

# **APLIKASI PEMBERIAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA HARGA DIRI RENDAH**

**Audiensia Dolbiestri Evlang Olini**

S1 Keperawatan, STIKes Ngudia Husada Madura (penulis 1)

Email.audiensiaolini97@gmail.com

## **ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Harga diri merupakan salah satu harga diri seseorang yang mampu menilai harga dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan beberapa seseorang menurut Gecas dan Rosenberg (dalam Meiyuntariningsih, 2017). Penderita harga diri membutuhkan *Expressive Writing Therapy* sehingga mampu mengurangi rasa takut, lebih percaya diri dan meningkatkan harga dirinya. Terapi modalitas yaitu salah satunya seperti *Expressive Writing Therapy* ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri ini cara untuk meningkatkan harga diri seseorang yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aplikasi pemberian *Expressive Writing Therapy* upaya meningkatkan harga diri pada harga diri rendah.

**Metode :** *Literature Review* berdasarkan pemilihan topik, kemudian menuliskan kata kunci *Expressive Writing Therapy*, harga diri rendah. Sedangkan untuk jurnal bahasa inggris menggunakan kata kunci, *low self-esteem*, *Expressive Writing Therapy*, *Self-esteem*. Jurnal yang digunakan dalam *literature review* didapatkan melalui *Google Scholar*, *pubmed* dan *academia.edu*. Jurnal yang diambil maksimal 5 tahun dengan jenis eksperimental dalam bentuk PDF

**Hasil :** Setelah melakukan pencarian artikel menggunakan kata kunci *Expressive Writing Therapy*, harga diri, *Low Self-Esteem* berdasarkan kriteria Inklusi dan Eksklusi didapatkan 10 artikel (5 Nasional dan 5 Internasional) kemudian dilakukan analisa.

**Diskusi ;** Dari 10 jurnal yang ditelaah didapatkan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat meningkatkan harga diri seseorang yang mengalami harga diri rendah.

**Kata kunci :** *Expressive Writing Therapy*, Harga Diri, Harga Diri Rendah