Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 24, No 3 (2024): Oktober, 2148-2154
DOI: 10.33087/jiubj.v24i3.5602

Penerapan *Expressive Writing* pada Tn. G dan Tn. Y dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah Kronis di Ruang Petruk Gareng RSJD Provinsi Jambi

Dimas Hendri Putra*, Yuliana
Profesi Ners, Universitas Jambi
*Correspondence: dimashendriputra@gmail.com

Abstrak. Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri yang dihasilkan dari evaluasi diri negatif sehingga membutuhkan penatalaksanaan untuk meningkatkan harga diri. Salah satu metode non-medis dengan terapi *expressive writing* yang bertujuan untuk melupakan isi pikiran dan perasaan yang mendalam sehingga meningkatkan harga diri. Penelitian ini menggunakan metode *pre-test-post-test* melalui proses melalui wawancara, observasi dan menggunakan media alat tulis. Subjek penelitian ini adalah masalah keperawatan harga diri rendah kronis dengan waktu pelaksanaan selama 6 hari intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *expressive writing*. Hasil observasi menunjukkan penurunan gejala pada pasien harga diri rendah kronis dan meningkatkan perasaan berharga dan rasa percaya diri

Kata kunci: harga diri rendah kronis, *expressive writing*, skizofrenia

Abstract. *Low self-esteem is a feeling of worthlessness, insignificance, and low self-esteem resulting from negative self-evaluation so that it requires management to increase self-esteem. One non-medical method is expressive writing therapy which aims to forget the contents of deep thoughts and feelings thereby increasing self-esteem. This research uses a pre-test-post-test method through a process of interviews, observation and using stationery. The subject of this research is the nursing problem of chronic low self-esteem with an intervention time of 6 days. The results of the research show that there is an effect of providing expressive writing therapy. Observation results showed a decrease in symptoms in patients with chronic low self-esteem and increased feelings of worth and self-confidence*

Keywords*: chronic low self-esteem, expressive writing, schizophrenia*.

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan psikologis yang menyebabkan pikiran, persepsi, emosi dan perilaku seseorang menjadi menyimpang. Skizofrenia dianggap sebuah sindrom atau proses penyakit dengan variasi dan gejala yang berbeda. Beberapa penyebab skizofrenia seperti adanya pengaruh faktor predisposisi yang terdiri dari pengaruh biologis (genetik, neuroanatomi, neurokimia), psikologis (gangguan identitas diri), sosiokultural dan lingkungan(ekonomi rendah, nutrisi tidak memadai) serta faktor presipitasi yang terdiri dari biologis (berhubungan dengan neurobiologis maladaptif), lingkungan (stressor lingkungan) dan pemicu gejala (precursor dan stimulan) (Mashudi, 2021).

Menurut WHO (2019) menyebutkan sekitar 21 juta penderita skizofrenia, 35 juta penderita depresi, 60 juta penderita bipolar, dan 47,5 juta penderita demensia. Laporan Nasional Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi skizofrenia atau psikosis di Indonesia sebanyak 1,8 per 1000 penduduk. Prevalensi gangguan jiwa berat sebanyak 1,7% (Kemenkes RI, 2019). Sementara data di Provinsi Jambi menunjukkan penderita gangguan jiwa dengan skizofrenia pada tahun 2022 yang telah mendapatkan pelayanan sebanyak 4.263 jiwa (Dinkes Provinsi Jambi, 2023).

Skizofrenia menimbulkan berbagai manifestasi klinis positif dan negatif. Menurut Mashudi (2021) menyebutkan, gejala positif seperti waham, halusinasi, perubahan pemikiran dan perilaku. Sedangkan gejala negative seperti apatis, pembicaraan berhenti secara tiba-tiba *(blocking*), isolasi sosial sehingga gejala negatif bisa memicu adanya perasaan hilang rasa percaya diri, merasa gagal tidak mampu mencapai keinginan yang menyebabkan harga diri rendah. Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri berkepanjangan yang dihasilkan dari evaluasi diri negatif terhadap kemampuan diri. Seseorang akan merasa kehilangan rasa percaya diri dan rasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan diri yang ideal (Wenny dkk,

2023). Penyebab harga diri rendah secara predisposisi dikarenakan adanya penolakan orangtua, harapan yang tidak realistis, kegagalan berulang kali, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ideal diri yang tidak realistis. Sedangkan secara presipitasi dikarenakan kehilangan bagian tubuh, perubahan bentuk tubuh, kegagalan atau produktivitas yang menurun (Yusuf, 2015). Tanda dan gejala harga diri rendah konis seperti merasa malu, merasa bersalah terhadap diri sendiri sehingga sering mengkritik diri sendiri, tidak percaya diri, merasa khawatir dan menolak diri sendiri, merasa tidak mampu, tidak berani menatap lawan bicara, sering menunduk, kurang merawat diri, menarik diri dari sosisal, ekspresi wajah yang datar, dan produktivitas diri menurun. Berbagai gejala yang ditimbulkan maka perlu dilakukan penanganan terhadap pasien yang mengalami masalah keperawatan harga diri rendah kronik untuk meningkatkan harga diri (Ananda, 2022).

Penatalaksanaan pada pasien dengan masalah harga diri rendah kronik yaitu mengajak berdiskusi terkait aspek positif dan kemampuan yang dimiliki serta melatih kemampuan tersebut yang bertujuan supaya bisa mengenal aspek yang dimiliki sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu ada juga tindakan yang bersifat terapi aktivitas kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan kognitif pasien (Mundakir, 2021). Salah satu penatalaksanaan yang bisa diterapkan pada masalah harga diri rendah kronik adalah *expressive writing*. *Expressive writing* adalah terapi menulis yang digunakan media untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatan mental. Terapi menulis ini pertama kali dikenalkan Pennebaker (1989) menggunakan media kertas dan pena atau pensil. Terapi *expressive writing* menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional positif maupun negatif dan mengurangi stress yang dirasakan sehingga membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi (Nisaa' dkk,, 2022).

Expressive Writing dinilai cukup efektif sebagai media untuk mengungkapkan perasaan yang terdependam pada pasien harga diri rendah kronis untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*). Hal ini ditandai dengan penurunan verbalisasi pada pasien harga diri rendah kronis sehingga dibutuhkan media untuk pengungkapan diri, maka terapi menulis ekspresif sebagai terapi dan media yang ekeftif untuk mengungkapan perasaan dan isi pikir serta melatih pengungkapan diri pada pasien harga diri rendah kronis (Amalia & Meiyuntariningsih, 2020). Hal yng senada juga dikatakan Manurung (2018) bahwa dengan terapi menunjukkan nilai positif yaitu meningkatkan kemampuan komunikasi dan pengungkapan diri pada pasien, dan diperkuat pada penelitian penelitian Dermawan & Andini (2024) yang menyatakan bahwa dengan menerapkan terapi *expressive writing* pada pasien harga diri rendah kronik menunjukkan penurunan penilaian negatif diri dan meningkatkan kemampuan positif. Begitu juga Penelitian Nisaa' dkk (2022) dengan terapi yang sama didapakatkan hasil positif dengan peningkatan percaya diri pada pasien.

METODE

Metode penelitian dilakukan dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan selama 6 hari pada tanggal 28 Mei sampai dengan 1 Juni 2024 dengan tahap melakukan survey data awal bersama pasien dan kepala ruangan. Dilanjutkan dengan melakukan asuhan keperawatan jiwa yang dimulai dari pengkajian, analisa data, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Untuk melengkapi data pengkajian juga dilakukan studi dokumentasi data pasien bersama perawat.

HASIL

Tabel 1 menjelaskan hasil observasi tanda dan gejala harga diri rendah kronis pada tn. G, yaitu hari pertama dilakukan pengamatan, didapatkan klien diantar oleh saudara kandung berinisial Tn. A karena klien sering marah tanpa sebab, sering menyendiri dan mengurung diri di kamar, berbicara sendiri, menghancurkan perabotan di rumah, dan sering membentak istri dan kakak ipar. Selain itu klien mengancam warga sekitar rumah sehingga meresahkan, hal ini berhubungan dengan faktor presipitasi pada masalah harga diri rendah kronis14. Hal ini sejalan dengan faktor presipitasi pada masalah harga diri rendah kronis yang disampaikan (Sutejo 2017)**.** Pada saat wawancara, klien mengaku pernah dirawat 5 tahun yang lalu, selain itu mengalami kekerasan dalam keluarga saat berumur 17 tahun ketika itu klien mengalami depresi sehingga dipasung oleh sang ayah, hal ini membuat trauma dan merasa tidak dihargai sebagai anak laki-laki. Ketika mengingat peristiwa tersebut klien merasa tidak

percaya diri dan ketakutan. Pengalaman trauma tersebut memunculkan memori negatif klien sehingga kerap menyendiri dan terkadang marah. Hal ini sejalan dengan penelitian Dermawan & Addini (2024) yang menyebutkan bahwa keadan traumatis bisa memunculkan kembali tanda dan gejala harga diri rendah kronis. Hasanah (2020) menyatakan bahwa pengalaman negatif menimbulkan kesan buruk yang berdampak pada menurunnya rasa percaya diri. Hasil observasi menunjukkan masih banyak terdapat tanda dan gejala harga diri rendah kronis pada kien. nilai *prestest* 11 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif menyebutkan ucapan-ucapan negatif terhadap diri sendiri, Tidak mampu mengambil keputusan. Secara afektif menyebutkan merasa tidak berguna atau berarti, Malu atau minder, susah tidur, sulit berkonsentrasi. Observasi perilaku didapatkan klien tampak melamun, malas berkegiatan, menunduk, dan menarik diri.

Tabel 1
Hasil Observasi Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah Kronis pada Tn. G

No.	Aspek Penelitian	Hari Ke -1		Hari Ke -2		Hari Ke -3		Hari Ke -4		Hari Ke -5	
		Pretest	Postest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Kognitif											
1.	Ucapan-ucapan negatif terhadap diri sendiri	v	v	v	v	v	v	v	v		
2.	Tidak mampu mengambil keputusan	v	v	v	v	v	v	v			
3.	Merasa tidak mampu melakukan apapun										
Afektif											
4.	Afek labil										
5.	Merasa tidak berguna atau berarti	v	v	v	v						
6.	Malu atau minder	v	v	v							
7.	Kecewa										
8.	Sedih berlebihan										
9.	Mudah tersinggung										
Fisiologis											
10.	Susah tidur	v		v		v		v		v	v
11.	Sulit berkonsentrasi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Perilaku											
12.	Menangis										
13.	Melamun	v	v	v							
14.	Malas berkegiatan	v	v								
15.	Bicara pelan	v	v	v	v	v	v				
16.	Menunduk	v	v	v	v	v					
17.	Menarik diri	v	v	v	v	v	v				
18.	Menolak interaksi										
Total		**11**	**10**	**10**	**7**	**7**	**5**	**4**	**3**	**2**	**2**

Sumber: data olahan

Hari kedua. Sebelum diberikan terapi, terlebih dahulu peneliti melakukan pretest untuk menilai harga diri rendah pasien. Hasil pretest didapatkan 10 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif didapatkan klien masih menyebutkan ucapan negatif terhadap diri sediri, mengatakan tidak mampu melakukan apapun, secara afektif didapatkan klien merasa tidak berguna atau berarti, merasa malu. Aspek fisiologis didapatkan klien mengatakan susah tidur dan sulit berkonsentrasi. Aspek perilaku terlihat klien masih kerap melamun, berbicara pelan, menunduk, dan menarik diri. Selanjutnya peneliti mengajarkan terapi expressive writing tahap pertama yaitu menulis bebas tanpa arahan (*recognition/initial writing*). Klien menulis secara acak dan tidak diberi aturan, tahap ini klien tidak diberikan aturan waktu. Setelah diberikan terapi, klien dievaluasi terkait perasaannya. Klien menyebutkan merasa senang menulis terkait perasaannya. Evaluasi tanda dan gejala harga diri rendah kronis yang muncul masih tidak jauh berbeda dengan sebelum diberikan terapi, klien hanya lebih berani kontak mata dibandingkan awal diberikan terapi. Setelah dilakukan intervensi diapatkan skor 7 dari 18 dengan berurangnya rasa malu, dan perilaku menunjukkan klien tidak lagi melamun

Hari ketiga, dilakukan pemberian terapi kedua dengan cara menulis pengalaman negatif dimasa lampau. Klien diminta menulis pengalaman negatif dan traumatis di masa lalu (*examination/writing exercise*). hasil pretest didapatkan 7 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif klien masih mengucapkan negatif terhadap diri sendiri, klien masih belum mampu mengambil keputusan, aspek fisiologis klien menyebutkan masih susah tidur dan berkonsentrasi. Aspek perilaku didapatkan klien berbicara pelan, menunduk, dan menari diri. nilai prestest tidak didapatkan masalah pada aspek afektif. Setelah diberikan terapi, klien dievaluasi terkait perasaannya, klien merasa sangat lega karena terapi menulis ini bisa menjadi media pelampiasan pengalaman

negatifnya, walaupun saat menulis pengalaman tersebut sesekali tergambar dalam pikirannya sehingga membuatnya sakit kepala. Penelitian Anggraini dkk (2019) menyebutkan bahwa terapi menulis ekspresif bisa menjadi sarana untuk mereduksi emosi negatif . Setelah dilakukan intervensi diapatkan skor 5 dari 18 yaitu terjadi peningkatan pada perilaku klien yang tidak tampak menunduk pada selama sesi intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia & Meiyuntariningsih (2020) menyebutkan bahwa pemberian terapi menulis ekspresif bisa meningkatkan aspek perilaku pada pasien skizofrenia dengan harga diri rendah kronis.

Hari keempat yaitu melakukan tindakan untuk mengidentifikasi hal positif yang dimiliki dan menginspirasi klien untuk memahami diri lebih baik. Hasil pre-test didapatkan didapatkan 4 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif klien masih menyebutkan ucapan negatif terhadap diri sendiri, tidak mampu mengambil keputusan, secara fisiologis klien mengatakan sulit tidur dan berkonsentrasi. Pada tahap ini klien diminta untuk membaca kembali tulisan yang telah dibuat pada pertemun kedua dan ketiga lalu mendiskusikan isi tulisan dan hal positif yang bisa dimanfaatkan klien untuk masa depan. Pada hari keempat mulai terjalin komunikatif yang intens antara penulis dan klien. Pada tahap ini klien mendiskusikan hasil tulisannya. Evaluasi subjek didapatkan mulai tumbuh keberanian diri untuk mengungkapkan isi pikiran terhadap lawan bicara. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Wijayanti dkk (2016) yang menyebutkan salah satu kebutuhan harga diri adalah berdiskusi terkait isi pikir terutama pada seseorang dengan gangguan mental. Setelah diberikan intervensi didapatkan skor 2 dari 18 yaitu klien bisa belajar runtuk mengambil keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisaa' dkk (2020) yang menyebutkan penerapan terapi menulis eksprsif pada pasien harga diri rendah kronis bisa mendorong untuk pengungkapan diri.

Hari kelima yang merupakan sesi terakhir adalah mendorong dan memotivasi klien untuk mengaplikasikan pengetahuan dan nilai positif yang dimiliki ke dunia nyata (*application to the self)*. Hasil pre-test dan post-test yaitu 2 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis, klien mengatakan hanya sulit untuk memulai tidur dan sulit berkonsenstrasi, membantu klien untuk merefleksikan hasil tulisan dan diskusi pada pertemuan sebelumnya. Klien menyebutkan siap untuk memperbaiki diri. Klien juga menyadari bahwa jika tidak merubah perilaku (tanda dan gejala skizofrenia) maka akan berdampak pada keluarga dan lingkungan. Selain itu klien termotivasi untuk mencoba kembai bekerja setelah selesai perawatan di RSJ. Evaluasi akhir didapatkan terapi expressive writing yang diberikan pada Tn. G menunjukkan dampak signifikan karena mengekspresikan tulisan menjadi sarana untuk pelampiasan emosi pada pasien harga diri rendah yang sedikit berbicara. Hal ini sejalan dengan penelitian Niman dkk (2019) yang menyebutkan bahwa terapi menulis ekspresif menjadi media untuk berbicara dalam bentuk tulisan.

Tabel 2 menjelaskan hasil observasi tanda dan gejala harga diri redah kronis pada tn. Y, yaitu hari pertama dilakukan pengkajian didapatkan Klien dibawa oleh paman kandung klien ke RSJ dan berbicara sendiri disertai emosi dan gelisah. Keluhan terjadi selama dua bulan sebelum di antar ke RSJ. Saat emosi klien menghancurkan barang di rumah dan memukul sang ibu hingga terluka di kepala. Hasil studi dokumentasi didapatkan klien pernah dirawat sebelumnya kurang lebih 2 tahan yang lalu di RSJ. Klien mengaku pernah mengalami perundungkan saat SMP yang dilakukan oleh teman di sekolahnya, hal ini membuat klien trauma sehingga menjadi takut dan malu untuk mengutarakan isi hati. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartini dkk (2021) yang menyebutkan bahwa perundungan di dapat menyebabkan trauma dan pengalaman negatif dan menyebabkan korban menyimpan memori negatif dan merasa malu untuk berbicara.

Tabel 2
Hasil Observasi Tanda dan Gejala Harga Diri Redah Kronis pada Tn. Y

No.	Aspek Penelitian	Hari Ke -1		Hari Ke -2		Hari Ke -3		Hari Ke -4		Hari Ke -5	
		Pretest	Postest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Kognitif											
1.	Ucapan-ucapan negatif terhadap diri sendiri	v	v	v	v	v	v	v	v		
2.	Tidak mampu mengambil keputusan	v	v	v	v	v					
3.	Merasa tidak mampu melakukan apapun										
Afektif											
4.	Afek labil										
5.	Merasa tidak berguna atau berarti	v	v	v	v	v					
6.	Malu atau minder	v	v								
7.	Kecewa	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Sedih berlebihan										
9.	Mudah tersinggung										
Fisiologis											
10.	Susah tidur	v		v		v		v		v	v
11.	Sulit berkonsentrasi	v	v	v	v	v	v	v	v		
Perilaku											
12.	Menangis										
13.	Melamun	v	v								
14.	Malas berkegiatan	v	v								
15.	Bicara pelan	v	v	v	v	v	v	v			
16.	Menunduk	v	v	v							
17.	Menarik diri	v	v								
18.	Menolak interaksi										
Total		**12**	12	8	6	7	4	5	3	2	2

Sumber: data olahan

Hasil wawancara didapatkan bahwa klien sering menarik diri karena merasa tidak mampu bergaul dan berkomunikasi baik dengan teman sebayanya. Keluarganya memiliki masalah ekonomi dan klien berusaha untuk membantu namun hasil yang didapatkan tidak maksimal, hal ini membuat klien merasa sedih dan putus asa. Tuntutn ekonomi menjadi salah atu faktor seseorang mengalami tekanan. Manajemen pikiran yang tidak efektif membuat sesorang larut dalam tekanan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Andriyani (2019) yang menyebutkan bahwa faktor ekonomi menjadi pencetus masalah kejiawan. Penelitian Sabila (2023) juga menyebutkan bahwa faktor ekonomi juga menjadi pencetus masalah kejiwaan karena ekonomi lemah menimbulkan tekanan pikiran

Hasil observasi menunjukkan masih banyak terdapat tanda dan gejala harga diri rendah kronis pada kien. nilai *prestest* 11 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif menyebutkan ucapan-ucapan negatif terhadap diri sendiri, Tidak mampu mengambil keputusan. Secara afektif menyebutkan merasa tidak berguna atau berarti, Malu atau minder, susah tidur, sulit berkonsentrasi. Observasi perilaku didapatkan klien tampak melamun, malas berkegiatan, menunduk, dan menarik diri. Sebelum diberikan, terlebih dahulu peneliti melakukan pretest untuk menilai harga diri rendah pasien. Hasil pretest didapatkan skor 8 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif didapatkan klien masih menyebutkan ucapan negatif terhadap diri sediri, mengatakan tidak mampu melakukan apapun, secara afektif didapatkan klien merasa tidak berguna atau berarti, kecewa. Aspek fisiologis ddapatkan klien mengatakan susah tidur dan sulit berkonsentrasi. Aspek perilaku terlihat klien berbicara pelan, tampak menunduk

Selanjutnya peneliti mengajarkan terapi *expressive writing* pada hari kedua yaitu menulis bebas tanpa arahan *(recognition/initial writing)*. Klien menulis secara acak dan tidak diberi aturan, tahap ini klien tidak diberikan aturan waktu. Setelah diberikan terapi, klien dievaluasi terkait perasaannya. Klien menyebutkan menyukai isi tulisannya, karena isi tulisannya adalah pengalaman berharga ketika masih kecil. Klien senang ketika mengingat pengalaman tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia & Meiyuntariningsih (2020) bahwa menulis ekspresif bisa melepaskan tekanan negatif dalam pikiran sehingga menimbulkan efek menenangkan. Setelah dilakukan intervensi didapatkan skor 6 dari 18 yaitu saat intervensi postur klien mulai tegak.

Hari ketiga, dilakukan pemberian terapi kedua yaitu cara menulis pengalaman negatif dimasa lampau (*examination/writing exercise*). Hasil pretest didapatkan 7 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif klien masih mengucapkan negatif terhadap diri sendiri, klien masih belum mampu mengambil keputusan, aspek afektif klien mengatakan merasa tidak berguna dan kecewa. Aspek fisiologis klien menyebutkan masih susah tidur dan berkonsentrasi. Aspek perilaku didapatkan klien berbicara pelan. Pada tahap ini

klien diminta menulis pengalaman negatif dan traumatis di masa lalu. Setelah diberikan terapi, klien dievaluasi terkait perasaannya, klien merasa lebih tenang karena terapi menulis ini bisa menjadi media pelampiasan pengalaman negatifnya, saat menulis klien merasa sedikit emosi karena mengingat masa lalu saat dibully oleh teman di sekolahnya. Niman dkk (2020) mengungkapkan bahwa pengalaman perundungan menimbulkan trauma pada seseorang. Anggraini dkk (2019) menyebutkan bahwa terapi menulis ekspresif bisa menjadi sarana untuk mereduksi emosi negatif . Setelah dilakukan intervensi diapatkan skor 4 dari 18 yaitu terjadi peningkatan berupa klien mengatakan dirinya berguna. Pada tahap ini mulai tumbuh rasa percaya diri klien karena terlepasanya beban traumatis pada masa lampau yang dipendam klien. Hal ini sejalan dengan penelitian Niman dkk (2020) yang menyebutkan bahwa terapi menulis efektif dalam melampiaskan cerita traumatis pada masa lalu.

Terapi hari keempat yaitu melakukan tindakan untuk mengidentifikasi hal positif yang dimiliki dan menginspirasi klien untuk memahami diri lebih baik. Hasil pretest didapatkan skor 5 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis yaitu secara kognitif klien masih menyebutkan ucapan negatif terhadap diri sendiri. Secara afektif klien masih mengatakan kecewa terhadap diri sendiri. Secara fisiologis klien mengatakan sulit tidur dan berkonsentrasi. Secara perilaku klien masih berbicara pelan. Pada tahap ini klien diminta untuk membaca kembali tulisan yang telah dibuat pada pertemun kedua dan ketiga lalu mendiskusikan isi tulisan dan hal positif yang bisa dimanfaatkan klien untuk masa depan.

Pada hari keempat mulai terjalin komunikatif yang intens antara penulis dan klien walaupun dengan nada suara klien yang pelan. Pada tahap ini klien mendiskusikan hasil tulisannya. Evaluasi subjek didapatkan mulai tumbuh keberanian diri untuk mengungkapkan pikirannya terhadap penulis. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartini dkk (2021) yang menyampaikan menulis ekspresif bisa menumbuhkan rasa berani pada klien harga diri rendah, karena gejala malu untukberbicara bisa dituliskan pada kertas. Setelah diberikan intervensi didapatkan skor 3 dari 18 yaitu klien mulai berbicara sedikit lantang. Hal ini memperlihatkan rasa keberanian mulai tumbuh pada klien. Sejalan dengan penelitian Sabila (2023) yang menyebutkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif untuk meningkatkan daya komunikatif pada klien dengan masalah harga diri rendah kronis.

Sesi terakhir pada pertemuan kelima adalah mendorong dan memotivasi klien untuk mengaplikasikan pengetahuan dan nilai positif yang dimiliki ke dunia nyata (*application to self*). Pada hari terakhir, hasil pretest dan posttest yaitu 2 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis, klien mengatakan hanya sulit memulai tidur dan klien masih sedikit kecewa terhadap diri sendiri. Secara personal klien menyebutkan mulai percaya diri dan menghargai diri sendiri. Klien sangat menyayangi kaluarganya sehingga ini menjadi motivasi untuk sembuh. Klien mengatakan berterimakasih karena telah diberikan terapi, sebelumnya klien bingung karena tidak tahu cara melampiaskan isi pikirannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia & Meiyuntariningsih (2020) menyebutkan terapi menulis ekspresif efektif untuk mengungkapkan emosi, isi pikir, isi perasaan pada pasien skizofrenia terutama yang memiliki masalah harga diri rendah kronis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi terapi *expressive writing* pada Tn. G dan Tn. Y menunjukkan nilai pretest Tn. G 10 dari 18 dan Tn. Y yaitu 8 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis. Setelah diimplementasikan terapi *expressive writing* didapatkan nilai posttest 2 dari 18 tanda dan gejala harga diri rendah kronis. Hal ini menunjukkan efektivitas penerapan terapi tersbut yang ditandai penurunan tanda dan gejala harga diri rendah kronis.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, S. M. 2022. Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Harga Diri Rendah di Ruang Merpati di Rumah Sakit Jiwa Prof. HB. Saanin Padang. *Karya Tulis Ilmiah*, Poltekkes Kemenkes Padang.

Anggraini, S., Hitipeuw, I., Mappiare, A., 2019, Keefektifan Teknik Expressive Writting untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 36-39

Andriyani, J. 2019. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.

Amalia, R., & Meiyuntariningsih, T., 2020. Expressive Writing Therapy dan

Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(2), 76–83

Dinkes Provinsi Jambi, 2023, *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2022*

Dermawan, D. & Addini, R. 2024. Penatalaksanaan Expressive Writing Therapy Pada Pasien Harga Diri Rendah Kronis di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 12(1), 77–85

Hartini, Sri & Willy, Willy & Fransisca, Fransisca & Handayani, Selly & Levina, Gina & Yusri, Ryan. 2021. Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(2), 440.

Hasanah, U., 2020. *Expressive Writing Therapy pada Klien Harga Diri Rendah di Bangsal Endrotenoyo RSJD DR. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah*, Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Semarang

Kemenkes RI, 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Manurung, N. 2018. *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan Nanda NIC NOC*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media

Mashudi, S. 2021. *Asuhan keperawatan skizofrenia*. Jawa Timur: CV. Global Aksara Pres.

Mundakir. 2021. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*, UMSurabaya Publishing.

Niman, Susanti & Saptiningsih, Monica & Tania, Clara., 2019. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa.* 7(2) 179.

Nisaa', C., Masruroh, F., Pratikto, H., 2022. Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid, *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, 20(1), 195-207

Pennebaker, J. W. 1989. Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211–244

Sabila, 2023. Expressive Writing Therapy pada Klien dengan Harga Diri Rendah Kronis di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Sutejo, 2017. *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa Gangguan Jiwa dan Psikososial*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Wenny, B. P., Freska, W., Refnandes, R., 2023, *Buku Ajar Keperawatan Psikiatri*, Eureka Media Aksara.

Wijayanti, D. Y., Warsito, B. E., Sari, S. P., Dwidiyanti, M., 2016, *Kebutuhan Harga Diri*, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Yusuf, Ah. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika Jakarta