



PENERAPAN TERAPI EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA PASIEN HARGA DIRI RENDAH

Tri Mulyani*, Pritta Yunitasari, Istiqomah, E. Iswantiningsih, Agustina Retno Hapsari

Program Studi Keperawatan Diploma Tiga, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Gg. Kantil No.11b, Bumijo, Jetis, Yogyakarta 55231, Indonesia

*3threemulyani@gmail.com

ABSTRAK

Harga diri rendah merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada pasien gangguan jiwa, khususnya harga diri rendah. Keadaan ini dapat menghambat proses pemulihan pasien jika tidak segera ditangani. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah expressive writing. Tujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi expressive writing terhadap peningkatan harga diri pada pasien harga diri rendah di RSJ Grhasia Yogyakarta. Studi kasus deskriptif terhadap satu pasien berinisial Ny.F yang menunjukkan tanda-tanda harga diri rendah kronis. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap hari. Terjadi penurunan tanda dan gejala harga diri rendah dari 13 menjadi 2 (penurunan 84,61%) serta peningkatan skor Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dari 12 menjadi 16. Terapi expressive writing terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri dan persepsi positif terhadap diri pasien.

Kata kunci: *expressive writing*; harga diri rendah; keperawatan jiwa; skizofrenia

PENERAPAN TERAPI EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA PASIEN HARGA DIRI RENDAH

ABSTRACT

Low self-esteem is a common psychological problem experienced by patients with mental disorders, particularly schizophrenia. This condition can hinder the recovery process if not addressed promptly. One non-pharmacological therapy that can be applied is expressive writing. Objective to describe the application of expressive writing therapy in improving self-esteem among patients with low self-esteem at RSJ Grhasia Yogyakarta. A descriptive case study involving a single patient, identified as Mrs. F, who exhibited chronic signs of low self-esteem. The intervention was carried out for five consecutive days, with each session lasting 15 minutes. There was a decrease in signs and symptoms of low self-esteem from 13 to 2 (a reduction of 84.61%), along with an increase in the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) score from 12 to 16. Expressive writing therapy proved to be effective in enhancing self-esteem and promoting a more positive self-perception in patients.

Keywords: expressive writing; low self-esteem; mental health nursing; schizophrenia

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi perkembangan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), individu yang sehat secara mental mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Spektrum kesehatan jiwa mencakup kondisi sehat, gangguan psikososial, hingga gangguan jiwa berat (Ramadhani et al., 2021).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014, gangguan jiwa adalah kondisi yang memengaruhi keadaan mental, emosi, dan perilaku individu, serta berdampak pada produktivitas sosial dan ekonomi. Gangguan ini dapat muncul dalam bentuk perubahan perilaku, pikiran, dan emosi yang signifikan, dan membutuhkan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup

penderita. WHO (2020) memperkirakan bahwa 379 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa, dengan sekitar 20 juta di antaranya menderita skizofrenia. Angka ini meningkat menjadi 24 juta pada tahun 2021. Lebih lanjut, tingkat kekambuhan skizofrenia juga meningkat signifikan, dari 28% pada tahun 2019 menjadi 43% pada 2020 dan 54% pada 2021. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan adanya lonjakan prevalensi skizofrenia dalam rumah tangga dari 1,7% menjadi 7%. Yogyakarta sendiri tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi gangguan jiwa berat tertinggi kedua di Indonesia, yaitu sebesar 10,4% (Damayanti et al., 2022).

Skizofrenia merupakan gangguan mental kronis yang ditandai oleh gangguan dalam pikiran, persepsi, emosi, dan perilaku. Gangguan ini memiliki dampak luas, mulai dari disfungsi sosial, penurunan harga diri, hingga hilangnya kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri (Mustofa & Wahyuni, 2024). Skizofrenia memunculkan gejala positif (halusinasi, waham, perilaku aneh) dan gejala negatif (apatis, isolasi sosial, kehilangan rasa percaya diri). Gejala negatif ini secara langsung berkaitan dengan munculnya harga diri rendah, yang ditandai oleh perasaan gagal, tidak berharga, dan ketidakmampuan dalam mencapai citra diri ideal (Bunga et al., 2022). Harga diri rendah kronis menjadi salah satu diagnosis keperawatan yang sering muncul pada pasien skizofrenia. Kondisi ini dapat memperburuk persepsi diri pasien, meningkatkan risiko kekambuhan, dan menghambat proses pemulihan secara menyeluruh (Ramadhani et al., 2021). Dampaknya dapat diminimalkan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang potensial adalah expressive writing.

Expressive writing merupakan terapi menulis ekspresif yang digunakan untuk membantu individu menyalurkan pikiran dan perasaannya secara bebas, baik positif maupun negatif. Terapi ini pertama kali dikenalkan oleh Pennebaker (1989) dan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, menstabilkan emosi, serta memperbaiki persepsi terhadap diri sendiri (Putra, 2024). Beberapa studi menyebutkan bahwa expressive writing efektif dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self-disclosure), mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta meningkatkan perasaan positif, terutama pada pasien dengan harga diri rendah kronis (Amalia & Meiyuntariningsih, 2020; Dermawan & Addini, 2024). Meskipun telah banyak penelitian dilakukan, penerapan expressive writing tetap perlu dikaji lebih lanjut mengingat setiap pasien memiliki latar belakang, kondisi psikologis, dan respons terapi yang unik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam praktik keperawatan jiwa dan menjadi dasar penerapan terapi nonfarmakologis yang lebih efektif. Pemilihan lokasi penelitian di RSJ Grhasia Yogyakarta didasarkan pada kebutuhan untuk memperluas variasi intervensi nonfarmakologis serta untuk mengoptimalkan pelayanan terapi jiwa. Berdasarkan data rumah sakit tahun 2022–2025, tercatat lima pasien dengan harga diri rendah yang membutuhkan pendekatan holistik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mengenai implementasi terapi expressive writing terhadap peningkatan harga diri pada pasien skizofrenia dengan harga diri rendah di RSJ Grhasia Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan tujuan untuk mengeksplorasi penerapan terapi expressive writing dalam meningkatkan harga diri pada pasien dengan harga diri rendah. Studi ini dilakukan di Bangsal Sembodro Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang pasien perempuan berinisial Ny.F, berusia 29 tahun, dengan diagnosis medis F32.3 d.d F20.0, yang menunjukkan gejala harga diri rendah kronis. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria: mengalami gangguan skizofrenia, menunjukkan tanda dan gejala harga diri rendah, berada dalam kondisi kooperatif, serta bersedia mengikuti terapi selama periode intervensi. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit setiap sesi. Pasien diarahkan untuk menulis secara ekspresif mengenai perasaan, pengalaman, atau pikiran yang dialami, tanpa adanya koreksi atau intervensi terhadap isi

tulisan. Lingkungan yang tenang dan kondusif disediakan agar pasien merasa nyaman dalam proses menulis.

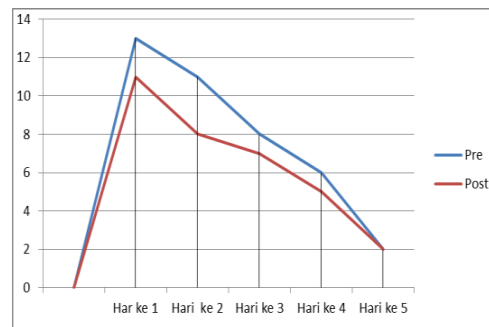
Instrumen penelitian yang digunakan meliputi: Lembar observasi tanda dan gejala harga diri rendah, yang terdiri dari 18 indikator perilaku dan ekspresi emosi yang berkaitan dengan harga diri pasien, skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sebuah instrumen psikometrik standar yang digunakan untuk mengukur tingkat harga diri, dengan rentang skor 0–30, pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi langsung terhadap gejala yang ditunjukkan pasien sebelum dan sesudah intervensi, serta pengisian skala RSES pada hari pertama (pre-test) dan hari kelima (post-test). Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan skor dan tren penurunan gejala harga diri rendah.

HASIL

Penelitian ini melibatkan satu responden berinisial Ny. F, seorang perempuan berusia 29 tahun, yang dirawat di Bangsal Sembodro RSJ Grhasia Yogyakarta dengan diagnosis F32.3 d.d F20.0, yaitu gangguan depresi berat disertai gejala psikotik dan dugaan skizofrenia. Berdasarkan hasil asesmen awal, Ny. F menunjukkan harga diri rendah kronis, yang ditandai dengan sikap menarik diri dari lingkungan, merasa gagal, merasa tidak memiliki hal yang bisa dibanggakan, serta sering menyalahkan diri sendiri. Terapi expressive writing diberikan selama lima hari berturut-turut, dengan masing-masing sesi berdurasi 15 menit. Pasien diminta menuliskan perasaan, pikiran, atau pengalaman tanpa aturan khusus, dalam suasana yang tenang dan didampingi oleh perawat secara suportif.

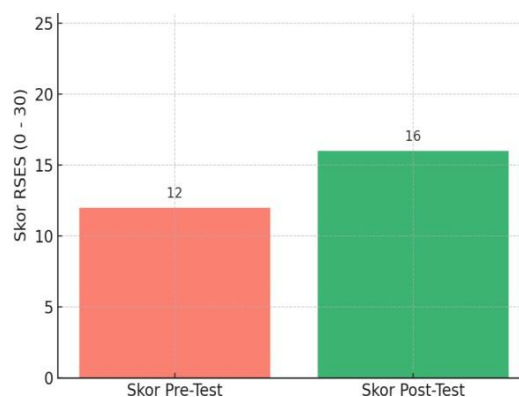
Pada hari pertama, Ny. F menunjukkan 13 dari 18 gejala harga diri rendah, antara lain: menarik diri dari lingkungan sosial, ekspresi wajah datar, perasaan tidak berharga, merasa gagal, kurang percaya diri, tidak mampu mengekspresikan perasaan, merasa tidak memiliki kemampuan atau prestasi, bicara lambat dan terbatas, menolak kontak mata, menyalahkan diri sendiri, tampak cemas, sikap pasif, tidak menunjukkan minat terhadap aktivitas. Pengisian skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) pada hari pertama menghasilkan skor 12, yang menunjukkan harga diri rendah. Pada hari kedua setelah sesi *expressive writing* pertama, gejala menurun menjadi 11 gejala. Ny. F mulai menunjukkan perubahan kecil, seperti lebih terbuka menjawab pertanyaan dari perawat meskipun masih singkat dan terbatas. Ia juga mulai menulis dengan lancar, meski isi tulisan masih didominasi oleh narasi negatif dan perasaan bersalah. Pada hari ketiga Jumlah gejala menurun menjadi 8 gejala. Pada hari ini, tulisan pasien mulai mengandung refleksi terhadap masa lalu, perasaan ingin sembuh, dan harapan untuk pulang. Ia mulai aktif menulis dengan ekspresi emosional yang lebih jujur, serta sesekali menunjukkan senyum ringan. Kontak mata dan nada bicara mulai membaik.

Pada hari keempat gejala menurun menjadi 7. Ny. F mulai tampak lebih nyaman dalam menulis dan lebih terbuka dalam berdiskusi mengenai isi tulisannya. Ia mulai mengakui hal-hal positif yang dimilikinya, seperti kemampuannya merawat diri dan hubungan yang ia rindukan dari keluarganya. Pada hari terakhir, hanya 2 gejala yang masih muncul, yaitu sesekali menunduk saat berbicara dan belum sepenuhnya percaya diri dalam menyampaikan pendapat di lingkungan ramai. Namun, secara keseluruhan Ny. F sudah menunjukkan perubahan besar: ia bisa menyampaikan keinginan pulang, menulis dengan narasi yang lebih positif, dan mulai tertawa saat bercakap dengan staf keperawatan. Secara keseluruhan, penurunan gejala dari hari pertama hingga kelima adalah dari 13 menjadi 2, atau sebesar 84,61%. Penurunan bertahap ini divisualisasikan dalam Grafik 1.



Grafik 1. Penurunan Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

Selain penurunan gejala, skor RSES juga menunjukkan peningkatan. Pada hari pertama, skor RSES adalah 12, yang termasuk kategori harga diri rendah. Setelah lima hari terapi, skor meningkat menjadi 16, yang sudah masuk dalam kategori harga diri sedang. Artinya, terjadi peningkatan 33,3% dari skor awal, yang mengindikasikan perbaikan persepsi diri pasien.



Grafik 2. Peningkatan skor harga diri

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi expressive writing memberikan pengaruh positif terhadap penurunan gejala harga diri rendah serta peningkatan persepsi diri pada pasien skizofrenia. Penurunan jumlah gejala yang dialami oleh Ny. F dari 13 menjadi 2 gejala dalam lima hari menandakan bahwa expressive writing memberikan efek yang cepat, terukur, dan signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

Responden menunjukkan partisipasi aktif selama sesi menulis dan secara bertahap mengalami perubahan dalam ekspresi diri, komunikasi interpersonal, serta hubungan sosial. Perasaan gagal, tidak berguna, dan tidak berharga yang semula mendominasi pikiran pasien perlahan tergantikan dengan narasi-narasi yang lebih positif, reflektif, dan penuh harapan. Hal ini menunjukkan bahwa pasien mulai membentuk kembali citra dirinya secara lebih adaptif. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Pennebaker (1989), yang menyatakan bahwa expressive writing membantu individu untuk mengorganisasi pengalaman emosional, meredakan beban psikologis, serta memfasilitasi refleksi diri secara lebih dalam. Melalui kegiatan menulis, pasien diarahkan untuk mengintegrasikan emosi negatif menjadi narasi yang memiliki makna personal, sehingga terbentuk rekonstruksi kognitif terhadap persepsi diri yang sebelumnya negatif.

Penelitian ini juga memperkuat temuan dari Amalia dan Meiyuntariningsih (2020); Dermawan dan Addini (2024), yang menunjukkan bahwa expressive writing dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan diri (self-disclosure) dan menurunkan evaluasi diri negatif, terutama pada pasien dengan harga diri rendah kronis. Dalam studi ini, kemampuan pasien untuk

menuliskan dan mengekspresikan perasaan menjadi langkah awal untuk pemulihan psikologis yang berkelanjutan. Dari sisi praktik keperawatan jiwa, terapi ini memiliki berbagai keunggulan. Expressive writing merupakan intervensi nonfarmakologis yang murah, aman, mudah diterapkan, serta tidak membutuhkan alat bantu khusus. Selain itu, terapi ini juga dapat disesuaikan dengan kondisi psikologis dan kemampuan individu, menjadikannya sebagai intervensi fleksibel yang dapat dilakukan di rumah sakit maupun komunitas, dengan bimbingan perawat atau pendamping profesional kesehatan mental.

Keberhasilan terapi ini juga menunjukkan bahwa expressive writing layak dipertimbangkan sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam pelayanan keperawatan jiwa, terutama pada pasien dengan gangguan skizofrenia yang mengalami gejala negatif dan penurunan konsep diri. Intervensi ini dapat menjadi alternatif tambahan terhadap terapi kognitif dan kelompok, serta mampu menjembatani pasien yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal. Namun, perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya melibatkan satu responden (studi kasus), sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol dan faktor eksternal lain yang tidak dapat diukur secara ketat dapat memengaruhi hasil. Untuk itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan dengan pendekatan kuantitatif atau kuasi-eksperimental, menggunakan sampel yang lebih besar dan kelompok pembanding, agar efektivitas terapi expressive writing dapat diuji secara statistik dan dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing).

SIMPULAN

Setelah dilakukannya penelitian selama 5 hari dari 25 Maret -29 Maret 2025 peneliti mendapatkan pengalaman nyata dalam mengimplementasikan terapi Expressive Writing untuk meningkatkan tanda dan gejala harga diri rendah di Bangsal Sembodro RSJ Grhasia Yogyakarta sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Penerapan terapi expressive writing selama lima hari berturut-turut memberikan hasil positif, ditandai dengan penurunan jumlah tanda dan gejala harga diri rendah dari 13 menjadi 2, serta peningkatan skor Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dari 12 menjadi 16, yang menunjukkan pergeseran dari kategori harga diri rendah menjadi harga diri sedang. 2) Terapi expressive writing terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam membantu pasien mengekspresikan perasaan negatif, memperbaiki persepsi diri, dan meningkatkan harga diri secara bertahap, dan menjadi salah satu alternatif terapi keperawatan jiwa yang aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunga, A., & Komara, P. G. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor1. Ardyani Bunga PGK. Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indones J Nurs Sci*. 2021;1(1):43–50.
- Indonesian Journal of Nursing Scientific, 1(1), 43–50. <https://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/10>
- Damayana, M. M. (2021). Terapi Menulis Kemampuan Positif Pada Pasien Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah (Issues 4-Nov-2021). <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/4610>
- Eriksson, K., Vartanova, I., Strimling, P., & Simpson, B. (2020). Generosity pays: Selfish people have fewer children and earn less money. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(3), 532–544. <https://doi.org/10.1037/pspp0000213>
- Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga : Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial The Phenomenon of Housewife burnout : A Study Based on Stress and Social Support. 5(3), 639–647.
- Health, N. I. of M. (2020). Schizophrenia. U.S. Department of Health and Human Services.

- <https://www.nlm.nih.gov/health/topics/schizophrenia>
- Helsa. (2023). Menemukan keberhargaan diri sebagai ibu rumah tangga. Buletin KPIN. <https://www.buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1257-menemukan-keberhargaan-diri-sebagai-ibu-rumah-tangga>
- Higgins, E. T. (2023). Self-discrepancy and mental health in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
- Jiwa, B. K., Keperawatan, I., Dasar, K., Jiwa, K., Isu, T., Keperawatan, D., Bab, J., Stres, K. D., Bab, A., Model, K., Keperawatan, D., Bab, J., Penggolongan, P., Jiwa, D. G., Kelompok, P., Bab, K., Hubungan, K., Dalam, T., Bab, K., ... Lombogia, M. (2023). Keperawatan jiwa. https://repository.ubr.ac.id/medias/jurnal/E-Book_Keperawatan_Jiwa-1.pdf
- Mahdalena, S. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Psikososial dan Kesehatan Mental pada Ny. F dengan Masalah Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah Rumah Sakit Jiwa Islam Klender Jakarta Timur. 2(2), 1–104. file:///C:/Users/Asus/AppData/Local/Temp/SONIA MAHDALENA.pdf
- Manik, R. (2022). Faktor Penyebab Putus Berobat terhadap Pasien Gangguan Jiwa Rawat Jalan di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 2(2), 38–45. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v2i2.1189>
- Marques, C. (2021). Self-compassion and self-criticism in individuals with low self-esteem: The role of positive and negative autobiographical memories. *Self and Identity*, 20(2), 181–200. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1671321>
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Mustofa, F. A., & Wahyuni, E. S. (2024). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Self Esteem pada Pasien Skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 690–696. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.99>
- Nurjannah, S., & Wahyuni, S. (2024). Expressive Writing Therapy Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi. 19(03), 176–181.
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa. *Qiara Media*, 3. file:///C:/Users/pc/Documents/431445-implementasi-expressive-writing-therapy-ef5a7645.pdf
- Ochoa, S.; Usall, J.; Cobo, J.; Labad, X.; Kulkarni, J. (2022). Gender differences in schizophrenia and first-episode psychosis: A comprehensive literature review. *Schizophrenia Research and Treatment*, 2022, 28. <https://doi.org/10.1155/2012/916198>
- Owens, T. J. (2021). Low self-esteem and mental health: Mechanisms and pathways. *Annual Review of Sociology*, 47, 61–84. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-010220-102935>
- Ramadhani, A. S., & Dkk. (2021). Studi kasus harga diri rendah kronis pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 13–23. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/download/117/91>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2021). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20–28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Sudarta. (2022). Pasien Harga Diri Rendah. 16(1), 1–23. https://repository.ubr.ac.id/medias/jurnal/E-Book_Keperawatan_Jiwa-1.pdf
- Syafitri, F. (2020). Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn . A Dengan Masalah Harga Diri Rendah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–52.
- Wahyuni, L., & Rizal, A. (2024). Buku Ajar Keperawatan Jiwa (P. Intan Darasyanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.com/books/editio n/Buku_Ajar_Keperawatan_Jiwa/u-H8EAAAQBAJ?kptab=editions&gbp v=1