Available online at: https://journal.unej.ac.id/JPMSP
Jurnal Pengabdian Masyarakat Sosial Politik (JPMSP)
p-ISSN: e-ISSN:

TEKNIK JOURNALING SEBAGAI TERAPI MENGATASI SELF-BLAMING (STUDI KASUS PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI SENTRA MAHATMIYA BALI)

Dida Kayla Nazwa[1], Belgis Hayyinatun Nufus[2], Atik Rahmawati[3], Wahyuning Mayangsari[4], Maisaroh Choirotunnisa[5], Ria Faisyahril[6.]
[1,2,3,4,5,6] Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Jember
didakaylanazwa1110@gmail.com [@1]

Article Information	**Abstract**
Keywords: Physical Disability; Self-Blaming;, Journaling; Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	*People with physical disabilities often experience social marginalization which has an impact on psychological distress, one of which is the tendency to blame themselves (self-blaming). This condition can cause emotional disturbances that have the potential to reduce the mental well-being of individuals. This study aims to identify the effectiveness of the journaling method in helping people with physical disabilities manage emotions and reduce self-blaming. This study was conducted at Sentra Mahatmiya Bali with an 18-year-old woman with physical disabilities. The approach used in this study includes the stages of pre-intervention, assessment, intervention planning, intervention implementation, and outcome evaluation. Journaling technique was applied as the main strategy in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based intervention. The results showed that the beneficiaries experienced an improvement in the ability to recognize and understand their emotions. In addition, journaling helps individuals express feelings more openly and reflectively, thus gradually reducing self-blaming tendencies and increasing self-confidence. Thus, the journaling method can be one of the effective approaches in supporting the psychological well-being of people with physical disabilities who experience social pressure.*
	© 2025

© 2025 Segala bentuk plagiarisme dan penyalahgunaan hak kekayaan intelektual akibat diterbitkannya paper Jurnal Pengabdian Masyarakat Sosial Politik ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan populasi penduduk terbanyak di Asia. BPS mencatat bahwa pada tahun 2023, jumlah penduduk Indonesia mencapai 278.696.200 jiwa, dengan 8,5% di antaranya merupakan penyandang disabilitas. Disabilitas merupakan gangguan fungsi yang menyebabkan keterbatasan atau kekurangan kemampuan dalam melakukan aktivitas dalam lingkup wajar bagi manusia (Kemenkes RI). Terkait dengan ragam disabilitas, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas mengelompokkan disabilitas ke dalam lima jenis, yaitu: fisik, mental, sensorik, intelektual, dan ganda. Salah satu jenis disabilitas yang paling banyak ditemui di Indonesia adalah disabilitas fisik. Disabilitas fisik, yang juga disebut gangguan berjalan, merupakan gangguan fungsi gerak, seperti amputasi, lumpuh layuh atau kaku, paraplegia, cerebral palsy (CP), serta kondisi fisik akibat stroke, kusta, atau dwarfisme (Kemenkes RI).

Penyandang disabilitas fisik memiliki hak dan kewajiban yang setara di hadapan Tuhan. Namun, keterbatasan dalam pergerakan akibat kondisi fisik sering kali menimbulkan pandangan negatif dari masyarakat. Banyak orang beranggapan bahwa mereka tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari seperti individu tanpa disabilitas. Kurangnya pemahaman dan edukasi menjadi faktor utama munculnya stigma yang membuat masyarakat sulit menerima perbedaan. Akibatnya, penyandang disabilitas sering merasa termarginalisasi, mengalami kesulitan dalam beradaptasi, serta kehilangan kepercayaan diri saat berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Penyandang disabilitas fisik yang mengalami marginalisasi cenderung menghadapi disfungsi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Witjaksono dan Muhid (2021), yang mengungkapkan bahwa individu dengan disabilitas fisik sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berisiko mengalami penurunan kualitas kesejahteraan hidup. Marginalisasi ini dapat memperparah beban sosial yang mereka rasakan, yang pada akhirnya berkontribusi pada masalah psikologis seperti kecemasan. Salah satu dampak psikologis yang umum terjadi adalah kecenderungan menyalahkan diri sendiri *(self-blaming*).

Self-blaming merupakan perilaku individu yang mengalami kesulitan mengatasi stres dan cenderung menyalahkan diri atas berbagai situasi. Faktor internal, seperti pola pikir negatif, turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku ini. Menurut Janoff-Bulman (1979), *self-blaming* terbagi menjadi dua jenis, yaitu adaptif dan maladaptif. Self-blaming adaptif merujuk pada kecenderungan menyalahkan diri terhadap sesuatu yang masih dapat diubah, misalnya gaya berpakaian. Sebaliknya, *self-blaming* maladaptif adalah pola menyalahkan diri yang sulit diubah karena berkaitan dengan aspek yang dianggap melekat pada individu, seperti karakter, penampilan fisik, dan tingkat kepercayaan diri. Dampak dari *self-blaming* dapat berupa perasaan rendah diri, ketidakamanan, serta gangguan emosional yang dapat menghambat kesejahteraan psikologis individu. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk stres dan meningkatkan risiko gangguan mental lainnya, seperti kecemasan dan depresi.

Self-blaming pada penyandang disabilitas fisik yang mengalami marginalisasi dari lingkungan sosialnya dapat berdampak pada tekanan psikologis, terutama karena perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau dianggap sebagai beban bagi orang lain. Oleh karena itu, penting untuk mengubah perilaku *self-blaming* tersebut menjadi pola pikir dan sikap yang lebih positif, sehingga individu dapat kembali percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan masyarakat secara lebih aktif dan nyaman.

Untuk mengatasi permasalahan *self-blaming*, dapat diterapkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini berfokus pada tiga aspek utama, yaitu pikiran, emosi, dan perilaku (Juniarni et al., 2021). CBT berpusat pada proses berpikir yang berkaitan erat dengan kondisi emosional, respons perilaku, dan aspek psikologis individu. Tujuan utama terapi ini adalah membantu individu mengubah pola pikir negatif agar memberikan dampak positif terhadap emosi dan perilaku. Pandangan ini sejalan dengan teori Aaron T. Beck, yang menyatakan bahwa CBT bertujuan untuk menata ulang pola pikir yang dapat memicu perilaku maladaptif.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif untuk menangani permasalahan *self-blaming* karena bertujuan untuk mengoreksi pola pikir yang cenderung menyalahkan diri sendiri akibat berbagai faktor pemicu. Dengan demikian, CBT membantu mencegah pola pikir negatif agar tidak semakin memburuk dan mengarah pada perilaku yang merugikan. Salah satu langkah strategis dalam penerapan CBT adalah penggunaan teknik *journaling*, yang memungkinkan individu merefleksikan pikiran dan emosinya secara lebih terstruktur. Hal ini selaras dengan pendapat Saputri et al (2019:2) mengenai *journaling* yakni berupa menulis ekspresif atau sering dikenal dengan istilah *journaling* (Zhafirah dan Muhammad, 2024). Teknik ini sering digunakan sebagai bentuk intervensi dengan tujuan mengarahkan pola pikir individu ke arah yang lebih positif. Melalui *journaling*, seseorang dapat mengekspresikan dirinya dan menyalurkan emosi tanpa adanya batasan (Hasanah & Pratiwi, 2020). Penelitian oleh Turnip dkk. (2023) juga mendukung pernyataan ini dengan menunjukkan bahwa teknik *journaling* efektif dalam membantu seseorang mengubah sudut pandangan dalam menilai dan mengenali diri sendiri secara lebih positif.

METODE PELAKSANAAN

Pra Intervensi

Sebelum menentukan *journaling* sebagai metode intervensi, dilakukan beberapa tahap untuk mengidentifikasi masalah, potensi, dan kebutuhan Penerima Manfaat (PM) dengan disabilitas fisik di Sentra Mahatmiya Bali. Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. *Engagement, Intake, Contract*

Pendekatan diterapkan melalui komunikasi naratif guna menyampaikan maksud dan tujuan kepada PM, sehingga PM dapat mengidentifikasi permasalahan dalam proses pendampinga. Pendekatan dilakukan dengan berpartisipasi dalam kegiatan vokasional yang diikuti oleh PM seperti kelas komputer dan tata boga. Sebagai bentuk komitmen, tahap selanjutnya adalah kontrak, PM menandatangani surat pernyataan sebagai bentuk kesediaan untuk menerima pendampingan sosial. Tahap ini menghasilkan kesepakatan terkait jadwal pertemuan rutin yang dilaksanakan di ruang makan Sentra pada pukul 20.00 – 21.00 WITA, kecuali pada akhir pekan.

2. Asesmen

Pengumpulan informasi dilakukan melalui berbagai metode, termasuk wawancara dengan pendekatan 5W + 1H, observasi langsung, serta dokumentasi, guna memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat akurat dan komprehensif. Wawancara bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan, potensi, serta kebutuhan PM secara mendalam. Selain dari PM, informasi tambahan juga diperoleh dari Pekerja Sosial (Peksos) dan psikolog yang memiliki wawasan lebih luas mengenai kondisi serta perkembangan PM. Dengan menggabungkan berbagai sumber data, keakuratan

informasi dapat teruji sehingga memungkinkan perancangan intervensi yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan PM.

3. Rencana Intervensi

Setelah mengidentifikasi permasalahan, potensi, dan kebutuhan, langkah selanjutnya adalah menyusun perencanaan intervensi bersama dengan PM. Dalam proses ini, prioritas masalah dan kebutuhan yang paling mendesak akan ditentukan untuk dijadikan fokus utama dalam intervensi, sehingga langkah-langkah yang diambil dapat lebih terarah dan efektif. Selain melibatkan PM, Peksos dan psikolog juga dilibatkan dalam perencanaan intervensi untuk memastikan bahwa semua aspek kondisi PM diperhitungkan, serta intervensi yang disusun dapat mencakup berbagai sudut pandang dan kebutuhan yang lebih menyeluruh.

Intervensi

Setelah melalui serangkaian tahapan pendampingan sosial, proses intervensi akhirnya dilaksanakan sebagai langkah strategis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan PM serta mengoptimalkan kembali peran dan fungsi sosial mereka dalam kehidupan bermasyarakat. Pada tahap ini, teknik *journaling* diimplementasikan sebagai upaya strategis untuk membantu PM dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi diberikan kepada PM Residensial di Sentra Mahatmiya Bali, seorang perempuan berusia 18 tahun dengan inisial SS. Metode *journaling* dipilih sebagai bentuk intervensi, didasarkan pada data yang diperoleh melalui tahapan pendampingan sosial. Proses pendampingan ini pertama kali dilakukan pada 14 Januari 2025, dimulai dengan tahap *engagement*, kontrak, dan *intake*. Tahap pendampingan tidak hanya dilakukan dengan melakukan pertemuan rutin yang telah disepakati, tetapi juga dengan mengamati aktivitas sehari-hari. Dalam kesehariannya, PM mengikuti berbagai kegiatan rutin di Sentra Mahatmiya Bali. Selain itu, PM juga mengikuti kelas komputer untuk meningkatkan keterampilan dalam mengoperasikan Microsoft Excel. Sementara itu, untuk kegiatan ekstrakurikuler, PM memilih kelas tata boga berdasarkan minatnya di bidang tersebut serta keinginannya untuk merintis usaha kuliner di masa mendatang.

Gambar 1. Kegiatan PM sehari-hari di Sentra Mahatmiya Bali

Melalui berbagai observasi terhadap semua kegiatan yang dilakukan oleh PM serta wawancara dengan beberapa teman sebaya, instruktur kelas komputer, dan tata boga, ditemukan berbagai data mengenai masalah, kebutuhan, dan potensi yang dimiliki oleh PM. PM menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, yang membuatnya sering menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang tidak diinginkan dalam kehidupannya sehari-hari. Pernah, karena merasa terbatas oleh kondisinya dan menganggap dirinya sebagai beban, PM dihantui oleh pikiran negatif sehingga pernah mencoba melakukan percobaan bunuh diri. Oleh karena itu, PM memiliki kebutuhan untuk belajar mengelola emosi dan perasaannya dengan lebih baik, serta mengembangkan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi masalah. Dengan demikian, PM dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan membangun pola pikir yang lebih positif. Di sisi lain, PM memiliki potensi besar di bidang menulis. Ia memiliki pengalaman menulis cerpen di aplikasi Wattpad dan TikTok, serta pernah aktif mengunggah kutipan di Instagram. Potensi ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai bentuk ekspresi diri yang positif dan sebagai sarana untuk menyalurkan emosinya dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

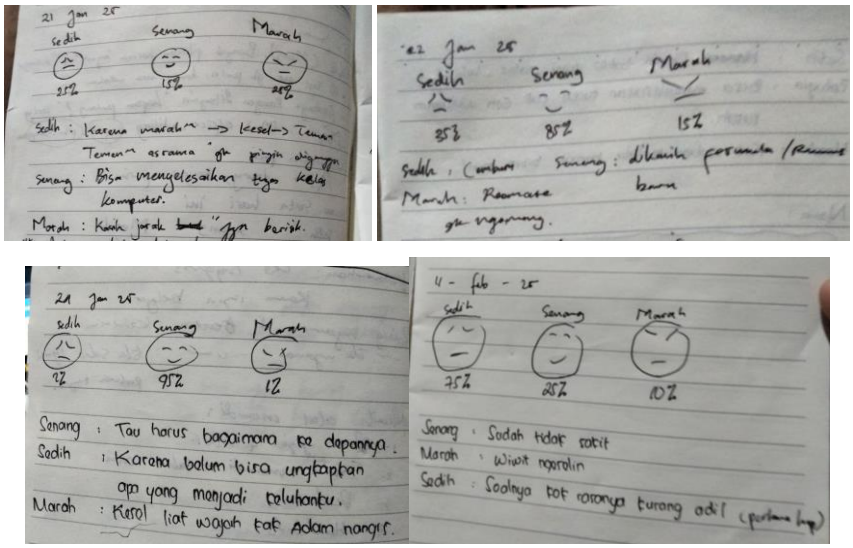
Journaling menjadi pilihan yang tepat untuk membantu PM dalam mengelola emosinya. Dengan menulis, PM dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara lebih bebas, reflektif, dan terstruktur. Selain itu, journaling juga dapat membantu PM memahami pola emosinya, mengidentifikasi pemicu stres, serta menemukan cara yang lebih sehat dalam merespons berbagai situasi yang dihadapinya. Melalui kebiasaan ini, PM dapat membangun kesadaran diri yang lebih baik dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

Mengingat permasalahan emosional yang dialami PM cukup kompleks, dilakukan pertemuan dengan Peksos dan psikolog guna melakukan verifikasi silang terhadap data yang telah dikumpulkan. Pada pertemuan tersebut, juga dilakukan konsultasi mengenai penerapan *journaling* sebagai upaya membantu PM dalam mengelola emosinya. Setelah melalui diskusi dan pertimbangan, Peksos maupun psikolog menyetujui bahwa *journaling* dapat menjadi metode yang efektif dalam mendukung proses pemulihan dan perkembangan emosional PM.

Gambar 2. Melakukan konsultasi kepada pekerja sosial dan psikolog

PM telah menyetujui intervensi yang dirancang menggunakan teknik *journaling* sebagai bagian dari proses pendampingan. Namun, dalam pelaksanaannya, PM mengalami penurunan motivasi untuk menulis, sehingga keberlangsungan kegiatan intervensi menjadi kurang optimal. Untuk mengatasi kendala tersebut, diperlukan alternatif lain agar teknik *journaling* tetap dapat dilaksanakan. Salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan meminta PM untuk mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap kondisi emosinya pada hari itu. Dengan cara ini, PM dapat tetap terlibat dalam

proses *journaling* secara lebih sederhana dan secara perlahan membangun kembali kebiasaan menulis serta meningkatkan kembali motivasi dalam menjalani intervensi.



Gambar 3. PM mengenali dan mengidentifikasi emosinya

Langkah selanjutnya adalah membantu PM untuk melihat emosi tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Pendekatan ini bertujuan agar PM tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri atas setiap kejadian yang terjadi dalam hidupnya. Dengan mengubah cara pandangnya terhadap situasi yang dialami, PM dapat mulai memahami bahwa tidak semua peristiwa yang terjadi merupakan akibat dari kesalahan pribadi. Banyak faktor eksternal yang juga dapat mempengaruhi keadaan, dan menyadari hal ini dapat membantu PM mengembangkan pola pikir yang lebih seimbang dan sehat. Sebagai bagian dari proses ini, PM mulai mencoba mengekspresikan perasaannya melalui teknik *journaling* dengan memberikan kebebasan untuk menuliskan pengalaman dan perasaannya sepanjang hari.

Journaling mulai rutin dilakukan sejak 10 Februari 2025. Seiring berjalannya waktu, PM semakin lugas dalam menceritakan hari-harinya serta lebih mampu mengidentifikasi dan memahami emosinya. Dari segi perilaku, PM terlihat lebih santai dan teguh pada pendiriannya. PM juga mulai berani mengatakan "tidak" terhadap hal-hal yang tidak diinginkannya. Suatu perubahan positif mengingat sebelumnya PM selalu merasa harus menyetujui segala sesuatu karena alasan tidak enak terhadap orang lain.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pendampingan PM Penyandang Disabilitas Fisik di Sentra Mahatmiya Bali

Tanggal, Bulan, dan Tahun	Agenda Kegiatan	Hasil Kegiatan
14 Januari 2025	*Engagement, Intake, Contract*	- Melakukan pendekatan dengan komunikasi naratif. - Saling berkenalan

		- Menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan ini kepada PM. - Langkah selanjutnya, menyepakati jadwal pertemuan yang teratur yakni bertemu setiap malam di ruang makan sekitar 30 menit sampai 1 jam, kecuali weekend. - PM menandatangani surat pernyataan sebagai bentuk kesediaan untuk menerima pendampingan sosial
15 Januari - 21 Januari 2025	Asesmen dan Rencana Intervensi	Menggali informasi tentang PM melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sebagai berikut: - Turut mendampingi PM melakukan kegiatan sehari-harinya di Sentra Mahatmiya Bali. - Mengamati tingkah laku PM ketika bersosialisasi dengan teman-temannya, instruktur, dan pegawai di Sentra Mahatmiya Bali. - Menggali informasi dari teman-teman, instruktur dan beberapa pegawai Sentra Mahatmiya mengenai PM. - Melakukan konsultasi kepada pekerja sosial dan psikolog mengenai kondisi PM serta memaparkan ide rencana intervensi. - Mendiskusikan kepada PM rencana intervensi yang akan dilaksanakan
22 Januari - 2 Februari 2025	Intervensi	PM belum mulai melakukan journaling karena kehilangan motivasi dalam menulis. Oleh karena itu, pada tahap ini, PM dibimbing untuk mengenali dan mengidentifikasi emosinya dengan menggunakan skala emosi yang mencakup perasaan senang, sedih, dan marah. Selanjutnya, PM diarahkan untuk melihat situasi yang dialaminya dari perspektif yang berbeda, sehingga ia dapat memahami

		bahwa setiap kejadian dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri.
3-12 Februari 2025	*Journaling*	- PM mulai menulis jurnal. Awalnya PM hanya menulis kurang lebih empat baris. Namun, seiring berjalannya waktu, PM mengalami perkembangan yang signifikan yakni PM mulai menulis journal hingga dua paragraf. - Meskipun PM sudah mulai melakukan journaling, tetap diarahkan untuk mengidentifikasi emosinya menggunakan skala emosi.
13 Februari 2025	Terminasi	Menjelaskan bahwa pertemuan ini merupakan sesi terakhir karena proses pendampingan telah mencapai tahap terminasi. Dalam tahap ini, penerima manfaat diharapkan dapat mulai menerapkan keterampilan dan kebiasaan positif yang telah dipelajari secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan tahap pendampingan yang telah dilakukan hingga berhasil menerapkan metode journaling, meskipun perubahan yang terjadi tidak terlalu spesifik, setidaknya PM telah menunjukkan kemajuan dalam mengenali dan memahami emosinya. Dengan kemampuan ini, PM dapat lebih sadar akan perasaan yang dialaminya serta mampu mengambil keputusan yang lebih tepat mengenai langkah-langkah yang akan dilakukan ke depan. Melalui *journaling*, diharapkan PM tidak hanya mampu mengekspresikan emosinya secara lebih terbuka, tetapi juga dapat membangun kembali kepercayaan diri yang mungkin sempat menurun. Dengan terus melatih kebiasaan menulis, PM dapat memahami bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, adalah bagian dari proses belajar dan perkembangan diri. Selain itu, journaling juga diharapkan dapat membantu PM melihat berbagai tantangan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga ia tidak lagi memandang keterbatasan fisiknya sebagai penghalang atau beban, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Sebaliknya, PM didorong untuk lebih fokus pada potensi dan peluang yang dapat dikembangkan untuk mencapai masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA:

Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Is Licensed Under, 14 - 18. Diambil Kembali Dari Https://Journal.Stkipsingkawang.Ac.Id/Index.Php/Jbki/Article/View/860

Ardini, F. M. (2023). Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing Pada Mahasiswa Unma Banten. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 24 - 32. Diambil Kembali Dari Https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Jpbk/Article/View/22734

Ashil, Z. Y. (2024). Perancangan Journaling Kit Sebagai Media Untuk Membantu Mengelola Rasa Cemas Pada Remaja. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 8637 - 8643. Diambil Kembali Dari Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jrpp

Az-Zahra, A. A. (2022). Pemberdayaan Penyandang Disabilitas Fisik Melalui Program Keterampilan Di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti Jakarta Barat. Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services, 86 - 95.

Badan, P. S. (2024, Juni 2024 28). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2022-2024. Diambil Kembali Dari Bps.Go.Id: Https://Www.Bps.Go.Id/Id/Statistics-Table/2/Mtk3nsmy/Jumlah-Penduduk-Pertengahan-Tahun--Ribu-Jiwa-.Html

Fatmawati, H. M. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) (Studi Kasus Anak Broken Home Sman 9 Kota Bengkulu). Jicn: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara, 175 - 186. Diambil Kembali Dari Https://Jicnusantara.Com/Index.Php/Jicn

Hasanah, Y. A. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 11 Surabaya. Open Menujurnal Bk Unesa. Diambil Kembali Dari Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Article/View/33345

Janoff, -B. R. (1979). Characterological Versus Behavioral Self-Blame: Inquiries Into Depression And Rape. Journal Of Personality And Social Psychology. Doi:Https://Psycnet.Apa.Org/Doi/10.1037/0022-3514.37.10.1798

Kemenkes, R. (2017). Buku Pedoman Pelaksanaan Yankespro Bagi Penyandang Disabilitas Usia Dewasa.

Kuswatun, E. N. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja. Journal Of Contemporary Islamic Counselling, 1 - 10. Diambil Kembali Dari Https://Jurnal.Pabki.Org/Index.Php/Jcic/Article/View/43/31

Mulyani, K. M. (2022). Ragam Diskriminasi Penyandang Disabilitas Fisik Tunggal Dalam Dunia Kerja. Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services, 11 - 20.

Ningsih, F. S. (2019). Psychological Well-Being Pada Penyandang Disabilitas Fisik. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 87 - 94. Diambil Kembali Dari Https://Jim.Usk.Ac.Id/Fkep/Article/Viewfile/11750/4982

Pmk, K. (2023, Juni 15). Pemerintah Penuhi Hak Penyandang Disabilitas Di Indonesia. Diambil Kembali Dari Kemenkopmk: Https://Www.Kemenkopmk.Go.Id/Pemerintah-Penuhi-Hak-Penyandang-Disabilitas-Di-Indonesia

Puspitasari, I. F. (2024). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Untuk Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Pada Penyandang Disabilitas Fisik. Journal Of Lifespan Development, 72 - 81. Diambil Kembali Dari Https://Journal.Ukmc.Ac.Id/Index.Php/Jlsd/Article/View/1103

Putri, C. H. (2023). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Self-Blaming Pada Remaja Pengguna Instagram. Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 123 - 128. Doi:Http://Doi.Org/10.21009/Jppp.122.07

Rizki, M. A. (2023). Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita Dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming. Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora, 39 - 46. Doi:Https://Doi.Org/10.35508/Jbkf.V1i2.10645

Rizky, M. N. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi. Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan, 265 - 280. Doi:Ttps://Doi.Org/10.56480/Eductum.V1i2.748

Santika, E. F. (2024, Juli 16). Baru Sedikit Penyandang Disabilitas Ri Yang Pakai Alat Bantu Pada 2023. Diambil Kembali Dari Databoks.Katadata.Co.Id: Https://Databoks.Katadata.Co.Id/Layanan-Konsumen-Kesehatan/Statistik/66a13e5abae9e/Baru-Sedikit-Penyandang-Disabilitas-Ri-Yang-Pakai-Alat-Bantu-Pada-2023#:~:Text=Didukung%20oleh&Text=Laporan%20survei%20kesehatan%20indonesia%20(Ski,Prevalensi%20tersebut%20

Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. Jurnal Diii Keperawatan Its Pku.

Sudharsana, K. T. (2024). Perancangan Buku Journaling Dear Feelings Untuk Individu Yang Mengalami Emotional Numbness. Jurnal Titik Imaji, 46 - 56. Diambil Kembali Dari Http://Journal.Ubm.Ac.Id/Index.Php/Titik-Imaji/

Tambunan, V. M. (2024). Evaluasi Program Literasi Digital Disabilitas Fisik Di Yayasan Fajar Sejahtera Indonesia Medan. Sosmaniora (Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora), 210 - 219. Diambil Kembali Dari Doi: 10.55123/Sosmaniora.V3i2.3722

Tas'adi, R. Y. (2018). Teknik “Journaling” Dalam Konseling. Teachers In The Digital Age, 243 - 246.

Turnip, A. H. (2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling Dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. Student Journal Of Guidance And Counseling.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas. (T.Thn.).

Witjaksono, F. H. (T.Thn.). Faktor-Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being Remaja Penyandang Disabilitas. Jurnal Penelitian Psikologi, 90 - 95. Doi:Http://Doi.Org/10.29080/Jpp.V12i2.639

Yasjulia, R. N. (2024). Konseling Sfbt Melalui Media Journaling Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. Psyarxiv Preprints. Doi:Https://Doi.Org/10.31234/Osf.Io/F8e6p