

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP HARGA
DIRI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
PENGASIH**

**Faghfirul Wahyu Andhinishya¹, Retno Sumiyarini²,
Rizqi Wahyu Hidayati³**

Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id-
Email: info@fkes.unjaya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan remaja di Indonesia dapat memunculkan perilaku rendahnya harga diri. Menurut UNICEF rendahnya harga diri remaja dapat disebabkan atau dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain hubungan teman (74,2%), hubungan keluarga (55%), pengalaman (68%) dan lingkungan (63,1%). Dampak harga diri rendah dapat menimbulkan remaja mengalami perasaan dan perilaku negatif terhadap dirinya sendiri. Untuk mengurangi dampak harga diri dan untuk meningkatkan harga diri rendah pada remaja seperti dengan terapi *expressive writing*.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap harga diri remaja di SMP N 3 Pengasih.

Metode: Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Dalam penelitian ini, digunakan desain *quasi experimental pretest-posttest control group design*. Desain dibagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dengan intervensi dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (siswa yang mengalami harga diri rendah dan berusia 13-16 tahun) dan eksklusi (siswa yang tidak hadir atau sakit). Pengambilan data menggunakan kuisioner RSES dengan sampel 58 sampel

Hasil: Penelitian ini menemukan bahwa sebelum diberikan *Expressive writing therapy*, harga diri pada remaja berada pada kategori rendah, yaitu 11.30. Setelah diberikan *expressive writing therapy* menunjukkan peningkatan menjadi 21.63. Uji analisis menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan harga diri pada remaja di SMP N 3 Pengasih, dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap harga diri remaja di SMP N 3 Pengasih.

Kata Kunci: Remaja, Harga diri, dan *Expressive writing therapy*

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE INFLUENCE OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON THE SELF-ESTEEM OF TEENAGERS AT 3 PENGASIH JUNIOR HIGH SCHOOL

Faghfirul Wahyu Andhinishya¹, Retno Sumiyarini²,
Rizqi Wahyu Hidayati³

Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id-
Email: info@fkes.unjaya.ac.id

ABSTRAK

Background: Teenagers' problems in Indonesia can trigger low self-esteem behavior. According to UNICEF, teenagers' low self-esteem can be caused or influenced by various factors, including peer relationships (74.2%), family relationships (55%), experiences (68%) and the environment (63.1%). The impact of low self-esteem can cause teenagers to experience negative feelings and behavior towards themselves. To reduce the impact of low self-esteem and to improve low self-esteem in teenagers, expressive writing therapy was implemented.

Objective: To determine the influence of expressive writing therapy on the self-esteem of teenagers at SMP N 3 Pengasih.

Method: This research method is quasi-experimental research. In this research, a quasi experimental pretest-posttest control group design was used. The design was divided into 2 groups, namely an experimental group with intervention and a control group without intervention. This research applied a purposive sampling method with inclusion criteria (students who experience low self-esteem and aged 13-16 years) and exclusion (students who are absent or sick). Data collection used the RSES questionnaire with a sample of 58 individuals.

Results: This research found that before being given expressive writing therapy, teenagers' self-esteem was in the low category, namely 11.30. After being given expressive writing therapy, it showed an increase to 21.63. Analysis test shows that expressive writing therapy has a significant influence on increasing self-esteem in teenagers at SMP N 3 Pengasih, with a sig value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an influence of expressive writing therapy on the self-esteem of teenagers at SMP N 3 Pengasih.

Keywords: Teenagers, Self-esteem, and Expressive writing therapy

¹Nursing Student (S1) at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

²Lecturer (S1) at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

³Lecturer (S1) at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta