleh melalui informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK) serta pihak sekolah yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini. Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggabungan antara teknik Butterfly Hug dan nilai sabar memberikan dampak yang sangat baik bagi perbaikan regulasi emosi siswa. Metode Butterfly Hug terbukti membantu siswa meraih ketenangan, menurunkan tingkat kecemasan, serta menyeimbangkan kondisi emosional melalui pendekatan penenangan diri mandiri (*self-soothing*). Di sisi lain, pendalaman nilai kesabaran berperan dalam memperkuat pengendalian diri dan dimensi spiritualitas, yang memungkinkan siswa bereaksi terhadap situasi sulit secara lebih dewasa. Dampak nyata dari penelitian ini terlihat pada perubahan perilaku siswa, di antaranya adalah meningkatnya penguasaan diri terhadap impulsivitas, sikap yang lebih tenang saat menghadapi permasalahan, serta terciptanya hubungan sosial yang lebih harmonis dalam interaksi sehari-hari.

Kata Kunci: Terapi Butterfly Hug, Nilai Sabar, Regulasi Emosi, Siswa SMP.

DAFTAR ISI

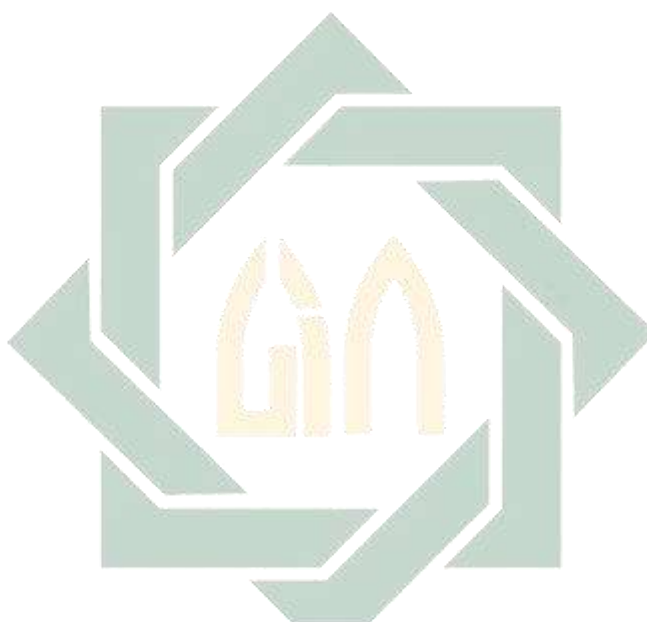
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Metode Penelitian	23
G. Struktur/ Kerangka Penelitian.....	30
H. Sistematika Penelitian.....	34
BAB II TERAPI BUTTERFLY HUG DAN NILAI SABAR.....	36
A. Teori Terapi Butterfly Hug	36
1. Pengertian Terapi Butterfly Hug.....	36
2. Pengaruh Terapi Butterfly Hug.....	39
3. Manfaat Terapi Butterfly Hug	42
B. Teori Nilai Sabar.....	42
1. Pengertian Nilai Sabar	42
2. Pengaruh Nilai Sabar	46
3. Nilai- Nilai Sabar	48
C. Teori Regulasi Emosi.....	52
1. Pengertian Regulasi Emosi	52
2. Aspek Regulasi Emosi	55
3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	57
4. Ciri- Ciri Regulasi Emosi.....	62
BAB III SMP UNGGULAN BAITUL FATTAH SURABAYA DAN PROFIL SUBJEK PENELITIAN	66
A. Lokasi Kegiatan Penelitian dan Profil Instansi	66
B. Struktur Organisasi SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya.....	67
C. Visi, Misi dan Tujuan SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya	69
a. Visi SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya	69

b. Misi SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya.....	70
D. Program Pendidikan dan Kegiatan Pembinaan Karakter Siswa di SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya.....	71
E. Profil Subjek/ Responden Penelitian dan Proses Terapi Butterfly hug dan Nilai sabar	72
a. Profil Subjek/ Responden Penelitian	72
b. Proses Terapi Butterfly Hug dan Nilai sabar	90
BAB IV TERAPI BUTTERFLY HUG DAN NILAI SABAR	95
A. Analisis Proses Penerapan Terapi Butterfly Hug dan Nilai Sabar dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya.....	95
B. Analisis Pengalaman Subjektif Siswa dalam Menjalani Terapi Butterfly Hug dan Nilai sabar di SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya.....	103
C. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Terapi Butterfly Hug dan Nilai sabar dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa	109
BAB V PENUTUP	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	127
1. Lapiroan 1 : Pedoman wawancara Informan Utama sebelum dan sesudah terapi	127
2. Lapiroan 2 : Vebatim sebelum dan sesudah terapi	129
3. Lapiroan 3 : Reduksi Data Informan Penelitian	147
4. Lapiroan 4 : Dokumentasi Penelitian.....	158

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Profil Responden pertama.....	73
Tabel 1. 2 Profil Responden kedua	76
Tabel 1. 3 Profil Responden ketiga.....	80
Tabel 1. 4 Profil Responden keempat	83
Tabel 1. 5 Profil Responden kelima.....	86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, Aguido. "34 Persen Pelajar SMA Jakarta Terindikasi Masalah Kesehatan Mental." Kompas.id. 17 Desember 2024.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2026/01/05/150000720/anak-mudah-marah-psikolog-jelaskan-faktor-emosi-dan-lingkungan-yang>, Diakses 11 Januari 2026.
- Agustin, Delia, et al. "Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Regulasi Emosi." Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia 5, no. 2 (2022).
- Al-Ghazali, Imam. Ihya' Ulumuddin. Diterjemahkan oleh Ismail Yakub. Jakarta: Republika Penerbit, 2011.
- Al-Munajjid, Muhammad bin Shalih. Silsilah Amalan Hati. Bandung: Irsya Baitus Salam, 2006.
- Anggraini, Yulfiti. "Implementasi Nilai sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya." Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Arnesty, Anastasya Evi, dan Yoseph Pedhu. "Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan." Jurnal Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling 21, no. 2 (2023).
- Arta Mevia, Brilliant Septi, dkk. "Penerapan Teknik Butterfly Hug untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Kabupaten Semarang." Skripsi, Kemenkes Poltekkes Semarang, 2025.
- Astuti, Anis Wiji, dkk. "Butterfly Hug Therapy on Reducing Anxiety Levels and Stabilization Hemodynamics in Patient Digital Subtraction Angiography." MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan 22, no. 1 (2024).
- Astuti, Anis Wiji, dkk. "Butterfly Hug Therapy on Reducing Anxiety Levels and Stabilization Hemodynamics in Patient Digital Subtraction Angiography." MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan 22, no. 1 (2024).
- Aulia, Azka Widi Zulfa, Estin Yuliasuti, dan Suyatno. "Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja." ASJN (Aisiyiah Surakarta Journal of Nursing) 5, no. 1 (2024).
- Azzahra, Zaskia Putri Aulia. "Pengembangan Journaling Book sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis Mindfulness untuk Siswa Kelas VI Sekolah Dasar." Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2025.

- Cabang Pendidikan Dinas Wilayah 1. "Masa Remaja sebagai Masa Kritis." <https://cabdindikwil1.com/blog/masa-remaja-sebagai-masa-kritis/>. Diakses 12 September 2025.
- Cahyani, Shavira Kurnia, dan Wiwin Hendriani. "Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Cristina, H., Y. Sulistyani, dan E. Rachmawati. "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Disiplin Kerja Mahasiswa Seni Kuliner pada Industri Food and Beverages." *Journal UNY* 12, no. 1 (2021).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2011.
- Dariyo, Agus. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun (Psikologi Atitama)*. Bandung: PT Revika Aditama, 2007.
- Dita P, Nada Nadidah Faras, dkk. "Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Laparotomi." *JHCN: Journal of Health & Cardiovascular Nursing* 4, no. 2 (Desember 2024).
- Doğan, Mebrure. "Relationship Between Patience as a Character Strength and Psychological Well-Being." *Journal of Happiness and Well-Being* 4, no. 1 (2016).
- El-Fikri, Dewi Nabela Sofya, dkk. "Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi." *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 1 (2025).
- Farah, F., dan I. Firdauza. "Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 1 (2021).
- Fauzi Nurrohman, Ahmad. "Konseling Islam Melalui Nilai sabar dalam Mengatasi Emosi Negatif pada Remaja." *Comserva: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 4, no. 7 (2024).
- Garcia, Amanda. "Identifikasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung." *Skripsi, Universitas Lampung*, 2024.
- Ghony, M. Djunaidi, dan Fauzan Almanshur. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Girianto, Pria Wahyu Romadhon, dan Dhina Widayati. "Butterfly Hug Therapy in Reducing Anxiety." *Journal of Ners and Midwifery* 12,

no. 1 (2021).

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
Gross, James J. "Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2014.

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

Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26 (2015).

Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998).

Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007.

Hanifah, Afifah Nur. "Regulasi Emosi dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunung Kidul." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Hartini, Sri, dkk. "Regulasi Emosi dengan Metode Butterfly Hug pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta." *Jurnal Pengabdian Melek Literasi* 2, no. 1 (2024).

Hartini, Sri. "Regulasi Emosi dengan Metode Butterfly Hug." *Jurnal Melek Literasi* 2, no. 1 (2024): 25–27.

Hasmarlin, Hanum, dan Hirmaningsih. "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (Desember 2019): 149–150.

Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1980.

Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.

Jarero, Ignacio, et al. "Self-Administered Bilateral Stimulation for Emotional Regulation." *Journal of Traumatic Stress* 33, no. 2 (2020).

Klien BRY, wawancara pribadi, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 12 Januari 2026.

Klien GSA, wawancara pribadi, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 12 Januari 2026.

Klien LPS, wawancara pribadi, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 12 Januari 2026.

- Klien RBA, wawancara pribadi, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 12 Januari 2026.
- Klien SNP, wawancara pribadi, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 12 Januari 2026.
- Kolk, Bessel van der. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin Books, 2014.
- Kompas. "Anak Mudah Marah? Psikolog Jelaskan Faktor Emosi dan Lingkungan yang Berperan." Kompas.com. 5 Januari 2026. <https://www.kompas.id/artikel/34-persen-pelajar-sma-jakarta-terindikasi-masalah-kesehatan-mental>. Diakses 11 Januari 2026.
- Maheswari, S. R., dan T. Chusniyah. "Pengaruh Pelatihan Problem Solving untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja." *Jurnal Penelitian Psikologi* 15, no. 2 (2024).
- Mannesa, Muh. Nur Haq I. S., dan Imam Dedikasi Malik Nur. "Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling Studi Pada Remaja Perempuan", *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*. 8, No. 2 (2025).
- Mannesa, Muh. Nur Haq I. S., dan Imam Dedikasi Malik Nur. "Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling: Studi pada Remaja Perempuan." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (2025).
- Meishinta, Dina. "Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Muslikhin. "The Characteristics of Sabr in the Cognitive, Social, and Emotional Development of 3–6 Years Children in the Learning Process Using Narrative Approach." 1, no. 1 (2024).
- Nabila Asilia, Rana. "Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa." Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Novalia, dan Juaidah Agustina. "Penerapan Teknik Butterfly Hug untuk Meredakan Kecemasan dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas IX.8 di SMP Negeri 7 Palembang." *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 1, no. 5 (2024).

- Nurrisa, Fahriana, dkk. "Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data." *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran* 2, no. 3 (2025).
- Pertiwi, Fina Dwi. *Guru Bimbingan dan Konseling*. Wawancara oleh penulis. Surabaya, 10 Februari 2026.
- Prasetya, Panji, Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ai Siti Sholihah, dkk. *Core Self-Evaluation dan Regulasi Emosi pada Anak Jalanan*. Pekalongan: NEM, 2021.
- Pratama, Moch Wisnu, dan Miftakhul Jannah. "Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2024).
- Putri, Rahma Dwi, Umar Yusuf, dan Anna Rozana. "Nilai sabar dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa." *Ranah Research Journal* 8, no. 1 (2025).
- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, dan Suarni. "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022).
- Ramadhani, Ayunda, dkk. "Edukasi Emosi Remaja: Teknik Regulasi Emosi Butterfly Hug." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 8, no. 6 (2024).
- Ramadhani, Ayunda, dkk. "Teknik Regulasi Emosi Butterfly Hug sebagai Solusi Meningkatkan Belas Kasih Diri Siswa." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 8, no. 6 (2024).
- Ramadhanti, Nurulfiah, et al. "The Effect of Butterfly Hug on Adolescent Anxiety." *Pinisi Journal of Education* 7, no. 1 (2023).
- Responden BRY (siswa kelas VIII), wawancara oleh penulis, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 10 Februari 2026.
- Responden GSA (siswa kelas VIII), wawancara oleh penulis, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 10 Februari 2026.
- Responden LPS (siswa kelas VIII), wawancara oleh penulis, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 10 Februari 2026.
- Responden RBA (siswa kelas VIII), wawancara oleh penulis, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 10 Februari 2026.
- Responden SNP (siswa kelas VIII), wawancara oleh penulis, SMP Unggulan Baitul Fattah Surabaya, 10 Februari 2026.
- Salleh, Kamarudin, et al. "Resilience and Patience (Sabr) in Islamic Perspective." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24,

no. 4 (2020).

Sania, Wulida. Wali Kelas VIII A. Wawancara oleh penulis. Surabaya, 10 Februari 2026.

Saputra, Eka. "Model Psikonilai sabar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 2 (2022).

Saputra, Eka. "Model Psikonilai sabar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 2 (2022).

Sejati, Sugeng, dkk. "Kecerdasan Emosional Perempuan: Pemahaman, Pengelolaan, dan Ekspresi Emosi sebagai Kunci Keseimbangan Diri dan Relasi Sosial." *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 23, no. 4 (Desember 2024).

Setiawati, Nur Afifah, dkk. "Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024).

Stuart, G. W. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby, 2013.

Subhan, dkk. "Hipnoterapi Islami sebagai Intervensi Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)* 7, no. 1 (2026).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sukmawati, Puspita Dwi. "Regulasi Emosi Remaja Perempuan yang Mengalami Fatherless." Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023.

Sumiati, Ema. "Model Pemberdayaan Masyarakat dalam Mempertahankan Kearifan Lokal." Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

Sundari, A. R., dan T. I. Mulia. "Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru." *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 4, no. 1 (2014).

Susanty, Eka, dkk. "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy in Handling Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Respondents." *Anima: Indonesian Psychological Journal* 30, no. 2 (2015).

Syarif, Ratih F. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Penderita Diabetes Mellitus di Komunitas PROLANIS Sokaraja." Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016.

Talsi, Nadhila Putri, dan Tuti Rahmi. "Aktivitas Intervensi Terapi Butterfly

Hug untuk Menjaga Kestabilan Emosi terhadap Mahasiswa Baru yang Mengalami Kecemasan.” Jurnal Penelitian Guru Indonesia 6, no. 2 (2026).

Tampubolon, Manotar. Metode Penelitian. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.

Wardah, Mutia, dan Agung Sudewa. “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Interaksi Sosial pada Remaja Pemain Game Online Free Fire.” Jurnal Psikologi Malahayati 5, no. 2 (2023).

Wardhani, Debora Betty Dwi, Ririn Isma Sundari, dan Ita Apriliyani. “Penerapan Terapi Butterfly Hug untuk Mengelola Kecemasan Ujian pada Remaja.” Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat 5, no. 5 (2025).

Waruwu, Marinu. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Kualitatif dan Mixed Method.” Jurnal Pendidikan Tambusai 7, no. 1 (2023).

Wawancara dengan responden BRY (siswa kelas VIII), SMP Unggulan Baitul Fattah, Surabaya, 10 Februari 2026.

Wawancara dengan responden GSA (siswa kelas VIII), SMP Unggulan Baitul Fattah, Surabaya, 10 Februari 2026.

Wawancara dengan responden LPS (siswa kelas VIII), SMP Unggulan Baitul Fattah, Surabaya, 10 Februari 2026.

Wawancara dengan responden RBA (siswa kelas VIII), SMP Unggulan Baitul Fattah, Surabaya, 10 Februari 2026.

Wawancara dengan responden SNP (siswa kelas VIII), SMP Unggulan Baitul Fattah, Surabaya, 10 Februari 2026.

Wihasto, Hanan. “Determinan Perasaan SDM (Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression) terhadap Job Search Behavior.” Journal Competency of Business 4, no. 1 (2020).

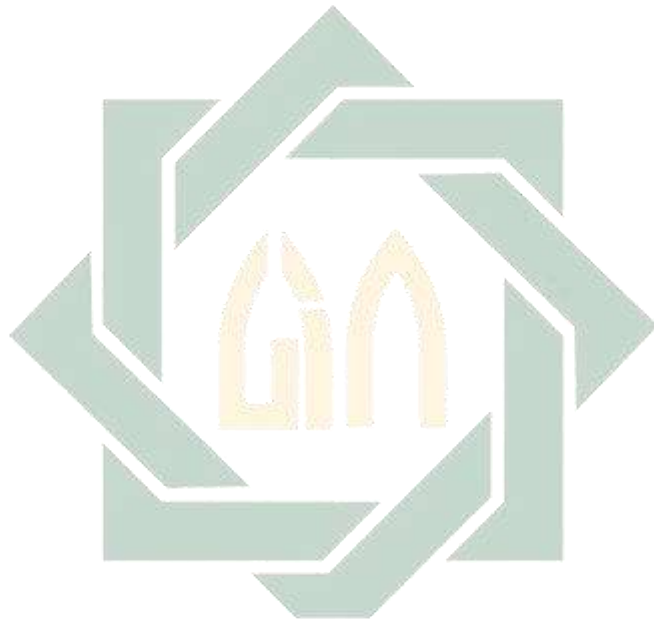
Wihasto, Hanan. “Determinan Perasaan SDM (Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression) terhadap Job Search Behavior (Studi Kasus pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sebuah PTS di Jakarta Pusat).” Journal Competency of Business 4, no. 1 (2020).

Wihasto, Hanan. “Effects of Expressive Writing on Psychological and Physical Health.” Anxiety, Stress & Coping 27, no. 1 (2014).

Yapono, Farid. “Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri.” Persona: Jurnal Psikologi Indonesia 2, no. 3 (2013).

Yulianto, Dema, Hanggara Budi Utomo, dan Epritha Kurniawati. “Regulasi

Emosi Secara Kognitif Guru dan Perilaku Antisosial Anak.” Jurnal PINUS 6, no. 1 (2020).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A