

**EFEKTIVITAS KONSELING EKSPRESIF
MELALUI TERAPI PUISI DALAM MENGURANGI
ALEXITHYMIA PADA SISWA MAN 1 LAMONGAN**

SKRIPSI:

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

Oleh:

**AYESHA NIEL FAZILA
NIM. 04030322090**



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

2025

PERNYATAAN ORIENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayesha Nihel Fazila
NIM : 04030322090
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Efektivitas Konseling Ekspresif Melalui Terapi Puisi dalam Mengurangi *Alexithymia*** pada Siswa MAN 1 Lamongan adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 1 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Ayesha Nihel Fazila
NIM 04030322090

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

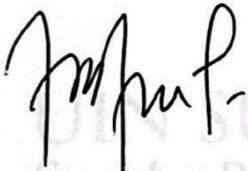
Nama : Ayesha Nihel Fazila
NIM : 04030322090
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Ekspresif
Melalui Terapi Puisi dalam Mengurangi
Alexithymia pada Siswa MAN 1
Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 1 Desember 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP: 197905172009011007

Dosen Pembimbing II



Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP: 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

EFEKTIVITAS KONSELING EKSPRESIF MELALUI TERAPI
PUI SI DALAM MENGURANGI *ALEXITHYMIA* PADA SISWA
MAN 1 LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun oleh:
Ayesha Nihel Fazila
NIM. 04030322090

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2025

Penguji I

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 31 Desember 2025
Dekan,



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : AYESHA NIHEL FAZILA
NIM : 09030322090
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : ayesha201023@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 ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS KONSELING EKSPRESIF MELALUI TERAPI POLI
DALAM MENGURANGI ALEXITHYMIA PADA SISWA MAN 1 LAMONGAN

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, 12 Januari 2026

Penulis

(AYESHA.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ayesha Nihel Fazila, 04030322090, 2025. Efektivitas Konseling Ekspresif Melalui Terapi Puisi dalam Mengurangi *Alexithymia* pada Siswa MAN 1 Lamongan.

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas Konseling Ekspresif melalui Terapi Puisi dalam menurunkan tingkat *alexithymia* pada siswa MAN 1 Lamongan dengan menggunakan metode *pre-eksperimen* dan desain *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dan melibatkan 5 siswa kelas XI dari dua kelas yang menunjukkan gejala *alexithymia* kategori tinggi dan sedang berdasarkan hasil adaptasi instrumen TAS-20. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dan dokumentasi, sementara uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen TAS-20 layak digunakan dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji *Wilcoxon*, di mana hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai *pre-test* 0,549 dan *post-test* 0,737 ($>0,05$), serta hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0,042 ($<0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Konseling Ekspresif melalui Terapi Puisi efektif dalam mengurangi tingkat *alexithymia* pada siswa MAN 1 Lamongan.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Konseling Ekspresif, Terapi Puisi, Siswa.

ABSTRACT

Ayesha Nihel Fazila, 04030322090, 2025. *The Effectiveness of Expressive Counseling Through Poetry Therapy in Reducing Alexithymia Among Students of MAN 1 Lamongan.*

This study was conducted to examine the effectiveness of Expressive Counseling through Poetry Therapy in reducing alexithymia levels among students of MAN 1 Lamongan by employing a pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design. The research sample was determined using purposive sampling and consisted of 5 eleventh-grade students from two classes who exhibited high and moderate levels of alexithymia based on the adapted TAS-20 instrument. Data were collected through questionnaires and documentation, while validity and reliability tests indicated that the TAS-20 instrument was appropriate for use, as shown by a Cronbach's Alpha coefficient of 0,892. Data analysis involved normality testing and the Wilcoxon test, where the normality test results showed that the data were normally distributed with pre-test and post-test values of 0.549 and 0.737 (>0.05), respectively. The Wilcoxon test produced a significance value of 0.042 (<0.05). Based on these findings, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted, indicating that Expressive Counseling through Poetry Therapy is effective in reducing alexithymia levels among students of MAN 1 Lamongan.

Keywords: Alexithymia, Expressive Counseling, Poetry Therapy, Students.

ملخص

عائشة بنت أبي بكر، فضيلة، 03220903403، 2025 في أعمال تلخيص لبيدي وبيديم فن خيال

العلاج الشعري الفلأخفوض يهيفتوئاض فقدوا ان القنطرة غطى القعيدزعليرى اذ اطلاب مامدرسة

MAN11 لا ملونہ جلاں

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي: اختبار سبل العلاج البديهي في خفض
 لأمونوجرافين باستخدام **MMA-14** فقدان القدرة على التفكير المنطقي لدى الطلاب بمدرسة
 مناهج تجريبية في الرياضيات في جامعة بغداد. واختتموا بالقبول للاختبار. وبعد إجراء اختبار عينات
 الدراسة من خلال الاختبارات، وقد تم تقييمها في ضوء نتائج الاختبار. وقد تم إجراء اختبار عينات من
 فصلين دراسيين، ممن أظهروا أعراض فقدان القدرة على التفكير المنطقي. وقد تم إجراء اختبار عينات من
 جمعت البيانات من خلال الاختبارات، والنتائج، **20-TASS** على نتائج اختبار عينات من
 مناسبة للاختبار. وقد تم إجراء اختبار عينات من **20-TASS** واختبار اختبار الصلابة والصلابة إلى أن أداة
 استخدمت **0.892** استجابة من قبل الطلاب في اختبار الصلابة والصلابة إلى أن أداة

ويكوكسون. أظهرت كوتلج واختبار التوزيع المطبق في تقويمه طبعياً للبيانات التي أحيطت بـ قيمة الاختبار القبلية 549 قيمة للاختبار البعدي 0.737 (0.05) أظهرت أن اختبار ويلكوكسون قيمة دلالة إحصائية 0.042 (0.05) هي أعلى من 0.05 رفضت الفرضية الصفرية وقبضت الفرضية البديلة لوجود الفلابة. يمكن أن السحت علاج الإزلة لثا لعلير من خلال العلاج بالمشور الفعالي في شوفضل هيسوتيل تدفق لكان للقدرة على غلي تعليم لى طلاب لاملان لجان MAIN11 مدرسة

الكلمات المفتاحية: فقدان الثقة، الثقة، الثقة على التمتع، الإرشاد، التعبير، علاج، المشاعر، الطلاب

MOTTO

“Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu” (QS. Ad-Dhuha:3)

“Jalan panjang kita semoga menyenangkan, semua menjaga dari kiri-kanan, senang mereka melihat kita senang”¹
(Berpayung Tuhan – Nadin Amizah)

“Telah kusadar hidup bukanlah perihal mengambil yang kau tebar, sedikit air yang kupunya milikmu juga bersama”²
(Membasuh – Hindia)

“Jangan bandingkan perjalananmu dengan orang lain; setiap langkah yang kamu ambil hari ini lebih berharga daripada langkahmu kemarin. Teruslah hidup dengan cahaya yang kamu nyalakan sendiri”

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹ Amizah Nadin., Berpayung Tuhan

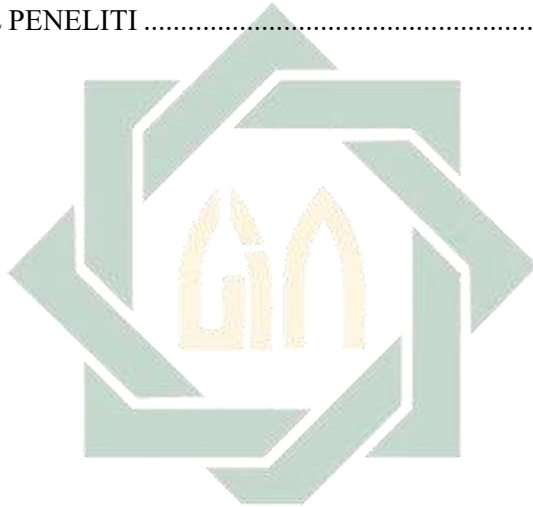
² Hindia., Membasuh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORIENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xv
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xx
DAFTAR TABEL	xxiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Hipotesis Penelitian	11
G. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II.....	13

KONSELING EKSPRESIF, TERAPI PUISI, DAN <i>ALEXITHYMIA</i> PADA SISWA	13
A. Konseling Ekspresif.....	13
B. Terapi Puisi	20
C. <i>Alexithymia</i> pada Siswa	26
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian.....	43
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
D. Indikator Variabel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV.....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	53
B. Penyajian Data	55
C. Pengujian Hipotesis	81
D. Pembahasan Hasil Penelitian	84
BAB V	94
KESIMPULAN.....	94
A. Kesimpulan	94

B. Saran dan Rekomendasi.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	106
PROFIL PENELITI	111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Desain One Group Pre-test Post-test	42
Tabel 3. 2 Kriteria Skor Kuisisioner Alexithymia	44
Tabel 3. 3 Kriteria Indikator Kuisisioner Alexithymia	45
Tabel 3. 4 Uji Validitas Kuisisioner Alexithymia Pertama	47
Tabel 3. 5 Uji Validitas Kuisisioner Alexithymia Kedua	48
Tabel 3. 6 Uji Validitas Kuisisioner Alexithymia Ketiga	49
Tabel 3. 7 Indikator Variabel Setelah Uji Validitas	50
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Instrumen Alexithymia	51
Tabel 4. 1 Data Pre-test Gejala Alexithymia	55
Tabel 4. 2 Data Pre-test dan Post-test Gejala Alexithymia	80
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif	80
Tabel 4. 4 Data Uji Normalitas	82
Tabel 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	83
Tabel 4. 6 Hasil Uji Wilcoxon	84

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Pertama. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Adi Nurhayati, Sri. "Alexithymia Dan Post Modern Therapy: Mengenal Dan Mengurangi." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)* 8, no. 1 (2023).
<http://www.4therapy.com/therapy/types->.
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, and Imam Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain Jilid 2*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, n.d.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 2*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- . *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 9*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Pustaka Imam Asy-Syafi, n.d.
- . *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*. Pustaka Imam Asy-Syafi, n.d.
- . *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Pustaka Imam Asy-Syafi, n.d.
- Alfrey, Abigail, Victoria Field, Ioanna Xenophontes, and Sue Holttum. "Identifying the Mechanisms of Poetry Therapy and Associated Effects on Participants : A Synthesised Review of Empirical Literature." *The Arts in Psychotherapy* 75, no. March (2021). <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101832>.
- Amanatin, Elsa Lutmilarita, and Bintarsih Sekarningrum. "Causes and Forms of Cyberbullying among Teenagers in Indonesian Urban Areas: Cases of Jakarta, Bandung and Surabaya." *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 13, no. 2 (2023).
- Ayu Novita, Septyana, Titin Suprihatin, and Anisa Fitriani. "Kecerdasan Emosional Dan Kecenderungan Alexithymia Pada

Remaja Yang Tinggal Di Pantu Asuhan.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3, no. 0 (2021): 326–335. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18910>.

Az-zahra, Dewi Ayu Fathimah, and Alfin Miftahul Khairi. “Exploring The Connection : Alexithymia Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.” *Hudan Lin-Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 5, no. 1 (2024). <https://www.ejournal.unia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/article/view/1636/1004>.

Azmi Arifuddin, Nurul, Widyastuti, and Ahmad Ridfah. “Pelatihan Mindfulness Berbasis Pendekatan Kognitif Untuk Mengurangi Kecenderungan Alexithymia Pada Mahasiswa.” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 13, no. 2 (2021).

Azqia, Fazla Maulida. “Kecenderungan Alexithymia Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Dengan Pola Asuh Otoriter.” Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/8018/1/FULLTEKS_191141116.pdf.

Berger, Milton M., Smiley Blanton, Kenneth Burke, Charles Crooftof, Kenneth F. Edgar, David V. Forrest, and Joseph H. Gelberman. *Poetry Therapy The Use of Poetry in Treatment of Emotional Disorders*. Amerika: J. B. Lippincott Company, 1968.

Bolton, Gillie, Stephanie Howlett, Colin Lago, and Jeanie K. Wright. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. New York: Brunner Routledge, 2005.

Cindy, Victoria, and T R I Kurniati Ambarini. “Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia Dengan Agresivitas Pada Usia Remaja.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 1 (2021). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/100948878/pdf-libre.pdf?1681179827=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan_antara_Kecen

derungan_Alexithymi.pdf&Expires=1764064783&Signature=Gf3xPkzJM4fiFTaRaVV1nuLgSCZ4f7BMFhDdostcyl0aORO68ol29UrsI.

- DeFrance, Emily, Karen Estrella, Michele Forinash, Kenneth Gorelick, Linda E. Homeyer, Robert J. Landy, Susan T. Loman, Cathy A. Machiodi, and Daniel S. Sweeney. *Expressive Therapies*. Edited by Cathy A. Malchiodi. *Psychological Interventions*. New York: The Guilford Press, 2007.
https://archive.org/details/expressivetherap0000unse_g3r3/page/2/mode/2up.
- Demir, Sevd. "The Effect of Emotional Expression Deficiency on Employee Withdrawal: The Mediating Role of Consientious Intelligence in the Relationship Between Alexithymia and Quite Quitting." *International Journal of Economic and Administrative Academic Research* 5, no. 1 (2025).
- Demir, Volkan. "The Effect of Art Therapy and Mindfulness Based Cognitive Therapy Program on the Levels of Alexithymia of Individuals." *Academic Social Studies (Asya Studies)* 6, no. 22 (2022).
- Diana, Evita, Filzah Andina Khaerani, Khusnul Khotimah, Maharani Zhafirah Wijaya, and Ribut Purwaningrum. "Using Poetry as a Counseling Media to Overcome Adolescent Problems : Systematic Literature Review" 7, no. 2 (2023).
- Fatimah, Siti, Ngatmini, and Latif Anshori Kurniawan. "The Poetry 's Potencies As Emotion Therapy Media in Society 5.0." *Jurnal Diksi* 29, no. 1 (2021).
- Hall, G. Stanley. *Youth Its Education, Regimen, and Hygiene*. 4th ed. New York: D. Appleton and Company, 1909.
- Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology Fourth Edition*. New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company LTD, 1959.
<https://archive.org/details/dli.scoerat.2412developmentalpsycho>

logyfourthedition/mode/1up?view=theater&q=emotional.

I'thisam, Gibran Thariq. "Gambaran Alexithymia Pada Mahasiswa Laki-Laki Berlatar Belakang Suku Jawa." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023.

Irwanti, Renita Uki, and Aniq Hudiyah Bil Haq. "Alexithymia Pada Generasi Milenials." *Junal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 1, no. 1 (2021).
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3057575&val=27859&title=Alexithymia pada Generasi Milenials.](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3057575&val=27859&title=Alexithymia%20pada%20Generasi%20Milenials)

Kryger, Meir H, T. (Tom) Roth, Dement, and William C. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. 4th ed. Philadelphia: Philadelphia Elsevier/Saunders, 2005.
[https://archive.org/details/principlespracti0000unse_s6s0/page/n3/mode/2up.](https://archive.org/details/principlespracti0000unse_s6s0/page/n3/mode/2up)

Kurniawan, Michelle Aveline, and Jaka Santosa Sudagijono. "Hubungan Alexithymia Dan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Remaja Laki-Laki Di Surabaya." *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2 (2021).

Lestari, Yunita Mansyah, Suzy Yusna Dewi, and Aulia Chairani. "Hubungan Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Jakarta Selatan." *Scripta Score: Scientific Medical Journal* 1 (2020).
[https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/1229/2451.](https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/1229/2451)

Mazza, Nicholas. *Poetry Therapy Second Edition*. 2nd ed. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2017.

Medy, Putri Aulia, and Alfin Siregar. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Prilaku Self Injury Pada Siswa." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 3 (2024).

N.A, Septia Rizqi, Nasikhatul Ulla Al Jamiliyati, Sevi Ika Ariana Shafa, Aisyah Yasmin, Triska Amanda Maulida, Velantika

Puja Dwi Nara Syafina, and Zahwa Alifia Aura Syfa Setyawati. “Pengaruh Puisi Terhadap Kesehatan Emosional : Sebuah Tinjauan Pustaka.” *KIRANA : Social Science Journal* 2, no. 1 (2025).

Nabilah, Igriya Fauzi, and Amelia Putri Nirmala. “Penerapan Therapy Ekspresive Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Remaja.” *Jurnal Psimawa* 6, no. 1 (2023).

Nasution, Sri Mulyani, and Vlanada Andika Prastikasari. “Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia Dengan Hubungan Dekat Pada Dewasa Awal.” *Journal Communicate* 6, no. 1 (2020).

Noviana, Rezky Ayu. “Efektivitas Dialectical Behavior Therapy (DBT) Terhadap Alexithymia Pada Orang Dewasa Dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury.” *JURNAL LOCUS : Penelitian & Pengabdian* 4, no. 10 (2025).
<https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl/article/view/4539/1199>.

Nur Faizah, Hanim, Suhartono, Abid Reza Fahedy, Angga Haryo Saputro, and Rania Claudiasari. “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Alexithymia Pada Siswa.” *Jurnal Keperawatan Profesional* 13, no. 1 (2025).

Online, NU. “Surah Al-Baqarah:155.” *Quran.Nu.or.Id*.
<https://quran.nu.or.id/al-baqarah/155>.

———. “Surah An-Najm:43.” *Quran.Nu.or.Id*.
<https://quran.nu.or.id/an-najm/43>.

———. “Surah Ar-Ra’d:28.” *Quran.Nu.or.Id*.
<https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/28>.

Pebriana, Putri Hana, and Nurhaswinda. “Mereduksi Anxiety Akademik Mahasiswa PGSD Dengan Menulis Kreatif Puisi Berbantuan Musik Instrumental.” *EDUCARE : Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* 2, no. 2 (2025).

Pradnyadewi, I Gusti Ayu Agung Mirah, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri. “Faktor-Faktor Penyebab Alexithymia Pada

Remaja: Literature Review.” *Jurnal Psikologi Perseptual* 8, no. 1 (2023).

Prawesti, Restu Anggi. *Alexithymia*. Edited by Guepedia. 1st ed. Bogor: Guepedia, 2024.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Y2FOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=alexithymia+definisi&ots=OJ_1VUgKJ&sig=-9O1Pd9OKpNzU6V4TilRfPh7bkA&redir_esc=y#v=onepage&q=alexithymia+definisi&f=false.

Raile, Paolo. “Poetry Therapy and Eco-Anxiety – a Case Study.” *Journal of Poetry Therapy* 37, no. 1 (2024).

Ramadhani, Annisa Fortuna, and Yeni Karneli. “Penerapan Teknik Expressive Therapy Dalam Menghadapi Problematic Social Media Use.” *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021).

Runcan, Remus. “Alexithymia in Adolescents : A Review of Literature.” *Agora Psycho-Pragmatica* 14, no. 1 (2020).
<https://uav.ro/jour/index.php/app/article/view/1504>.

Saleh, Arman Yurisaldi. *Neuro-Poetry*. 1st ed. Jakarta: Hikaru Publishing, 2018.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ESBmDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=terapi+puisi++adalah&ots=0mpPcx0YBK&sig=oIJCE31pAb2Y1vLxNUlmgn5mcw&redir_esc=y#v=onepage&q=terapi+puisi+adalah&f=false.

Saleh, Husnul Hasanah N, Amalia S J Kahar, Viva Hadyasri Taslim, and Siti Umairah. “Penerapan Terapi Kreatif Dengan Teknik The Talk Show Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Warga Binaan Sosial Di Panti Sosial Bina Karya Wanita Kedoya Jakarta Barat.” *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge* 1, no. 3 (2024).

Sari, Ondang Permata, and Eva Imania Eliasa. “Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Remaja Usia 12-15 Tahun Mempengaruhi Gaya Belajar Siswa : Studi Literatur.” *Jurnal*

Pendidikan Tambusai 8, no. 3 (2024). <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18910>.

Sekarini, Anindyah, and Siti Muthia Dinni. "Konseling Kelompok Berbasis Teknik Seni Untuk Menurunkan Gejala Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Di Shelter Darurat Covid-19." *Jurnal Intervensi Psikologi* 16, no. 1 (2024).

Sepahvand, Fatemeh, Fatemeh Rezaei, Qhasem Sahraei, and Mahboobeh Beiranyand. "Investigating the Effectiveness of Positive-Thinking-Based Poetry Therapy on Infertility Stress and Psychological Well-Being in Infertile Women." *Journal of Research and Health* 13, no. 2 (2023).

Setyawan, Alfin Yogi, Jumadi, and Eva Nurlatifah. "Deteksi Emosi Pada Citra Wajah Dengan Deep Learning Sebagai Alat Pendukung Terapi Bagi Pengidap Alexithymia." *STIKI Informatika Jurnal* 14, no. 02 (2024).

Sinthia, Rita, Mayang T Afriwilda, Adif Jawadi Saputra, and Liza Qonaah. "Pengaruh Konseling Kelompok Art Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Bagi Mahasiswa." *Guidance* 22, no. 1 (2025).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited by Sutopo. *Alfabeta*. 5th ed. Bandung: Alfabeta, 2023. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-gene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Sulistiyani, Faris, Nasikhin, and Nita Yuli Astuti. "Keseimbangan Jiwa Raga Dalam Pendidikan Islam : Perspektif Al-Ghazali." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 3, no. 3 (2025). [https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpai/article/download/1167/1520/6274#:~:text=Relevansi Pemikiran Al-Ghazali tentang,karakter dan spiritualitas yang mendalam](https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpai/article/download/1167/1520/6274#:~:text=Relevansi%20Pemikiran%20Al-Ghazali%20tentang,karakter%20dan%20spiritualitas%20yang%20mendalam).

- Syakir, Syaikh Ahmad Muhammad, and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir. *Tafsir Ath-Thabari Jilid 15*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- . *Tafsir Ath-Thabari Jilid 2*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- . *Tafsir Ath-Thabari Jilid 24*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- Thompson, Rosemary A. *Counseling Techniques*. 2nd ed. New York: Taylor & Francis Group, 2003.
- Trimble, Annette C., Ken Robinson, and David A. Preece. “Assessing Alexithymia in Adolescents: Psychometric Properties of the Perth Alexithymia Questionnaire in High School Students.” *Australian Psychologist* 59, no. 5 (2024). <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2285513>.
- Ussolikhhah, Nakhma', and Widodo Winarso. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. Edited by Bagus Aji Saputra. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HMRDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=karakteristik+konseling+ekspresif&ots=HTpf5hBIKW&sig=J1dOjBFtwQ42sOLTMZdmlx8Ie7M&redir_esc=y#v=onepage&q=karakteristik+konseling+ekspresif&f=false.
- Yustisiana, Rr. Arielia, and Agnes Adhani. “Peningkatan Panti Asuhan Yang Aman, Nyaman, Menyenangkan Dengan Kreatif Menulis Puisi Akrostik.” *Peka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2025): 34–44.
- Zamani, Solaleh, Jafar Hasani, Mohammad Hatami, and Eman Tados. “Emotion Dysregulation and Alexithymia within Marital Burnout through an Emotion-Focused Therapy Lens.” *Journal of Couple and Relationship Therapy* 22, no. 3 (2023).
- Zgourides, George. *Developmental Psychology*. Edited by Linda S. Stark and Ellen Considine. 1st ed. Foster City: IDG Books Worldwide, 2000.