

## ***EMPTY CHAIR TECHNIQUE DAN JOURNALING THERAPY***

### **DALAM MENGATASI SELF HARM PADA REMAJA**

**Zara Mayra<sup>1</sup>, Neng Triyaningsih Suryaman<sup>2</sup>, Fauzi Nur Ilahi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial,  
Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: zara.mayra@unindra.ac.id

E-mail: neng.triyaningsih Suryaman@unindra.ac.id

E-mail: fauzi.nurillahi@unindra.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan teknik *empty chair* dan *journaling therapy* pada klien yang memiliki gangguan perilaku self harm dalam layanan konseling individu. Objek penelitian adalah seorang remaja berusia 15 tahun. Permasalahan ini diteliti menggunakan pendekatan kualitatif jenis penelitian studi kasus. Data-data penelitian dikumpulkan melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan pelaksanaan layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *empty chair* dan *journaling therapy* yang dilakukan beberapa tahap. Melalui konseling individu menggunakan teknik *empty chair* dan *journaling therapy*, konselor berhasil mengatasi gangguan perilaku *self-harm* pada remaja.

**Kata Kunci:** *Empty Chair Technique, Journaling Therapy, Self-Harm, Remaja.*

#### **Abstrack**

*The study aims to describe the use of empty chair techniques and journaling therapy on clients who have self-harm behavioral disorders in individual counseling services. The object of the study was a 15-year-old teenager. This problem was studied using a qualitative approach, a case study type of research. The research data were collected through interviews, observations, and documentation. The collected data were analyzed descriptively qualitatively using an interactive analysis model. The results of this study were obtained based on the implementation of individual counseling services using empty chair counseling techniques and journaling therapy which were carried out in several stages. Through individual counseling using empty chair techniques and journaling therapy, the counselor succeeded in overcoming self-harm behavioral disorders in adolescents.*

*Keywords: Empty Chair Technique, Journaling Therapy, Self-Harm, Teenagers.*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa transisi yang menarik dalam hidup seseorang, di mana mereka mulai mengeksplorasi identitas, kepentingan, dan nilai-nilai mereka. Ini adalah periode di mana banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi. Remaja sering kali menghadapi

tekanan dari berbagai sumber, termasuk teman sebaya, keluarga, sekolah, dan media sosial. Namun, ini juga merupakan waktu di mana mereka dapat menemukan keahlian, minat, dan bakat baru serta membangun fondasi untuk masa depan mereka. Penting bagi remaja untuk memiliki dukungan yang kuat dari keluarga dan masyarakat dalam menjalani

perjalanan ini dengan baik (Alvian & Sinthia, 2020).

Batasan usia remaja menurut WHO ialah 12—24 tahun (WHO, 2019). Pada masa remaja dipandang sebagai masa yang penuh konflik, karena individu yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi sering kali akan mengalami masalah atau konflik (Thesalonika & Apsari, 2021). Salah satu hal negative yang dapat terjadi, yaitu *self-harm*. *Self-harm*, atau melukai diri sendiri, adalah perilaku yang melibatkan seseorang yang sengaja menyakiti tubuhnya sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi atau situasi yang sulit. Ini bisa mencakup pemotongan, membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, atau melakukan tindakan berbahaya lainnya terhadap tubuh.

Seringkali, *self-harm* adalah cara bagi seseorang untuk mengalihkan rasa sakit emosional yang mereka rasakan menjadi rasa sakit fisik yang lebih mudah diatasi. Namun, ini hanya memberikan bantuan sementara dan tidak mengatasi masalah yang mendasarinya. *Self-harm* dapat menjadi tanda bahwa seseorang sedang mengalami kesulitan emosional yang serius, seperti depresi, kecemasan, atau trauma.

Fenomena *self-harm* ini sangat rentan terjadi di usia remaja, seperti yang terjadi dalam penelitian studi kasus ini menurut penuturan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 6 Bogor, terdapat peserta didik kelas X yang diketahui melakukan *self-harm* untuk mendapatkan 2 kepuasan atas kecemasan dalam menghadapi permasalahannya. Gangguan perilaku yang dimiliki peserta didik tersebut penting untuk dibantu agar peserta didik memiliki perilaku yang efektif, terutama dalam menghadapi permasalahannya. Sehingga Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan layanan konseling individu untuk membantu peserta didik mengatasi perilaku *self-harm*.

Kemampuan Guru BK dalam penguasaan metode pendekatan konseling individual pada situasi ini sangat penting karena dapat membantu individu memahami penyebab *self-harm* dan mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk mengatasi emosi dan mengatasi kesulitan yang dihadapi. Dukungan dari teman dan keluarga juga sangat penting dalam proses pemulihan. Diperlukan pendekatan yang holistik dan berorientasi pada individu untuk memahami penyebab *self-harm* pada setiap individu, dan seringkali perlu keterlibatan profesional seperti konselor sekolah untuk membantu seseorang mengatasi masalah yang mendasarinya.

Metode pendekatan konseling individual yang dapat digunakan dalam mengatasi *self-harm*, yaitu di antaranya adalah *empty chair* dan *journaling therapy*. Teknik konseling *empty chair* adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi kognitif-perilaku dan terapi berbasis psikodinamika. Ini biasanya digunakan untuk membantu klien mengatasi konflik internal, mengekspresikan emosi yang tertekan, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Dalam praktiknya yang menjadikan teknik ini sesuai untuk mengatasi permasalahan *self-harm*, keefektifan teknik ini tergantung pada konteks terapi, kebutuhan klien, dan hubungan yang dibangun antara klien dan konselor. Selain itu, teknik ini cocok diterapkan dengan sensitivitas terhadap eksplorasi emosi yang mendalam.

Teknik konseling jurnal terapi (*journaling therapy*) merupakan metode pendekatan yang baik juga untuk digunakan dalam proses konseling pada permasalahan *self-harm* karena jurnal terapi memungkinkan klien untuk merefleksikan diri mereka sendiri, memeriksa pola pikir dan perilaku mereka, serta mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Hal ini dapat membantu klien mendapatkan wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan memperbaiki cara mereka berinteraksi

dengan dunia di sekitar mereka (Suryaman et al, 2024).

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk membuktikan apakah ada pengaruh layanan konseling individu dengan pendekatan *empty chair* dan *journaling therapy* terhadap perilaku *self-harm* pada siswa kelas X. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Subyek Penelitian ini sebanyak 1 orang siswa dari kelas X di SMAN 6 Bogor yang memiliki gangguan perilaku *self-harm*.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian atau pengumpulan data yaitu metode penelitian kualitatif. Menurut Sukmadinata (2009), metode kualitatif adalah penelitian untuk mendiskripsikan dan menganalisis tentang fenomena, peristiwa, kepercayaan, sikap, dan aktivitas sosial secara individual maupun kelompok. Metode kualitatif merupakan kumpulan metode untuk menganalisis dan memahami lebih dalam mengenai makna beberapa individu maupun kelompok dianggap sebagai masalah kemanusiaan atau masalah sosial Creswell (2015).

Terdapat berbagai macam paradigma dalam penelitian kualitatif antara lain interaksi simbolik, etnografi, etnometodologi, grounded theory, studi kasus, fenomenologi, dan naratif. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan studi kasus sebagai pendekatan dalam menggali data kualitatif. Studi kasus adalah pendekatan kualitatif dimana peneliti menjelajahi suatu kasus atau beberapa kasus dalam jangka waktu tertentu, melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam dengan melibatkan berbagai sumber informasi (observasi, wawancara, rekaman audiovisual, dokumen dan laporan), dan melaporkan deskripsi suatu kasus dan tema-tema berbasis kasus (Creswell, 2007). Studi kasus digunakan supaya peneliti dapat menggali secara mendalam mengenai satu fenomena dan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya.

Satu fenomena tersebut bisa berupa seorang pimpinan sekolah atau pimpinan pendidikan, sekelompok pendidik, sekelompok siswa, suatu program, suatu proses, suatu penerapan kebijakan atau suatu konsep. Disamping itu studi kasus juga dapat mengantarkan peneliti memasuki unit-unit sosial terkecil seperti perhimpunan, kelompok, keluarga, sekolah dan berbagai bentuk unit sosial lainnya (Sukmadinata, 2008).

Peneliti berupaya menelaah dan mencari sebanyak mungkin data mengenai bagaimana proses pelaksanaan konseling individual dalam menangani dampak psikologis siswa yang memiliki perilaku menyakiti diri sendiri (*selfharm*) dalam menghadapi permasalahannya di kelas X SMAN 6 Bogor. melalui wawancara, dokumentasi, observasi.

Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan salah satu teknik *Non-Probability Sampling* dengan menggunakan teknik Purposive Sampling, Teknik purposive sampling digunakan pada penelitian ini karena pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan bahwa informasi yang diinginkan sesuai tujuan hanya didapat dari sumber tertentu. Purposive sampling artinya sampel yang bertujuan. Penyampelan dilakukan dengan menyesuaikan gagasan, asumsi, sasaran, tujuan, manfaat yang hendak dicapai peneliti (Endraswara, 2006).

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Karena peneliti merasa sampel yang diambil paling mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Penggunaan purposive sampling dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk dapat mengatasi gangguan perilaku *self-harm* yang dialami oleh satu siswa kelas X yang melakukan perilaku *self-harm* dalam menghadapi permasalahannya di SMAN 6 Bogor.

Data Instrumen penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri dengan dibantu instrumen lain yaitu pedoman wawancara, observasi. Peneliti sebagai instrumen utama karena hanya peneliti yang dapat bertindak sebagai alat ada dan responsif

terhadap realitas karena bersifat kompleks. Bekal informasi awal, peneliti melakukan observasi secara mendalam melalui wawancara dengan orangtua anak, serta melakukan observasi terhadap anak yang mengalami kesulitan belajar membaca dan menulis permulaan (Nawawi dan Martini, 2005).

Pengolahan Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan dan analisa data. Analisis data adalah suatu proses lanjutan dari proses pengelolaan data untuk melihat bagaimana menginterprestasikan data kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengelolaan data (Siswono, 2008). Proses dari analisa data adalah mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari observasi, angket kuisioner, dan studi kepustakaan, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusunnya ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh dirinya sendiri atau orang lain. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif model menganalisis dari Miles dan Humber (1994).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengolahan data hasil pelaksanaan konseling individu dan melakukan observasi. Lalu, setelah melakukan pelaksanaan konseling individu peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada klien terkait keberhasilan proses pelaksanaan layanan konseling individu apakah klien terdapat perubahan setelah diberi konseling atau semakin memburuk.

Data yang telah diperoleh melalui wawancara dan observasi kemudian dianalisis dan dilakukan layanan konseling individu kepada satu klien, kemudian diolah menjadi laporan studi kasus, berikut laporannya sebagai berikut: SL merupakan

seorang anak perempuan berusia 16 tahun, iya berasal dari keluarga yang perekonomiannya sedang. Semenjak covid ayah dan ibunya menjadi sering bertengkar dikarenakan permasalahan ekonomi di mana sang ayah semenjak covid sudah tidak lagi memberikan uang. Karena kondisi seperti itu membuat ibu dari SL lebih sering memarahi SL dengan kata-kata kasar sehingga membuat SL tidak nyaman di rumah dan lebih sering berkumpul dengan teman-temannya hingga sore dan larut malam. SL melakukan itu karena merasa sedih selalu melihat orang tua bertengkar dan selalu menjadi sasaran dari emosi ibunya. Hal tersebut akhirnya berdampak pada perilaku SL yang membuat SL suka melakukan selfharm seperti menyayat pergelangan tangannya dengan silet yang sengaja dia beli di toko online. Karena menurut SL itu merupakan cara yang paling baik dapat menghilangkan rasa sakit di hatinya.

Dampak dari perubahan kondisi di rumah membuat SL menjadi lebih sering berkumpul dengan temannya dibandingkan diam di rumah. Setiap pulang sekolah dia selalu pergi bersama dengan teman-temannya. SL pun di rumah menjadi pribadi yang mudah marah dan sensitif ketika ditanya mengenai kondisi di rumah.

Selfharm adalah setiap perilaku yang tujuannya adalah untuk sengaja melukai diri sendiri (Hawton & Rodham, 2006). Lalu (Hawton & Rodham, 2006) mendefinisikan deliberate selfharm (DSH) adalah tindakan dengan hasil yang tidak fatal di mana seseorang dengan sengaja berperilaku (seperti cutting) yang dimaksudkan untuk melukai diri sendiri bahkan ada yang melakukannya dengan menelan zat yang melebihi dosis terapeutik yang ditentukan atau diakui secara umum, atau menelan zat atau benda yang tidak dapat dicerna. Deliberate selfharm termasuk tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri atau overdosis, terlepas dari motivasi atau niat yang jelas. Orang yang melakukan selfharm tidak memiliki niat untuk bunuh diri. Perilaku

selfharm dapat mengungkapkan rasa putus asa yang kuat dan perlu ditanggapi dengan serius. Selain itu, beberapa orang yang tidak berniat untuk bunuh diri mungkin melakukannya karena mereka tidak menyadari keseriusan metode yang mereka pilih atau karena mereka tidak mendapatkan bantuan tepat waktu.

Teknik pendekatan yang digunakan dalam treatment penelitian ini menggunakan Teknik konseling gestalt diantaranya yaitu teknik kursi kosong dimana teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.

Tugas utama terapis dalam penelitian ini adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang sematamata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu.

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling individu sebanyak enam pertemuan, klien merupakan pribadi yang pintar, ekspresif, dan aktif sehingga peneliti mudah menggali informasi terhadap klien. Klien sangat terlihat

antusias menceritakan permasalahannya dan mengikuti kegiatan konseling secara kooperatif, seperti menemukan orang yang tepat untuk tempat bercerita. Klien menunjukkan kesulitan mengekspresikan perasaannya dikarenakan tidak memiliki teman bercerita. Melalui kegiatan konseling ini klien dilatih untuk mengkespresikan emosi dan pikiran secara tepat, yang kemudian secara mandiri mampu menemukan sendiri permasalahan dengan pemecahannya melalui kegiatan jurnaling.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa klien menyatakan bahwa dirinya mulai meninggalkan perilaku self harm menjadi lebih tepat dalam mengekspresikan perasaannya. Klien juga menampilkan diri lebih percaya diri, yang sebelumnya merasa rendah diri dengan kondisi diri yang menurutnya berantakan kini klien menemukan potensi diri yang penting untuk dikembangkan dibanding membuang energi untuk pikiran dan perasaan negatifnya.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi kasus. Sehingga peneliti melakukan identifikasi masalah klien, yang ditemukan paling terlihat dan berdampak adalah self harm, percaya diri menurun, serta kesulitan bersosialisasi dengan baik atau tertutup. Kemudian dilakukan diagnosis pada ketiga permasalahan tersebut, prognosis pada ketiga masalah tersebut, hingga diberikan treatment konseling individu sebanyak enam pertemuan yang dalam prosesnya dilakukan teknik *empty chair* dan *journaling therapy*.

Ditemukan bahwa perilaku self harm yang ditunjukkan pada klien dalam penelitian ini merupakan dampak dari kesulitan mengekspresikan perasaan marah kepada situasi pertengkaran kedua orang tua dan menjadi pelampiasan emosi orang tua hampir setiap hari. Mekanisme pertahanan diri klien tidak bisa bertahan dengan baik lagi hingga ia memutuskan melukai dirinya dengan menunjukkan perilaku self harm menggunakan silet pada tangan dan leher. Perilaku yang

ditunjukkan klien merupakan jenis self harm moderate/superficial self-mutilation, yaitu jenis perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan oleh individu (Strong, dalam Klonsky dkk, 2011). Dalam hal ini klien menggunakan silet untuk menyayat kulit di tangan dan leher hingga memberikan bekas lukaluka. Hal yang harus dihindari dari perilaku self harm adalah kekhawatiran berlanjut menjadi semakin menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bagaimana peran layanan konseling individu dalam membantu memberikan dukungan sosial kepada klien yang mengalami gangguan perilaku self harm untuk segera mengatasinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan proses konseling individu menggunakan teknik *empty chair* dapat membantu klien mengatasi konflik internal, mengekspresikan emosi yang tertekan, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Melalui teknik ini klien berhasil mengeluarkan perasaan dan pikirannya secara terbuka, yang dibantu secara profesional oleh peneliti sampai pada titik klien merasa lega. Kemudian mampu menemukan apa yang sebetulnya ia rasakan dan pikirkan, emosi yang keliru untuk dipahami, hingga menemukan bagaimana mengatasinya. Self harm yang dialami klien dalam penelitian ini juga mampu diatasi dengan melakukan aktivitas menulis jurnal sebagai bentuk *journaling therapy*. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menuliskan apa yang klien temukan setiap hari, masalah yang hadir, cara menyikapinya, apa yang seharusnya ia ingin lakukan, dan apa yang ingin dilakukan tetapi tidak ia lakukan, bagaimana gambaran tentang dirinya, hingga gambaran tentang langkah yang ia ingin capai selanjutnya. Kegiatan menulis jurnal ini mampu memindahkan emosi negatifnya menjadi emosi positif setelah menyelesaikan jurnalnya hingga akhir.

Berdasarkan hasil wawancara dan juga observasi menunjukkan bahwa klien setelah melakukan konseling individu dengan melaksanakan teknik *empty chair*

dan *journaling therapy* menunjukkan perubahan perilaku self harm menjadi perilaku yang efektif, terutama dalam mengendalikan emosi negatifnya. Klien menemukan cara untuk mengkespresikan emosi dan pikirannya, juga menampilkan diri secara terbuka kepada orang lain dengan terlibat kegiatan positif di sekolah. Kesibukan klien menjadi lebih produktif dari sebelumnya.

## SIMPULAN

Perilaku self harm yang dilakukan oleh remaja diakibatkan oleh kesulitan dalam mengelola emosi negatif akibat dari keadaan lingkungan yang kurang harmonis, dalam penelitian ini adalah keluarga yang broken home. Perilaku self harm penting untuk diatasi agar mencegah perilaku merusak diri yang lebih berat lainnya. Jenis self harm pada penelitian ini adalah self harm moderate/superficial self-mutilation, yaitu klien menyayat kulit tangan dan leher untuk memiliki sensai ketenangan. Jenis ini masih dapat disembuhkan dengan menghentikan perilaku self harm, agar luka-luka kembali baik. Seperti klien pada penelitian ini yang selama proses konseling hingga selesai, klien konsisten meninggalkan perilaku self harm.

Setelah dilakukan konseling individu enak pertemuan menggunakan teknik *empty chair* dan *journaling therapy*, klien menunjukkan perilaku yang lebih baik dan mampu mengatasi self harm menjadi perilaku yang efektif. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan perilaku klien yang menampilkan sikap lebih terbuka, percaya diri, dan mampu bersosialisasi dengan baik.

## REFERENSI

Author, A. A., Author, B. B., & Author, C. C. (yyyy). Title of article in sentence-style capitalisation. *Title of Journal in Italics and Heading-style*

- Capitalisation, vol(issue), pp–pp. doi URL*
- Alvian., A & Sinthia, R. (2020). *Konseling Individu Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Membolos Siswa SMPN 22 Kota Bengkulu*. *Jurnal Consilia*, 3(1), 38-45
- BEHAVIOR. In J. M. Rey, e-Textbook of Child and Adolescent MentalHealth (pp. 1-35). Ganeva: IACAPAP.
- Corey, Geralt. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Adimata.
- Corporate, B. (2004). *What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. A Research Paper, University of Wisconsin-Stout*.
- Darminto, Eko. 2000. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Anggota IKAPI Departemen Agama RI. 1995. *Al-Quran dan Terjemahannya*, Jakarta: yayasan Penyelenggaraan dan Penerjemahan Al-Qur'an.
- Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). *Type of Self-Hurt Behavior Among Chinese Adolescents in Malaysia*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 , 1218 – 1227
- Endraswara, S. (2006). *Metode, Teori, Teknik Penelitian KebudayaanL Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.
- Ida Fitria, et.al., *Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: “Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen”*, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol 1, 2016.
- Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2012). *SUICIDE AND SELF-HARMING*
- Klonsky, E. D., Walsh, B., lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Canada: Hogrefe
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Millard, C. (2015). *A History of Self-Harm in Britain*. United Kingdom: University of London.
- Moleong, L. J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja
- Nawawi, Hadati dan M. Martini. 2005. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah 47 Mada University Press. Rosdakarya.
- Prito Windiarto, (2015), *Menulis Buku Harian, Pengertian dan Contoh Buku Harian tersedia: <http://www.pelajaranbahasaindonesia.com/2015/08/28/menulis-bukuharian-pengertian- dan contoh-buku-harian/diunduh pada 26 September 2017>*
- Rao, K. N., Sudharsan, C. Y., & Begum, S. (2008). *Self-Injurious Behavior : A Clinical Appraisal*. *Indian Journal of Psychiatry*, Vol. 50, No. 04, 288-297.
- Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Satria Nova, *Agar Menulis Seenteng Bicara, Lukita*, yogyakarta, 2011
- Siswono, *Mengajar Dan Meneliti Tindakan Kelas*, (Surabaya: Unesa Univercity Press, 2008), hal. 23.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.

- Sugiyono, S. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryaman., N., Wahjuningtjas, R., & Wulandari., W. (2024). Journaling Therapy dalam Mengatasi Stres Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 10(1), 72-83
- Thesalonika & Apsari, N. (2021). Perilaku *Self-Harm* atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004)
- Whitclok, J. (2009). The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence. *Research Facts and Findings*, 1-9.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury. *Developmental Psychology*, Vol. 42, No. 3, 1-12.
- Whitlock, J., Muchlankamp, J., & Eckenrode, J. (2007). Variation in Non-Suicidal Self-Injury: Identification and Features of Latent Classes in Collage Population of Youn Adults. *Variation in NSSI*, 1-35.