

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP *SELF ESTEEM* PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJ Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG-MALANG

Fathaniah Adila Mustofa^{*1}, Endang Sri Wahyuni²

^{*1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: fathaniahadila@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Skizofrenia merupakan salah satu jenis penyakit mental kronis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Penderita skizofrenia akan mengalami penurunan fungsi diri yang mengakibatkan turunnya fungsi sosial yang berdampak pada penurunan harga diri (*self esteem*). *Self esteem* merupakan salah satu aspek penting bagi seseorang. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah psikoterapi kognitif yaitu *expressive writing therapy*. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan pre-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Pengukuran *self esteem* menggunakan instrumen *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) versi Bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test*. **Hasil:** Mayoritas sampel berjenis kelamin laki-laki (70%); usia sampel dominan kategori dewasa awal (35%); status pernikahan didominasi belum menikah (55%); mayoritas pekerjaan wiraswasta (50%), dan tingkat pendidikan SMA/SMK/MAN (50%). Nilai rata-rata *self-esteem* sebelum diberikan intervensi 16.60 dan setelah diberikan intervensi rata-rata skor adalah 20.15 yang berarti terdapat peningkatan skor pada sampel penelitian dengan selisih nilai 3.5. Hasil penelitian ini diukur menggunakan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai $p < 0.05$ ($0.000 < 0.05$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang.

Kata Kunci : *Expressive Writing Therapy, Self-Esteem, Skizofrenia*

Abstract

Background: Schizophrenia is a chronic mental illness that can affect an individual's quality of life. Individuals with schizophrenia experience a decline in self-functioning, leading to decreased social functioning that impacts self-esteem. Self-esteem is an important aspect for individuals. One non-pharmacological therapy that can be provided is cognitive psychotherapy, specifically expressive writing therapy. **Objectives:** This research was conducted to determine the effect of expressive writing therapy on self-esteem in schizophrenia patients at RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. **Methods:** This research is quantitative research with a pre-experimental with a one group pretest-posttest design type. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 20 people. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) Indonesian version instrument. The data analysis technique used is the Paired Sample T-Test. **Result:** The majority of the sample were male (70%); the dominant age category of the sample was early adulthood (35%); unmarried status dominated (55%); the majority were self-employed (50%), and the educational level was high school/vocational school (50%). The average self-esteem score before intervention was 16.60, and after intervention, the average score was 20.15, indicating an increase in scores in the

research sample with a difference of 3.5 points. The results of this study, measured using the Paired Sample T-Test, obtained a value of $p < 0.05$ ($0.000 < 0.05$). **Conclusion:** This research shows that there is an effect of expressive writing therapy on the self esteem of schizophrenic patients at RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang.

Keywords : Expressive Writing Therapy, Self-Esteem, Schizophrenia

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu jenis diagnosis gangguan jiwa (Wardani & Dewi, 2018). Di masyarakat masih banyak yang menganggap penderita gangguan jiwa merupakan sebuah aib yang harus dihindari. Stigma yang buruk di lingkungan terhadap penderita skizofrenia dapat membuat *self esteem* yang dimiliki mereka menurun.

Skizofrenia merupakan salah satu jenis penyakit atau gangguan jiwa serius atau gangguan kesehatan mental kronis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Penderita skizofrenia akan mengalami penurunan fungsi diri yang mengakibatkan turunnya fungsi sosial dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada penurunan harga diri (*self esteem*). Menurut Jayanti & Muzdalifah (2013) mengungkapkan bahwa sebagian orang dengan skizofrenia memiliki pikiran negatif terhadap dirinya, dunia, dan orang yang berada di sekitarnya, seperti mengatakan bahwa dirinya rentan, tidak berguna, dan tidak berharga, sama seperti orang lain yang tidak dapat dipercaya. Hal tersebut jika tidak mendapat penanganan dengan tepat dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup yang dimilikinya yang dapat menyebabkan penderita skizofrenia mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-harinya dan dengan orang lain (Direja *et al.*, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa *self esteem* merupakan salah satu aspek penting bagi seseorang. Penderita skizofrenia memerlukan penanganan yang baik agar dapat mengembalikan *self esteem* yang rendah. Salah satu aktivitas atau terapi yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *expressive writing*. Aktivitas ini merupakan salah satu metode naratif yang bertujuan untuk mengetahui reaksi pasien terhadap peristiwa tertentu, mengetahui apa yang menjadi keinginan, harapan, dan cita-cita pasien serta bermanfaat membantu pasien dalam menciptakan pemahaman baru dan gagasan baru tentang cara bersikap dan berperilaku, pasien dapat mencapai pemahaman dan penghargaan terhadap dirinya sendiri, serta memfasilitasi pengungkapan akan ekspresi emosional yang dimiliki oleh pasien (Yulianti, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yolanda *et al.*, (2023), menunjukkan hasil bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh dalam meningkatkan *self esteem* karena subjek yang mereka teliti mampu mengekspresikan dirinya mengenai perasaan tertekan yang dialaminya melalui sebuah tulisan. Selain itu terapi *expressive writing* dapat membuat pikiran negatif mereka menjadi positif dan hal-hal emosional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental untuk menjadi lebih baik kembali, mampu menyalurkan gagasan ide, perasaan dan harapan yang baik serta merasa nyaman dan rileks. Pada penelitian lain yang ditulis oleh Septiana *et al.*, (2022) menyatakan bahwa pelaksanaan terapi *expressive writing* terbukti memiliki dampak positif untuk mengurangi tanda dan gejala *self esteem* yang rendah, halusinasi dan sindrom pasca trauma. Terapi *expressive writing* menjadi pilihan yang tepat sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental seperti meningkatkan harga diri karena terapi ini memberikan efek terapeutik terhadap emosional individu serta memfasilitasi individu dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya.

Penelitian ini dilakukan di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang yang terletak di Kota Malang. Mayoritas pasien adalah penderita skizofrenia yang memiliki beberapa masalah satu diantaranya adalah pasien merasa dirinya tidak berharga ditandai dengan menarik diri dari lingkungan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan dengan desain penelitian yang digunakan pre-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest desain*. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Pengukuran *self esteem* menggunakan instrumen *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)* versi Bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel Penelitian

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	14	70
Perempuan	6	30
Total	20	100

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 sampel yang mengikuti penelitian ini di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, terdapat sampel dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari hasil distribusi frekuensi diatas diketahui bahwa sampel lebih dominan berjenis kelamin laki-laki yakni 14 sampel (70%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia (th)	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
17-25	Remaja Akhir	3	15
26-35	Dewasa Awal	7	35
36-45	Dewasa Akhir	4	20
46-55	Lansia Awal	6	30
Total		20	100

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 20 sampel yang mengikuti penelitian ini memiliki rentang usia antara 17 sampai dengan 55 tahun dengan kriteria usia remaja akhir sampai dengan lansia awal. Kategori pasien skizofrenia dengan frekuensi tertinggi berada pada usia 26-35 atau dewasa awal sebanyak 7 sampel (35%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	11	55
Sudah Menikah	9	45
Total	20	100

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui bahwa dari 20 sampel yang mengikuti penelitian diketahui bahwa sebagian besar sampel adalah belum menikah yaitu sebanyak 11 sampel (55%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Wiraswasta	10	50
Pertanian/Peternakan	3	15
Pelajar/Mahasiswa	1	5
Tenaga Kesehatan	1	5
Buruh Lepas	3	15
Tidak Bekerja	2	10
Total	20	100

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui dari 20 sampel yang mengikuti penelitian ini sebagian besar memiliki pekerjaan. Sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 10 sampel (50%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SD	2	10
SMP	3	15
SMA/SMK/MAN	10	50
D3	1	5
S1	3	15
S2	1	5
Total	20	100

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Pada tabel 5 diatas diketahui bahwa dari 20 sampel yang mengikuti penelitian sebagian besar pendidikan terakhir adalah SMA/SMK/MAN sebanyak 10 sampel (50%).

Distribusi Berdasarkan Skor *Pre-test* dan *Post-test* RSES pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 6 .Distribusi Berdasarkan Skor *Pre-test* dan *Post-test* RSES

Jumlah Sampel (N)	Keterangan	Min	Max	Mean	Selisih	Std. Deviasi
20	<i>Pre-Test</i>	10	21	16.60	3.55	3.102
	<i>Post-Test</i>	15	26	20.15		3.216

Sumber : Olah Data Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai pemeriksaan *self esteem* sebelum diberikan intervensi *expressive writing therapy* memiliki skor minimal yang didapatkan dari pengukuran menggunakan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* adalah 10 dan skor maksimal 21 dengan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 16,60 dengan standar deviasi 3,102. Kemudian, setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan pada setiap responden. Skor minimal yang diperoleh menjadi 15 dengan selisih nilai 5 dan skor maksimal 26 dengan selisih nilai adalah 5 dengan nilai rata-rata setelah mendapat intervensi menjadi 20,15 dengan standar deviasi 3,216 dan selisih nilai rata-rata *pre* dan *post test* adalah 3,55.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan analisis uji parametrik yaitu uji *Paired Sample T-Test* karena data yang digunakan berdistribusi normal. Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan pada hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

	N	Rerata $\pm$ s.b.	p
Nilai RSES Sebelum Intervensi	20	16.6 $\pm$ 3.1	.000

Nilai RSES Setelah Intervensi	20	20.15 ± 3.2
Sumber : Olah Data Peneliti (2023)		

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil uji *Paired Sample T-Test* bahwa nilai rerata yang didapatkan dari pengukuran sebelum intervensi adalah 16,6 dan nilai simpang baku sebelum intervensi yaitu 3,1. Setelah diberikan intervensi kemudian diberikan pengukuran ulang diperoleh nilai rerata yaitu 20,15 dengan nilai simpang baku adalah 3,2. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan pada *self-esteem* sampel penelitian. Selanjutnya, pada tabel diatas juga menunjukkan nilai signifikansi (sig) 0,000 atau nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau dapat diartikan hasil menunjukkan adanya perbedaan rerata pemeriksaan *self esteem* yang bermakna antara nilai sebelum dan sesudah intervensi *expressive writing therapy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yolanda *et al.*, 2020) bahwa intervensi *expressive writing* berpengaruh dalam meningkatkan *self esteem* pada pasien pecandu narkoba, terjadi perbedaan yang signifikan dari pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Menulis ekspresif, menuliskan mengenai emosi dan perasaan yang dirasakan pada situasi tertentu terbilang efektif dalam mengurangi emosi dan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh pasien. Selain itu, pasien mulai berani menyampaikan perasaan dan pikiran yang dirasakan, berani mengeluarkan pendapat dan harapan yang diinginkan, pasien juga dapat mengungkapkan perasaan tertekan yang dialaminya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia & 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.

Kemudian, setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* selama 5 kali sesi, diketahui terjadi peningkatan pada level *self esteem* sampel penelitian yang dilihat dari hasil *post-test* menggunakan instrumen yang sama yaitu *Rosenberg Self Esteem Scale*. Hasil *post-test* mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi yang dapat dilihat pada tabel 4.6 bahwa skor minimal sebelum intervensi adalah 10 dan meningkat setelah dilakukannya intervensi menjadi 15 dengan selisih nilai yaitu 5, skor maksimal sebelum intervensi adalah 21 menjadi 26 dengan selisih nilai adalah 5 setelah dilakukannya intervensi. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Self esteem merupakan evaluasi yang dilakukan oleh seseorang dan biasanya mengacu pada penghargaan terhadap dirinya sendiri. Hal ini mengacu pada sikap dan ketidaksepakatan yang menunjukkan tingkat di mana seseorang percaya dirinya kompeten, penting, sukses, dan berharga (Hidayaty, 2018). Penderita skizofrenia yang mengalami *self esteem* yang rendah maka dapat membuat kualitas hidup menurun. Penderita skizofrenia akan mengalami kemunduran dalam kehidupan sehari-hari seperti hilangnya motivasi, tanggung jawab, dan mengalami gangguan dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Daryanto & Khairani, 2020). Salah satu bentuk aktivitas yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang dalam meningkatkan harga dirinya adalah dengan aktivitas terapi menulis ekspresif. Hal ini disebabkan selain dapat membuat rileks dan nyaman aktivitas terapi menulis ekspresif dapat membantu memberikan pemahaman dalam menghadapi suatu permasalahan yang sedang dihadapi karena aktivitas ini mengubah pikiran negatif menjadi positif dan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih baik (Yolanda *et al.*, 2020).

Pada aktivitas terapi menulis ekspresif dilakukan secara berkelompok. Hal ini sesuai dengan tujuan terapi aktivitas kelompok yaitu berfokus pada peningkatan harga diri, inisiatif dan kurang ide, kepercayaan diri, kerjasama, sehat fisik, dan keterampilan komunikasi verbal (Maulana *et al.*, 2022).

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 menjengkelkan dengan menuliskan perasaan kesal ataupun kekecewaan dalam bentuk tulisan yang membuat pasien 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).

KESIMPULAN

Subjek pada penelitian ini sebanyak 20 sampel, berdasarkan jenis kelamin sebagian besar subjek berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 sampel (70%), berdasarkan usia didominasi oleh kategori usia 26-35 tahun atau dewasa awal sebanyak 7 sampel (35%), berdasarkan status pernikahan sebagian besar sampel belum menikah yakni sebanyak 11 sampel (55%), berdasarkan pekerjaan mayoritas sampel bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 10 sampel (50%), dan berdasarkan tingkat pendidikan dominan pada sampel dengan pendidikan terakhir yaitu SMA/SMK/MAN sebanyak 10 sampel (50%). Nilai rerata sebelum dan setelah dilakukan intervensi *expressive writing therapy* diperoleh rata-rata skor awal adalah 16,60 dan setelah diberikan intervensi diperoleh rata-rata skor adalah 20,15 yang berarti terdapat peningkatan skor yang menunjukkan meningkatnya harga diri pada sampel penelitian dengan selisih nilai 3,55. Hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* pada sampel penelitian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan nilai signifikansi (sig) 0,000 atau nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* setelah diberikannya intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. & Meiyuntaringsih, T. (2020). Expressive Writing Therapy dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 76-83.
- Darianto & Khairani, W. (2020). Daya Titik Diri (Self Insight), Harga diri (Self-Esteem) dan Stigma Diri (Self Stigma) Serta Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia Di Klinik Jiwa RS Jiwa Daerah Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 217-224.
- Direja, A. H. S., Ningrum, T. P., & Effendi. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Kejadian Skizofrenia Pada Pasien yang Dirawat Di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeparto Bengkulu. *Info Kesehatan*, 11(2), 413-420.
- Hidayaty, N. (2018). *Pengaruh Self Esteem Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di PSPP "Galih Pakuan" Bogor*. Jakarta: Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Jayanti, I., & Muzdalifah, F. (2013). Internalisasi Stigma & Harga Diri Pada Orang Dengan Skizofrenia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 37-34. <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Maulana, I., Amira, I., Hendrawati, & Senajaya, S. (2022). Literatur Riwiew Terapi Aktivitas Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah (HDR). *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3258-3277.
- Nurani, P. (2020). *Expressive Writing Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Emosi Positif Pada Remaja Berpenyakit Kronis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolkrit, N. (2022). Expressive Writing Therapy To a Client With Low Self-Esteem, Hallucination, and Post-Traumatic Syndrome. *Innovation in Health for Society*, 2(1).
- Wardani, I. Y., & Dewi, F. A. (2018). Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia Dipersepsikan Melalui

- Stigma Diri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(1), 17-26.
- Yolanda, Y., Primasari, E. P., & Yunengsih, W. F. (2023). Pengaruh Terapi Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Pecandu Narkoba. *Jurnal Kesehatan Pijar*, 2(1), 12-21. <https://jurnal.pijarkesehatan.org/index.php/jkp/article/view/13>
- Yulianti, R. (2022). *Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.