

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Pengasih, sebuah sekolah menengah pertama (SMP) yang terletak di kawasan Pengasih, Yogyakarta. Pengasih adalah kecamatan di Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Sekolah ini didirikan pada 09 Oktober 1982 dan telah meraih akreditasi A sebagai pengakuan kualitas pendidikan. SMP N 3 Pengasih dipimpin oleh kepala sekolah yang bernama ibu Mandarsih, S.PD., M.PD yang menjabat dari bulan agustus tahun 2023 sampai sekarang ini. Pada tahun 2023/2024, sekolah ini menampung 578 siswa, terdiri dari 244 siswa laki-laki dan 334 siswa perempuan. Terdapat 12 kelas, 1 ruang perpustakaan, 2 ruang guru, 2 ruang pimpinan, 1 ruang informasi, 1 ruang BK, 1 ruang seni tari, 4 ruang laboratorium, 1 tempat ibadah, 1 ruang uks, 3 kantin, 2 ruang gudang dan 15 kamar mandi.

Pada saat ini SMP N 3 Pengasih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) karena sesuai dengan pemetaan yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo. Walaupun masih menerapkan kurikulum KTSP dalam menunjang proses pembelajaran, guru menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS). Didalam LKS tersebut terdapat ringkasan materi dan soal-soal yang mempermudah siswa dalam belajar. LKS yang digunakan tersebut sudah disesuaikan dengan Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) pada kurikulum KTSP.

SMP N 3 Pengasih menggunakan kurikulum belajar SMP 2013 dengan jam belajar sehari penuh/5 hari. Pembelajaran dilakukan luring atau tatap muka dengan di jelaskan menggunakan papan kapur, kadang juga diberikan tugas berkelompok agar siswa bisa berbaur dengan teman lainnya. SMP N 3 Pengasih telah menyediakan forum untuk menyalurkan bakat dan minat siswanya, yaitu melalui ekstrakurikuler seperti tari, basket, voli,

futsal, dan karate yang turut aktif di dalam maupun luar sekolah. Selain itu sekolah juga memfasilitasi bimbingan konseling kepada siswa yang memiliki masalah akademik maupun non akademik.

Hasil wawancara dengan siswa kelas VIII di SMP N 3 Pengasih, Yogyakarta, menunjukkan bahwa mereka mengalami harga diri rendah, hal tersebut dapat diketahui dengan indikasi bahwa siswa tersebut mengatakan *insecure* terhadap penampilan dirinya sendirinya, suka menyendiri, hubungan siswa dengan teman dan keluarga tidak baik, di *bullying*, trauma terhadap pengalaman masa lalu dan merasa tidak berguna di lingkungan sekolah. Dengan ditemuan ini, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan siswa kelas VIII di SMP N 3 Pengasih memiliki tingkat harga diri yang cukup rendah dikarenakan suka menyendiri dan *insecure*, biasanya siswa akan menyendiri di belakang kelas ataupun duduk menyendiri.

Di SMP N 3 Pengasih ini juga diberikan perhatian pada kesejahteraan emosional dan psikis pada siswa. Ketika siswa menghadapi masalah atau kesulitan, mereka dapat mencari bimbingan dari guru Bidang Konseling (BK) yang memiliki kompetensi dan pengalaman. Hasil wawancara dengan guru BK ada 5 siswa yang melakukan konseling bahwa siswa tersebut merasa kurang percaya diri, bahkan merasa putus asa dan rendah diri, dikarenakan siswa tersebut merasa tidak memiliki teman, dan mendapatkan *bullying* dari teman (dikatakan kulit hitam, dan dipanggil dengan nama orang tua) merasa. Selain itu, mengikutsertakan mahasiswa dari luar dalam praktik atau penelitian ini dapat berkontribusi pada pelaksanaan inisiatif pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan agar SMP N 3 Pengasih untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan para siswanya. Namun, tampaknya pendekatan-pendekatan tersebut belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan harga diri siswa, oleh karena itu SMP N 3 Pengasih menjadi pilihan yang tepat sebagai subjek penelitian yang relevan.

## 2. Analisis Hasil

### a. Karakteristik Responden

Peneliti melakukan skrining pada siswa-siswi SMP N 3 Pengasih kelas 8 sebanyak 127 siswa, berdasarkan hasil skrining menggunakan *RSES* berhasil memperoleh 62 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Namun, seiring berjalannya terapi responden berkurang menjadi 58 responden dikarenakan ada 1 siswa yang berhenti melakukan terapi dan ada 3 siswa lainnya tidak masuk sekolah. Peneliti mengambil keputusan untuk tidak menambah sampel karena keterbatasan waktu dan karakteristik populasi yang tersedia. Variabel responden penelitian, seperti usia dan jenis kelamin, didistribusikan dalam bentuk frekuensi, seperti yang ditampilkan pada Tabel 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Kontrol (n=28)		Eksperimen (n=30)	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin				
Perempuan	15	53.6	16	53.3
Laki-laki	13	46.4	14	46.7
Harga Diri				
Rendah	28	100	30	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 responden juga mayoritas berjenis kelamin perempuan 53.6% (kelompok kontrol) dan 53.3% (kelompok eksperimen) sedangkan laki-laki 46.4% (kelompok kontrol) dan 46.7% (kelompok eksperimen). Seluruh responden melaporkan merasakan harga diri rendah dengan hasil 100%

**Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

Karakteristik Responden	Kontrol (n=28)		Eksperimen (n=30)	
	Min-max	Mean±SD	Min-max	Mean±SD
Usia	13-15	13.82±0.723	13-15	13.87±0.730

Tabel 4.2 menunjukkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata usia responden 13.82, sedangkan kelompok eksperimen rata-rata usia 13.87. Secara keseluruhan, data karakteristik responden dan deskripsi

responden dapat memberikan gambaran tentang profil siswa di SMP N 3 Pengasih, Yogyakarta, yang menjadi subjek penelitian mengenai pengaruh terapi *expressive writing* pada harga diri responden. Informasi ini akan menjadi dasar pening untuk menganalisis pengaruh terapi *expressive writing* terhadap siswa dalam meningkatkan harga diri mereka di SMP N 3 Pengasih.

b. Analisis Univariat

1) Rata-rata Harga Diri Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Rata-rata harga diri (*RSES*) sebelum perlakuan pada kelompok kontrol dan eksperimen ditampilkan pada Tabel 4.2.

**Tabel 4.3 Rata-rata Harga Diri (*RSES*) Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen**

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	N
Kontrol	8	15	13.43	2.098	28
Eksperimen	8	15	11.30	2.380	30

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 13.43 dengan standar deviasi 2.098. Sedangkan, nilai rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok eksperimen memiliki nilai 11.30 dengan standar deviasi 2.380.

**Tabel 4.4 Hasil Rata-rata Harga Diri (*RSES*) Sebelum Perlakuan Berdasarkan Indikator Harga Diri Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen**

Harga Diri	Kontrol		Eksperimen	
	Mean	Median	Mean	Median
Puas dengan diri	1.79	2.00	1.43	1.00
Tidak memiliki kebaikan	1.50	2.00	1.03	1.00
Memiliki sifat baik	1.79	2.00	1.30	1.00
Melakukan hal baik	1.43	1.00	1.20	1.00

Harga Diri	Kontrol		Eksperimen	
	Mean	Median	Mean	Median
Tidak ada yang dibanggakan	1.07	1.00	0.93	1.00
Merasa tidak berguna	1.00	1.00	0.83	1.00
Orang yang berharga	1.25	1.00	1.07	1.00
Kurang menghargai diri	1.07	1.00	1.20	1.00
Cenderung gagal	0.89	1.00	0.80	1.00
Bersikap positif	1.64	2.00	1.50	2.00

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata per indikator pada kelompok kontrol dan eksperimen dengan skor terendah sama yaitu responden merasa bahwa dirinya cenderung gagal dengan nilai 0.89 pada kelompok kontrol dan 0.80 pada kelompok eksperimen. Tetapi nilai rata-rata per indikator dengan skor tertinggi berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa bahwa dirinya merasa puas dan memiliki sifat baik dengan nilai 1.79, sedangkan pada kelompok eksperimen responden bersikap positif dengan nilai 1.50.

## 2) Rata-rata Harga Diri (*RSES*) Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Rata-rata harga diri (*RSES*) setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan eksperimen ditampilkan pada Tabel 4.3

**Tabel 4.5 Rata-rata Harga Diri (*RSES*) Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen**

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	N
Kontrol	11	20	16.54	2.457	28
Eskperimen	16	27	21.63	2.566	30

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai rata harga diri (*RSES*) setelah diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 16.54 dengan standar deviasi 2.457. Sedangkan, nilai rata harga diri (*RSES*) setelah diberikan intervensi *expressive*

*writing therapy* pada kelompok eksperimen memiliki nilai 21.63 dengan standar deviasi 2.566.

**Tabel 4.6 Hasil Rata-rata Harga Diri (RSES) Setelah Perlakuan Berdasarkan Indikator Harga Diri Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen**

Harga Diri	Kontrol		Eksperimen	
	Mean	Median	Mean	Median
Puas dengan diri	1.89	2.00	2.40	2.00
Tidak memiliki kebaikan	1.96	2.00	2.13	2.00
Memiliki sifat baik	2.00	2.00	2.33	2.00
Melakukan hal baik	1.93	2.00	2.30	2.00
Tidak ada yang dibanggakan	1.43	1.00	2.07	2.00
Merasa tidak berguna	1.36	1.00	1.97	2.00
Orang yang berharga	1.25	2.00	2.07	2.00
Kurang menghargai diri	1.07	1.00	2.00	2.00
Cenderung gagal	0.89	1.00	2.03	2.00
Bersikap positif	1.64	2.00	2.33	2.00

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata setelah perlakuan per indikator dengan skor terendah berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa bahwa kurang menghargai dirinya sendiri dengan nilai 1.29, sedangkan pada kelompok eksperimen responden merasa bahwa dirinya tidak berguna dengan nilai 1.97. Tetapi nilai rata-rata per indikator dengan skor tertinggi juga berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa memiliki sifat baik dengan nilai 2.00, sedangkan kelompok eksperimen responden merasa puas dengan dirinya dengan nilai 2.40.

c. Analisis Bivariat

Perbedaan Skor Harga Diri (RSES) sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dan eksperimen

Pada penelitian ini didapatkan uji normalitas dengan hasil 0.00 pada kelompok kontrol dan 0.16 pada kelompok eksperimen  $< 0.05$ , maka

dinyatakan tidak normal dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* untuk mengetahui hasil.

**Tabel 4.7 Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Harga Diri (RSES)**

Harga Diri	Pre	Post	Selisih	Wilcoxon Test	P
	Mean±SD	Mean±SD			
<b>Kontrol</b>	13.43±2.09	16.54±2.45	3.11	-4.300	0.000
<b>Eksperimen</b>	11.30±2.39	21.63±2.68	10.33	-4.793	0.000

Sumber : Data Primer 2024

Hasil uji *wilcoxon* pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan harga diri responden pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari 0.05 hipotesis diterima dan rerata tingkat harga diri pada kelompok eksperimen mengalami kenaikan dari 11.30 (sebelum perlakuan) menjadi 21.63 (setelah perlakuan). Pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan harga diri sebelum dan sesudah dengan peningkatan sebesar dari 13.43 (sebelum perlakuan) menjadi 16.54 (setelah perlakuan).

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Responden dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama pada tahap pendidikan awal. Remaja awal, yang didefinisikan sebagai periode *strom and stress*, didefinisikan sebagai remaja yang berusia antara 12-15 tahu (Karlina, 2020). Berdasarkan deskripsi responden dengan usia 13-15 tahun, menunjukkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata usia responden 13.82, sedangkan kelompok eksperimen rata-rata usia 13.87. Menurut Pratiwi (2020) bahwa usia 13-15 tahun dimana perkembangan organ seksual menjadi matang dan kompetensi reproduksi tercapai. Menurut Hikmandayani (2023) remaja juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada fisik

(pertambahan tinggi badan, perluasan lingkaran tubuh, perbandingan Panjang dan lebar tubuh, ukuran alat kelamin, dan timbulnya perkembangan indikator seksual sekunder), psikososial (perkembangan psikososial atau pencarian identitas diri, perubahan emosi, dan perkembangan kecerdasan), dan kognitif (mementingkan pendapat orang lain terhadap dirinya yang membuat remaja selalu memperhatikan penampilannya).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas dari mereka adalah perempuan 53.6% (kelompok kontrol) dan 53.3% (kelompok eksperimen), sedangkan laki-laki 46.4% (kelompok kontrol) dan 46.7% (kelompok eksperimen). Data ini memberikan gambaran bahwa jumlah responden perempuan lebih tinggi daripada laki-laki dalam sampel penelitian ini dikarenakan perempuan lebih merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan ketika dibandingkan dengan orang lain dan mereka cenderung lebih suka menyendiri (Malik, 2019).

c. Harga Diri

Harga diri adalah pemahaman terhadap kesadaran diri (objektif), penilaian diri (evaluasi), dan faktor sikap. Berdasarkan data dari karakteristik responden dalam penelitian ini, seluruh responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (100.0) melaporkan merasakan harga diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peserta mengalami harga diri rendah selama penelitian, sejalan dengan temuan (Kurniawan et al., 2023) juga menemukan bahwa 99,98% responden mengalami harga diri rendah. Rendahnya harga diri dapat menyebabkan remaja mengalami tekanan emosional dan mungkin menghadapi banyak masalah. Dampak harga diri rendah dapat menimbulkan remaja mengalami perasaan dan perilaku negatif terhadap dirinya sendiri.

## 2. Rata-rata Harga Diri Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Pada penelitian ini didapatkan hasil nilai rata-rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 13.43 dengan standar deviasi 2.098. Sedangkan, nilai rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok eksperimen memiliki nilai 11.30 dengan standar deviasi 2.380. Berdasarkan norma alat ukur, kategori rendah berada pada rentang skor  $11 < X \leq 14$ . Hal ini sesuai dengan penelitian (Ebrahimi et al., 2014) yang didapatkan hasil mean 13.68 pada kelompok intervensi dan 11.54 pada kelompok kontrol.

Selain itu, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata per indikator pada kelompok kontrol dan eksperimen dengan skor terendah sama yaitu responden merasa bahwa dirinya cenderung gagal dengan nilai 0.89 pada kelompok kontrol dan 0.80 pada kelompok eksperimen. Tetapi nilai rata-rata per indikator dengan skor tertinggi berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa bahwa dirinya merasa puas dan memiliki sifat baik dengan nilai 1.79, sedangkan pada kelompok eksperimen responden bersikap positif dengan nilai 1.50. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ekawardhani et al., 2019) yang didapatkan hasil nilai mean empirik *self-esteem* adalah 17,2. Selain itu, butir 10 (“saya menanamkan sifat positif terhadap diri saya sendiri”) merupakan butir yang memiliki nilai mean tertinggi, yakni 2,22.

Tingkat harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar siswa belum memiliki tingkat harga diri yang optimal. Harga diri adalah komponen dari konsep diri, yang mencakup kemampuan untuk mengevaluasi dan menilai diri sendiri. Remaja dengan harga diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk melihat diri sendiri secara negatif dan selalu menyalahkan kesalahan mereka pada diri sendiri. (Rachma, 2020).

Harga diri yang rendah merupakan perasaan negatif yang dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, pesimis, dan kehilangan kepercayaan diri. Harga diri rendah ditandai dengan rasa empati dan rasa tidak aman, rasa tidak berdaya, meremehkan bakat sendiri, rasa tidak berarti, penilaian diri negatif, postur tubuh yang menurun, berbicara dengan lembut. Gangguan harga diri rendah akan terjadi jika kehilangan rasa kasih sayang, perlakuan orang lain yang mengancam dan hubungan interpersonal yang buruk (Lufita, Apriliyani, 2023).

### **3. Rata-rata Harga Diri Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen**

Pada penelitian ini didapatkan nilai rata harga diri (RSES) setelah diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 16.54 dengan standar deviasi 2.457. Sedangkan, nilai rata harga diri (RSES) setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* memiliki nilai 21.63 dengan standar deviasi 2.566. Berdasarkan norma alat ukur, kategori tinggi berada pada rentang skor  $16 < X \leq 21$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Heijnen et al., 2013) yang didapatkan hasil mean 21.98.

Berdasarkan nilai rata-rata setelah perlakuan per indikator dengan skor terendah berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa bahwa kurang menghargai dirinya sendiri dengan nilai 1.29, sedangkan pada kelompok eksperimen responden merasa bahwa dirinya tidak berguna dengan nilai 1.97. Tetapi nilai rata-rata per indikator dengan skor tertinggi juga berbeda yaitu pada kelompok kontrol responden merasa memiliki sifat baik dengan nilai 2.00, sedangkan kelompok eksperimen responden merasa puas dengan dirinya dengan nilai 2.40.

Tingkat harga diri di atas berada pada kategori tinggi. Responden yang memiliki harga diri tinggi dapat menghargai penampilan, kemampuan, dan domain lain pada orang lain dan juga dalam diri sendiri. Memiliki harga diri yang tinggi juga dapat memperlakukan diri sendiri dengan cinta, nilai, martabat, dan rasa hormat secara umum. Rasa harga diri yang tinggi juga memerlukan kemandirian untuk membuat keputusan untuk diri sendiri dan

keyakinan pada kapasitas sendiri untuk tumbuh, belajar, dan membuat dampak positif pada kehidupannya. Ini menunjukkan bahwa dirinya menghormati pikiran, emosi, dan sudut pandang dirinya sendiri (Oktaviani, 2019).

Harga diri adalah konsep penting dalam kehidupan sehari-hari yang memengaruhi bagaimana orang berperilaku, termasuk pendapat, perasaan, dan pandangan individu mereka tentang diri mereka sendiri atau hal-hal yang berhubungan dengan mereka. Hal ini dapat diungkapkan dengan dua cara secara positif, dengan mengenali kekuatan sendiri dan menerima kekurangannya, puas dengan keadaannya sendiri, dapat mengenali kekuatannya sendiri, dan menganggap diri sendiri selalu positif. (Yusuf et al., 2020).

#### **4. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Harga Diri (RSES)**

Pada penelitian ini, dilakukan analisis mengenai pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap harga diri pada kelompok eksperimen. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan harga diri pada kelompok eksperimen dengan hasil 0.000 ( $<0.05$ ) hipotesis diterima dan rerata tingkat harga diri pada kelompok eksperimen mengalami kenaikan dari 11.30 (sebelum perlakuan) menjadi 21.63 (setelah perlakuan) dengan selisih 10.33.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pitri & Ramadanti, 2022) bahwa intervensi *expressive writing* berpengaruh dalam meningkatkan *self esteem* pada pasien pecandu narkoba, terjadi peningkatan dan perbedaan yang signifikan dari pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Namun pada penelitian di atas dilakukan penelitian pada pasien pecandu narkoba, yang didapatkan hasil dari 75.62 menjadi 83.23 dengan selisih 7.61 dan nilai signifikan 0.001.

Mengapa *expressive writing* ini mampu meningkatkan harga diri, dikarenakan saat menulis seseorang bisa meluapkan emosi dan perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh responden. Selain itu, responden

akan mulai berani menyampaikan perasaan dan pikiran yang dirasakan, berani mengeluarkan pendapat dan harapan yang diinginkan, responden juga dapat mengungkapkan perasaan tertekan yang dialaminya. Hal ini disebabkan selain dapat membuat responden merasa nyaman juga responden akan merasa rileks, nyaman dan dapat membantu memberikan pemahaman dalam menghadapi suatu permasalahan yang sedang dihadapi karena terapi ini mengubah pikiran negatif menjadi positif dan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih baik (Pitri & Ramadanti, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Risna Amalia & Tatik Meiyuntariningsih, 2020) yang menyatakan bahwa *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan suatu emosi oleh pasien skizofrenia hebefrenik yang mana berpengaruh dalam peningkatan harga diri dan dapat membantu memahami serta mengeksplorasi kesulitan yang dialami oleh pasien.

Setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* selama 4 kali sesi, diketahui terjadi peningkatan yang signifikan pada level *self esteem* sampel penelitian yang dilihat dari hasil *posttest* menggunakan instrumen yang sama yaitu *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)*. Hasil *posttest* mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi yang dapat dilihat bahwa nilai mean sebelum intervensi 11.30 (kategori rendah) menjadi 21.63 (kategori tinggi). Pada hasil kuisioner peningkatan per indikator yang signifikan adalah remaja merasa bahwa tidak cenderung berpikir gagal lagi, ada hal yang dapat dibanggakan, merasa berguna, memiliki kebaikan dan orang yang berharga.

Keberhasilan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* ini sejalan dengan aspek kebutuhan yang harus dipenuhi dalam pembentukan *self esteem*, yaitu perasaan penerimaan diri dan perasaan menghormati diri. Pasien dapat menerima dirinya sendiri dan menghargai dirinya sendiri. Pasien meyakini dan percaya akan dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan yang ada dalam hidupnya. Pasien dapat menerima kemampuan yang dimiliki, puas dengan hasil yang telah dicapai,

merasa berguna dan bermanfaat, serta merasa bahagia karena dihormati oleh orang lain. Selain itu, penghormatan atas dirinya terbentuk karena mampu menghadapi peristiwa ataupun perasaan yang buruk dengan menuliskan perasaannya dalam bentuk tulisan yang dapat belajar untuk menemukan cara-cara baru dalam menghadapi perasaan yang dialaminya (Zain, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian, bahwa merefleksikan diri dan perasaan yang tertutup terkait pengalaman traumatis dapat meningkatkan penerimaan diri dan meningkatkan harga diri (Nurani, 2020). Menurut Lufita, apriliyani, (2023) remaja yang sebelum diberikan intervensi merasa canggung, malu, tidak berharga, menilai diri sendiri negatif, menghindari kontak mata, lebih banyak menunduk, bahwa mereka berbicara dengan lembut, dan lain-lain. Ketika remaja diberikan intervensi, remaja merasa percaya pada kemampuannya untuk belajar, mencapai, dan memberikan kontribusi positif dalam hidupnya. Remaja juga merasa memiliki kebebasan untuk membuat keputusan, mengenali kelebihan sendiri, dan menerima kekurangan apa pun yang mungkin remaja miliki (Yusuf et al., 2020).

Kesimpulannya, penelitian ini bahwa harga diri kelompok eksperimen meningkat secara signifikan sebagai hasil dari *expressive writing therapy*. Temuan ini memberikan informasi penting mengenai efektivitas *expressive writing therapy* dalam mengatasi masalah harga diri siswa remaja di sekolah. Sebuah alternatif yang dapat berguna dalam membantu remaja meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri mereka adalah *expressive writing therapy*. Penelitian di masa depan harus melihat variabel-variabel yang dapat mempengaruhi seberapa baik *expressive writing therapy* bekerja untuk meningkatkan harga diri dan juga harus mempertimbangkan penggunaan teknik ini dengan kelompok-kelompok lain yang memiliki kebutuhan yang berbeda (Nurani, 2020).

Sedangkan hasil dari penelitian pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan harga diri (self esteem) dari nilai 13.43 (sebelum perlakuan) menjadi 16.54 (setelah perlakuan), terjadi peningkatan dikarenakan ketika dilakukan hasil kuisioner siswa antara pretest dan

posttest diberikan berbeda hari dan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu dari luar seperti lingkungan tempat tinggal, hubungan teman, keluarga dan sosial di sekolah maupun di rumah. Sejalan dengan penelitian (Arifahmi Bachtiyar et al., 2015) perubahan nilai mean pada kelompok kontrol dari 16 menjadi 27,3. Pada penelitian tersebut peningkatan harga diri pada kelompok kontrol dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi. Faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi peningkatan harga diri pada kelompok kontrol diantaranya pergaulan dan hubungan keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang membawa pengaruh yang signifikan terhadap harga diri (Arifahmi Bachtiyar et al., 2015).

Faktor penyebab harga diri mengalami peningkatan pada kelompok kontrol juga dapat bervariasi dan melibatkan sejumlah faktor yang saling berhubungan. Beberapa faktor utama yang berperan dalam menyebabkan harga diri termasuk usia dan jenis kelamin. Menurut penelitian (Malik, 2019) perbedaan jenis kelamin dan usia mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menemukan keterbatasan dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

Upaya pengontrolan telah dilakukan selama sesi *expressive writing therapy*, tetapi beberapa responden tidak sepenuhnya mematuhi instruksi selama terapi. Meskipun begitu peneliti memberikan penjelasan dan arahan. Arahan yang diberikan peneliti adalah memisahkan responden yang satu dengan responden yang lain, ketika responden dalam satu meja ada 2 responden, responden tersebut mengobrol dan sibuk sendiri dan ketika dipisah responden lalu fokus dengan terapi yang diberikan.