

Penerapan Konseling Individu Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Siswa SMP

Dyah Nopitasari^{1*}), Mochamad Nursalim²
Universitas Negeri Surabaya¹²

*) Alamat korespondensi: Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia; E-mail: dyah.22080@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received: 31/01/2026;
Revised: 21/02/2026;
Accepted: 25/02/2026;
Published: 28/02/2026.

How to cite:

Dyah Nopitasari 1, Mochamad Nursalim 2. (2026). Penerapan Konseling Individu Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Siswa SMP. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), pp. 97–106. DOI: 10.26539/terapeutik.9/3/26.914



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Dyah Nopitasari, & Mochamad Nursalim (s).

Abstract: *Self-esteem that has not yet developed optimally remains a problem for some students, especially during adolescence. This study aims to examine changes in students' self-esteem after participating in individual counseling using the expressive writing technique. The study was conducted using a pre-experimental approach through a one-group pretest and posttest. The study subjects consisted of five eighth-grade students selected based on the results of initial self-esteem measurements. The pretest results showed an average self-esteem score of 108.2, which is in the low to moderate category. After the intervention was administered, the average score increased to 122.6, with all subjects experiencing an increase in scores and no students remaining in the low category. This was also reinforced by the excellent score category in the process evaluation with an average of 35.6 and a good score category in the outcome evaluation with an average of 41.6. These changes indicate that expressive writing helps students reflect on emotional experiences and develop a more positive self-perception. These findings strengthen the role of individual counseling as a space for developing students' self-esteem in the school environment.*

Keywords: *self-esteem, expressive writing, individual counseling*

Abstrak: *Self-esteem yang belum berkembang secara optimal masih menjadi persoalan pada sebagian peserta didik, khususnya pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan melihat perubahan self-esteem peserta didik setelah mengikuti konseling individu menggunakan teknik expressive writing. Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan pre-eksperimental melalui one-group kelompok pretest dan posttest. Subjek penelitian terdiri atas lima peserta didik kelas VIII yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran awal self-esteem. Hasil pretest menunjukkan skor rata-rata self-esteem sebesar 108,2, yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Setelah intervensi diberikan, skor rata-rata meningkat menjadi 122,6, dengan seluruh subjek mengalami kenaikan skor dan tidak ada lagi peserta didik pada kategori rendah. Hal tersebut juga diperkuat dengan kategori skor sangat baik pada evaluasi proses dengan rata-rata 35,6 dan untuk evaluasi hasil termasuk kategori skor baik yakni 41,6. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa expressive writing membantu peserta didik merefleksikan pengalaman emosional dan membangun cara pandang diri yang lebih positif. Temuan ini menguatkan peran konseling individu sebagai ruang pengembangan self-esteem peserta didik di lingkungan sekolah.*

Kata Kunci: harga diri, menulis ekspresif, konseling individu.

Pendahuluan

Remaja berada pada fase perkembangan yang menuntut mereka untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan tertentu (Rahmat, C. P *et al.*, 2024). Remaja (sekitar usia 12–20 tahun) berada pada tahap *identity vs role confusion* (identitas vs kebingungan peran), yaitu masa pencarian jati diri. Pada tahap ini, remaja mulai mempertanyakan siapa dirinya, apa yang diyakininya, dan arah hidupnya ke depan (Erikson dalam Rizki, 2024). Jika remaja tidak berhasil dalam proses ini, mereka dapat mengalami kebingungan mengenai peran sosial yang harus dijalani serta arah hidup yang ingin ditempuh (Ulum *et al.*, 2025). Namun, tidak semua remaja mampu menjalani proses tersebut dengan lancar, karena sebagian diantaranya menghadapi hambatan dalam memenuhinya (Ausriant *et al.*, 2022). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam membentuk identitas diri, termasuk di dalamnya adalah pembentukan *self-esteem* (Santrok dalam Hanan *et al.*, 2024).

Perkembangan identitas pada masa remaja sangat berkaitan erat dengan pembentukan *self-esteem* atau harga diri. Seiring dengan eksplorasi identitas yang merupakan proses di mana remaja mencoba memahami siapa diri mereka dan peran apa yang ingin mereka jalani di masa depan. Mereka juga secara aktif menilai nilai, kemampuan, dan penerimaan diri mereka di lingkungan sosial. Remaja cenderung berada dalam tahap *in-depth exploration* dan *reconsideration of commitment*, yaitu tahap di mana mereka sering kali mempertanyakan dan mengevaluasi ulang pilihan identitas mereka (Kardash et al., 2025). Meskipun tahap ini penting bisa memicu ketidakpastian diri, terutama jika remaja merasa tidak yakin dengan keputusan atau citra dirinya. Ketidakpastian ini dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem*, karena remaja mulai meragukan kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Dalam periode ini, remaja mulai menilai kemampuan diri, mencari pengakuan sosial, dan menghadapi tekanan yang kompleks dari lingkungannya.

Rosenberg & Owens dalam Amelia et al. (2023) mengemukakan bahwa remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung bersikap optimis, memahami kapasitas diri, serta mampu mengelola emosi dan menjalin relasi sosial secara sehat. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* ditandai dengan rasa tidak percaya diri, pesimisme, dan kecenderungan berpikir negatif, yang dapat menyebabkan konflik internal dalam diri remaja. *Self-esteem* merupakan kebutuhan psikologis penting yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara adaptif dan efektif. Konsep ini terbentuk melalui kesadaran diri dan evaluasi terhadap nilai diri sendiri, serta berperan sebagai landasan dalam pengambilan keputusan dan pola perilaku (Baron & Byrne dalam Rani et al., 2022). Karena itu, perilaku seseorang sering kali mencerminkan tingkat harga dirinya; penghargaan terhadap diri akan tampak melalui tindakan nyata yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan ciri-ciri seperti hipersensitivitas, rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan diri, serta kecenderungan untuk menghindari risiko dan pengalaman emosional positif. Mereka juga lebih fokus melindungi diri dari pengalaman menyakitkan daripada mengeksplorasi potensi diri, serta rentan mengalami perasaan pesimis, kesepian, dan keterasingan. (Murk dalam Rani et al., 2022)

Fenomena rendahnya *self-esteem* pada remaja bukan hanya menjadi perhatian di Indonesia, tetapi juga merupakan isu global. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan Neyazi et al. (2023) di Afghanistan terhadap siswa usia sekolah menunjukkan bahwa siswa jenjang *secondary school* (setara SMP) memiliki tingkat depresi tertinggi sebesar 76%, dan 87,2% dari mereka juga mengalami harga diri rendah. Data tersebut memperkuat temuan bahwa rentang usia 12–15 tahun adalah periode kritis dalam pembentukan harga diri dan rentan terhadap tekanan psikologis akibat perbandingan sosial. Fenomena serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Utami & Astuti (2022), terhadap 116 remaja usia 12–17 tahun yang memiliki *self-esteem* yang rendah sebanyak 53,4%, sementara hanya 46,6% yang memiliki *self-esteem* tinggi. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja di Indonesia mengalami permasalahan dalam menilai diri secara positif. Berdasarkan hasil penyebaran angket *self-esteem* telah diadaptasi oleh Azwar dalam Kumalasari & Rahayu (2022) dari RSES (Rosenberg *Self-esteem* Scale). Ditemukan beberapa siswa kelas VIII di SMP Wijaya Putra dengan tingkat *self-esteem* rendah. Dari hasil tersebut, terdapat 14% yang termasuk kategori *self-esteem* tinggi, 70% sedang dan 16% *self-esteem* yang rendah.

Melihat pentingnya peran *self-esteem* dalam perkembangan remaja, maka dibutuhkan intervensi yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan harga dirinya. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *expressive writing*, yakni metode menulis secara ekspresif yang dapat membantu individu mengeksplorasi dan mengelola emosinya secara sehat sehingga dapat membantu siswa untuk memperoleh pengalaman baru dan meningkatkan harga diri mereka sendiri (Ginanti et al., 2024). *Expressive writing* merupakan salah satu bentuk terapi yang efektif dalam membantu penyembuhan dan menjaga kesehatan mental. Terapi ini dapat meningkatkan harga diri karena bersifat terapeutik bagi kondisi emosional seseorang, serta memungkinkan individu untuk menyalurkan pikiran dan perasaannya secara terbuka (Mustofa & Wahyuni, 2024). Teknik *expressive writing* tepat digunakan bagi individu yang sulit terbuka secara lisan, karena menulis membantu mereka mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan.

Teknik ini dinilai mampu meningkatkan pemahaman diri, mengurangi tekanan sosial, serta memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Yuliana (2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* efektif menurunkan gejala harga diri rendah kronis pada pasien. Intervensi ini membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat citra diri positif. Sementara itu, hasil penelitian lain oleh Septiana *et al.* (2022) juga mendukung temuan tersebut. Mereka menyimpulkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif dalam mereduksi gejala-gejala *self-esteem* rendah, serta dapat membantu mengatasi halusinasi dan trauma pasca-kejadian. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada konteks klinis atau pada individu dengan gangguan psikologis tertentu. Kajian yang mengimplementasikan *expressive writing* dalam setting pendidikan, khususnya melalui layanan konseling individu di sekolah menengah pertama, masih terbatas. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengevaluasi perubahan *self-esteem* siswa dalam konteks layanan bimbingan dan konseling sekolah belum banyak dilaporkan. Sehingga kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *expressive writing* dalam layanan konseling individu di sekolah menengah pertama sebagai upaya pengembangan *self-esteem* siswa dalam setting pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penerapan *expressive writing* sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di SMP Wijaya Putra.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan model *pretest–posttest one group design* (Agustina *et al.*, 2024). Penelitian ini dilakukan di SMP Wijaya Putra, Surabaya tahun ajaran 2025/2026. Populasi terdiri dari siswa kelas delapan, dan partisipan dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil penyaringan awal sejumlah 5 siswa (Sugiyono, 2023). Lima siswa dengan tingkat harga diri rendah hingga sedang yang bersedia berpartisipasi dalam konseling individu dimasukkan sebagai partisipan penelitian. Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap berurutan. Pertama, *pretest* diberikan untuk mengukur tingkat harga diri peserta sebelum intervensi. Kedua, peserta mengikuti intervensi *expressive writing* melalui sesi konseling individu, di mana mereka menyelesaikan *worksheet* menulis sesuai dengan tahapan *expressive writing* yakni *recognition* (penulisan awal), *examination* (latihan menulis), *juxtaposition* (umpan balik dan refleksi), *application to the self* (penerapan pada diri sendiri) dalam dua sesi, dimana setiap sesi berlangsung selama 40 menit. Tahapan tersebut dirancang untuk membantu mereka mengeksplorasi pengalaman emosional dan persepsi diri (Rahmayati *et al.*, 2022). Ketiga, *posttest* menggunakan instrumen harga diri yang sama diberikan satu minggu setelah selesainya intervensi sebagai tahap pemantauan untuk menilai perubahan harga diri.

Harga diri diukur menggunakan skala harga diri 36 item yang dikembangkan berdasarkan teori Coopersmith (1967), yang mencakup aspek kekuasaan, signifikansi, kompetensi, dan kebajikan. Instrumen tersebut terdiri dari 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable* yang dinilai pada 4 opsi jawaban. Sebelum digunakan, instrumen tersebut menjalani pengujian validitas menggunakan korelasi *pearson's product–moment* dan pengujian reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha*, menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,891, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi (Sugiyono, 2023). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan *wilcoxon signed rank test* untuk memeriksa perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah intervensi, mengingat ukuran sampel yang kecil dan sifat data yang berpasangan (Ahmad & Sari, 2025). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a (Hipotesis alternatif) "Terdapat perbedaan skor *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu dengan teknik *expressive writing* (skor *posttest* lebih tinggi dari pada skor *pretest*)". H_0 (Hipotesis nol) "Tidak terdapat perbedaan skor *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu dengan teknik *expressive writing*". Studi ini terbatas pada sejumlah kecil partisipan dan desain *one group*, oleh karena itu temuan harus ditafsirkan dengan hati-hati dan mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

Hasil dan Diskusi

Subjek penelitian ditentukan melalui proses penyaringan awal menggunakan angket *self-esteem* yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII. Hasil pengukuran awal tersebut digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut, terpilih lima siswa yang menunjukkan skor *self-esteem* terendah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling individu dengan menandatangani *informed consent*. Pengkategorian tingkat *self-esteem* dilakukan berdasarkan nilai rata-rata dan simpangan baku skor *self-esteem* siswa. Skor diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah batas ($\text{Mean} - 1 \text{ SD}$), kategori sedang berada pada rentang ($\text{Mean} - 1 \text{ SD}$) hingga ($\text{Mean} + 1 \text{ SD}$), sedangkan kategori tinggi ditetapkan pada skor di atas ($\text{Mean} + 1 \text{ SD}$). Berdasarkan hasil perhitungan, batas bawah kategori *self-esteem* adalah 110,44 dan batas atasnya adalah 126,47, sehingga skor di bawah 110,44 termasuk kategori rendah, skor antara 110,44 hingga 126,47 termasuk kategori sedang, dan skor di atas 126,47 termasuk kategori tinggi. Kelima subjek tersebut selanjutnya diberi kode K1, K2, K3, K4, dan K5 untuk memudahkan penyajian dan pembahasan data penelitian.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum intervensi, *self-esteem* siswa berada pada kategori rendah hingga sedang. Skor pre-test berada pada rentang rendah–sedang, yang mencerminkan adanya kerentanan dalam cara siswa menilai dan menghargai dirinya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sebagian siswa belum memiliki penerimaan diri yang stabil serta masih dipengaruhi oleh penilaian sosial dan pengalaman personal yang kurang mendukung.

Tabel 1 Skor *Pretest* dan *Posttest*

Kode Konseli	Skor <i>Self-esteem</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
K1	111	123
K2	107	116
K3	101	128
K4	111	121
K5	111	125

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Setelah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *expressive writing*, terjadi peningkatan skor *self-esteem* pada seluruh subjek penelitian. Skor *post-test* menunjukkan pergeseran ke arah kategori yang lebih tinggi, di mana tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori *self-esteem* rendah. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor, baik yang sebelumnya berada pada kategori rendah maupun sedang.

Untuk memastikan bahwa peningkatan skor *self-esteem* tidak terjadi secara kebetulan, dilakukan pengujian statistik terhadap skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,033 ($< 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal, sedangkan data *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,544 ($> 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu data tidak berdistribusi normal. Field (2018) menjelaskan bahwa apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka uji parametrik tidak dapat digunakan, sehingga uji *non-parametric* seperti *Wilcoxon Signed Rank Test* menjadi alternatif yang tepat.

Test Statistics^a

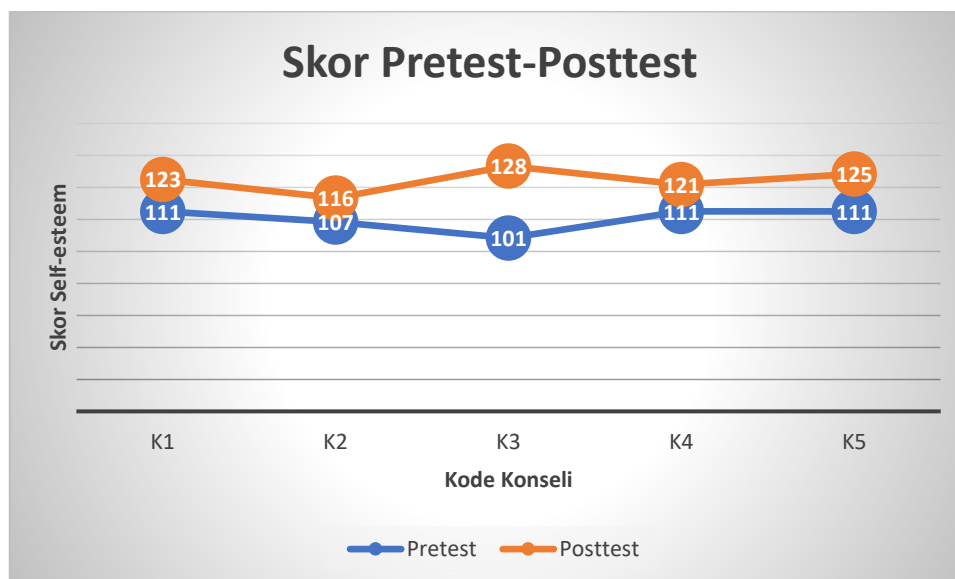
	Posttest - Pretest
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Gambar 1 Nilai Sig. *Wilcoxon Signed Rank Test*

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.042 dengan nilai Z sebesar -2.032. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, apabila nilai signifikansi (p-value) < 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.



Gambar 2 Grafik Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa *self-esteem* peserta didik berada pada kategori rendah hingga sedang. Skor pre-test yang diperoleh masing-masing subjek adalah K1 = 111 (sedang), K2 = 107 (rendah), K3 = 101 (rendah), K4 = 111 (sedang), dan K5 = 111 (sedang). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek belum memiliki *self-esteem* yang optimal, dengan dua subjek berada pada kategori rendah dan tiga subjek pada kategori sedang. Kondisi tersebut mencerminkan adanya kecenderungan penilaian diri yang negatif serta kerentanan dalam memandang keberhargaan diri. Hal ini sejalan dengan konsep *self-esteem* menurut Rosenberg (1965) yang memandang *self-esteem* sebagai sikap individu terhadap dirinya sendiri yang berada pada spektrum rendah hingga tinggi. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan perasaan kurang kompeten, kurang berharga, dan tidak yakin terhadap kemampuan diri (Coopersmith, 1967).

Namun setelah diberikan konseling individu dengan teknik *expressive writing*, skor post-test menunjukkan peningkatan pada seluruh subjek. Skor yang diperoleh adalah K1 = 123 (sedang), K2 = 116 (sedang), K3 = 128 (tinggi), K4 = 121 (sedang), dan K5 = 125 (sedang). Tidak terdapat lagi subjek yang berada pada kategori *self-esteem* rendah. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam cara konseli memandang dan menilai dirinya. Secara khusus, subjek yang sebelumnya berada pada kategori *self-esteem* rendah mengalami peningkatan kategori, sedangkan subjek dengan kategori sedang menunjukkan penguatan kualitas *self-esteem*. Hal ini menguatkan pandangan Rosenberg (1965) bahwa *self-esteem* bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui pengalaman reflektif yang bermakna.

Tahap perlakuan dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15, 19, dan 22 Januari 2026 melalui dua sesi konseling individu untuk setiap konseli, dengan durasi 40 menit pada setiap sesi. Penjadwalan layanan disesuaikan dengan aktivitas sekolah dan ketersediaan konseli agar proses konseling dapat berlangsung secara optimal. Pelaksanaan sesi dilakukan secara bertahap. Pada Kamis, 15 Januari 2026, sesi pertama diberikan kepada konseli K1, K2, dan K4. Selanjutnya, pada Senin, 19 Januari 2026, sesi pertama dilaksanakan untuk konseli K3 dan K5, kemudian dilanjutkan pada siang hari dengan sesi kedua bagi konseli K1, K2, dan K4. Adapun sesi kedua untuk konseli K3 dan K5 dilaksanakan pada Kamis, 22 Januari 2026. Pengaturan jadwal ini memungkinkan setiap konseli mengikuti proses konseling secara utuh dan berkesinambungan.

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *expressive writing* dilakukan melalui tahapan sebagai berikut.

Tabel 2 Pelaksanaan Konseling Individu Teknik *Expressive Writing*

No.	Konseli	Tahap	Kondisi	Isi Kegiatan	Keadaan Konseli	Hasil Pengukuran
1	K1	<i>Recognition</i>	Senang, ada kekhawatiran terkait cedera & akademik	Menulis perasaan saat ini sebagai pengenalan teknik	Mulai menyadari emosi, konsisten hadir, menunjukkan kesadaran awal terhadap pengalaman emosional, mulai percaya diri dalam hal sosial & aktivitas non-akademik	Pre-test 111 Post-test 123
		<i>Examination</i>	Bimbang & takut performaturun	Mengeksplorasi makna pengalaman; menghubungkan dengan perasaan dan dampak pada cara memandang diri	Menyadari hubungan pengalaman sosial dengan perasaan tidak berharga; lebih reflektif terhadap pikiran negatif	
		<i>Juxtaposition</i>	Masih ragu & overthinking	Membaca ulang dan merefleksikan tulisan sebelumnya	Menyadari kemampuan mengendalikan emosi, mulai menilai pengalaman negatif lebih proporsional	
		<i>Application to the Self</i>	Sedikit kesulitan menulis rencana	Merumuskan sikap adaptif; mulai dari yang ringan	Mampu mempertahankan aspek positif diri, lebih peduli terhadap orang lain, menunjukkan keberanian sosial	
2	K2	<i>Recognition</i>	Senang, ada pikiran tugas tertunda	Menulis perasaan saat ini sebagai pengenalan teknik	Menyadari emosi, konsisten hadir, mulai mengenali kelebihan akademik, mulai percaya diri dalam aktivitas sosial	Pre-test 107 Post-test 116
		<i>Examination</i>	Merasa sendiri, kesal	Mengeksplorasi makna pengalaman; menulis pengalaman sosial & dampak pada diri	Menyadari keterbatasan diri, mulai menyadari kelebihan dan potensi diri	

No.	Konseli	Tahap	Kondisi	Isi Kegiatan	Keadaan Konseli	Hasil Pengukuran
		<i>Juxtaposition</i>	Masih malu	Membaca ulang & refleksi	Lebih berani bersosialisasi, menyadari kelebihan akademik, mampu melihat pengalaman negatif secara proporsional	
		<i>Application to the Self</i>	Kesulitan merumuskan rencana tindakan	Merumuskan sikap adaptif	Berusaha lebih percaya diri, mulai mencoba mandiri dalam aktivitas sehari-hari	
3	K3	<i>Recognition</i>	Senang, sedikit stres nilai akademik	Menulis perasaan saat ini	Menyadari perasaan stres dan bersalah, tetap konsisten hadir, reflektif terhadap pengalaman negatif	Pre-test 101 post-test 128
		<i>Examination</i>	Bersalah, menilai diri bodoh	Mengeksplorasi makna pengalaman	Menyadari pengalaman sosial & akademik; mulai memahami perasaan negatif	
		<i>Juxtaposition</i>	Emosi sulit dikendalikan	Membaca ulang & refleksi	Lebih tenang, memahami batasan diri, mampu memaafkan diri dan orang lain	
		<i>Application to the Self</i>	Sedikit kebingungan untuk merancang	Merumuskan sikap adaptif	Berani memulai interaksi sosial, peduli teman, mengekspresikan diri dengan lebih positif	
4	K4	<i>Recognition</i>	Senang, terkadang sedih & bingung masa depan	Menulis perasaan saat ini	Menyadari perasaan campur aduk, konsisten hadir, mulai memahami nilai positif diri	Pre-test 111 Post-test 121
		<i>Examination</i>	Bingung & sedih	Mengeksplorasi makna pengalaman, termasuk pengalaman bullying	Menyadari pengalaman masa lalu, mulai pemaaf, reflektif terhadap diri sendiri	

No.	Konseli	Tahap	Kondisi	Isi Kegiatan	Keadaan Konseli	Hasil Pengukuran
		<i>Juxtaposition</i>	Menyadari hal baru tentang dirinya	Membaca ulang & refleksi	Menyadari ketahanan diri, mampu menilai pengalaman negatif secara proporsional	
		<i>Application to the Self</i>	Kesulitan menulis awalnya	Merumuskan sikap adaptif	Mendorong interaksi sosial, menjadi pemaaf, menunjukkan kesiapan adaptasi dalam hubungan sosial	
5	K5	<i>Recognition</i>	Bahagia, kepikiran tugas & cedera basket	Menulis perasaan saat ini	Menyadari kondisi fisik & emosional, konsisten hadir, mulai memahami pengalaman negatif akibat cedera	Pre-test 111 Post-test 125
		<i>Examination</i>	Khawatir tidak bisa main basket	Mengeksplorasi makna pengalaman	Menyadari tantangan fisik dan emosional; mulai reflektif terhadap ketidakpastian kemampuan diri	
		<i>Juxtaposition</i>	Bingung & kaget	Membaca ulang & refleksi	Menyadari kemampuan menghadapi kesulitan; lebih termotivasi dan tidak mudah menyerah	
		<i>Application to the Self</i>	Kesulitan fokus karena tempat	Merumuskan sikap adaptif	Memperbaiki pola makan, berinisiatif menyapa guru, menunjukkan kesiapan untuk mempertahankan sikap positif diri	

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-esteem* pada seluruh konseli. Meskipun tingkat peningkatannya berbeda-beda, seluruh partisipan mengalami kenaikan skor setelah mengikuti dua sesi konseling. Selain itu, perubahan juga terlihat dari cara konseli memandang diri dan pengalaman yang mereka alami. Proses menulis ekspresif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian kuasi-eksperimental pada siswa dengan latar belakang orang tua tunggal, di mana terdapat perbedaan skor *self-esteem* yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (Mubarak *et al.*, 2025). Proses ini membantu konseli lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan yang sebelumnya sulit disampaikan secara lisan.

Ketika konseli menuliskan pengalaman pribadi yang bermakna, mereka tidak hanya mengekspresikan emosi, tetapi juga mulai memahami kembali peristiwa tersebut dari sudut pandang yang lebih tenang dan reflektif, yang berkontribusi pada rekonstruksi naratif diri.

Jika dilihat dari tahapan intervensi, perubahan terjadi secara bertahap melalui 4 tahapan sebagai berikut:

1) Tahap *Recognition*

Tahap *recognition* dilaksanakan pada sesi pertama konseling. Konselor memulai layanan dengan membangun rapport serta memberikan rasionalisasi mengenai tujuan konseling dan alur kegiatan *expressive writing*. Konseli kemudian diarahkan untuk menuliskan pengalaman pribadi yang bermakna secara emosional. Tahap ini bertujuan membantu konseli mengenali emosi, pikiran, serta pengalaman yang selama ini memengaruhi cara mereka menilai diri. Proses ini sejalan dengan konsep *emotional disclosure* yang dikemukakan oleh Pennebaker & Evans (2014), yaitu pemberian ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan emosi melalui media tulisan.

2) Tahap *Examination*

Tahap *examination* dilanjutkan dengan mendorong konseli menulis secara lebih mendalam mengenai pengalaman yang telah diungkapkan, termasuk pikiran yang muncul, perasaan yang dirasakan, serta makna personal dari pengalaman tersebut. Pada tahap ini, konseli mulai mengaitkan pengalaman emosional dengan pola pikir dan penilaian terhadap diri. Pennebaker & Evans (2014) menjelaskan bahwa proses ini mendukung *cognitive processing*, yaitu pengolahan pengalaman emosional ke dalam struktur kognitif yang lebih terorganisasi dan adaptif.

3) Tahap *Juxtaposition*

Tahap *juxtaposition* dilaksanakan pada sesi kedua konseling. Konseli diajak meninjau kembali tulisan yang telah dibuat pada sesi sebelumnya untuk membandingkan pengalaman masa lalu dengan kondisi diri saat ini. Melalui proses perbandingan ini, konseli mulai menyadari perubahan emosi, sudut pandang, serta respons terhadap pengalaman yang sebelumnya dinilai negatif. Baikie & Wilhelm (2005) menyatakan bahwa proses *juxtaposition* berperan penting dalam membangun wawasan diri dan meningkatkan regulasi emosi.

4) Tahap *Application to the Self*

Tahap *application to the self* difokuskan pada upaya mengaitkan hasil refleksi dengan konsep diri dan *self-esteem* konseli. Konseli diarahkan untuk menuliskan sikap, nilai, serta pandangan diri yang ingin dipertahankan atau dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap ini berkaitan langsung dengan pembentukan aspek keberhargaan diri dan kompetensi, sebagaimana dijelaskan oleh Coopersmith (1967) dan (Mruk, 1995), yang menekankan bahwa *self-esteem* berkembang ketika individu mampu menerima diri dan mengenali potensi personalnya secara realistis.

Pada K1, kenaikan skor dari 111 menjadi 123 memang belum mengubah kategori *self-esteem*, tetapi menunjukkan adanya penguatan pada aspek evaluasi diri. Dalam proses menulis, K1 mulai melihat bahwa perasaan kurang percaya diri sering muncul ketika membandingkan diri dengan teman sebaya. Setelah pengalaman tersebut dituangkan dalam tulisan, fokusnya tidak lagi hanya pada kekurangan, melainkan juga pada kemampuan yang dimiliki. Dalam kajian *self-esteem*, stabilitas dalam menilai diri secara lebih proporsional merupakan indikator perkembangan yang sehat, meskipun tidak selalu disertai lonjakan skor yang tinggi (Nasution & Darmayanti, 2025). Perubahan pada K2 terlihat lebih tegas karena terjadi perpindahan dari kategori rendah ke sedang. Awalnya, konseli banyak menyimpan perasaan kesepian dan keraguan terhadap kemampuan akademik. Melalui *expressive writing*, perasaan tersebut mendapat ruang untuk diproses, bukan sekadar dipendam. Setelah dua sesi, K2 mulai menyebutkan kelebihan yang sebelumnya jarang diakui. Perkembangan ini mencerminkan proses terbentuknya penghargaan diri yang oleh Omar *et al.* (2024) dipahami sebagai fondasi utama dalam peningkatan *self-esteem*.

K3 memperlihatkan peningkatan paling besar, dari 101 menjadi 128. Sebelum intervensi, penilaian dirinya sangat bergantung pada capaian akademik, sehingga kegagalan kecil pun langsung diartikan sebagai bukti ketidakmampuan. Dalam sesi menulis, terlihat perubahan cara memaknai kesalahan/kegagalan mulai diposisikan sebagai pengalaman belajar, bukan sebagai

identitas diri. Kegiatan menulis ekspresif memungkinkan individu mengekspresikan pengalaman emosional secara tertulis yang berdampak pada pengelolaan emosi lebih efektif dan pemahaman diri yang lebih reflektif (Mustofa & Wahyuni, 2024). Pada K4, kenaikan skor terjadi tanpa perpindahan kategori, namun isi tulisan menunjukkan perubahan cara pandang terhadap pengalaman perundungan di masa lalu. Jika sebelumnya pengalaman tersebut masih kuat memengaruhi kepercayaan interpersonal, setelah proses refleksi konseli mulai menempatkannya sebagai bagian dari perjalanan hidup, bukan sebagai penentu nilai diri. Pengolahan pengalaman semacam ini dapat meningkatkan kemampuan mengatur emosi dan pemahaman diri secara lebih terstruktur (Mustofa & Wahyuni, 2024).

Sementara itu, dinamika K5 berbeda dari konseli lain karena isu utama berkaitan dengan kondisi fisik dan performa olahraga. Pada awalnya, harga diri sangat dipengaruhi kemampuan bermain basket. Ketika cedera terjadi, muncul kekhawatiran kehilangan nilai diri. Melalui *expressive writing*, konseli mulai mengaitkan harga diri dengan aspek lain seperti relasi sosial dan tanggung jawab akademik. Pergeseran sumber penilaian diri ini menunjukkan proses restrukturisasi kognitif, yang dalam kajian *expressive writing* dipahami sebagai salah satu mekanisme perubahan psikologis. (Hati & Siregar, 2026)

Hasil evaluasi proses konseling menunjukkan bahwa seluruh konseli berpartisipasi aktif dan konsisten mengikuti kegiatan. Skor evaluasi proses berada pada kategori "Sangat Baik" untuk K1, K2, dan K4 (skor 36), serta K3 dan K5 memperoleh skor 35 (Sangat Baik). Temuan ini menegaskan bahwa konseli mampu menjalani tahapan konseling dengan penuh perhatian dan keterlibatan, yang merupakan indikator penting keberhasilan intervensi (Corey, 2017). Evaluasi hasil *self-esteem* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh konseli. Berdasarkan skor akhir, K1 memperoleh 39 (Baik), K2 46 (Sangat Baik), K3 41 (Baik), K4 45 (Sangat Baik), dan K5 37 (Baik). Kenaikan ini tidak hanya tercermin dari angka, tetapi juga terlihat dalam perilaku konseli sehari-hari, seperti keberanian bersosialisasi, kemampuan mengelola emosi negatif, dan pengakuan terhadap aspek positif diri.

Setelah seluruh sesi konseling selesai, dilakukan tahap monitoring dan tindak lanjut pada tanggal 26–28 Januari 2026. Konseli diminta mengerjakan worksheet *expressive writing* secara mandiri sebagai bentuk refleksi lanjutan. Tahap monitoring bertujuan untuk melihat keberlanjutan perubahan yang terjadi serta bagaimana konseli mempertahankan dan menerapkan pemahaman yang diperoleh selama konseling dalam kehidupan sehari-hari. Tahap ini sejalan dengan prinsip evaluasi dalam konseling individu yang menekankan pentingnya kesinambungan perubahan setelah layanan berakhir (Corey, 2017). Pada tahap monitoring, semua konseli mampu mengerjakan worksheet *expressive writing* secara mandiri, menunjukkan konsistensi dalam mengekspresikan emosi, serta menegaskan pandangan diri yang lebih positif. Temuan ini menegaskan bahwa teknik menulis tidak hanya efektif saat sesi konseling berlangsung, tetapi juga dapat diterapkan secara mandiri sebagai bentuk refleksi berkelanjutan. (Pennebaker & Evans, 2014)

Konseli K1 menunjukkan hasil yang paling nyata dalam penerapan teknik ini. Selain mampu menulis secara konsisten, konseli berhasil mengatasi perasaan takut dan cemas, yang sebelumnya menghambat performanya. Hal ini terbukti dengan keberaniannya mengikuti kompetisi olahraga dan memenangkan turnamen basket sekolah. Perkembangan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan *self-esteem* dapat berdampak langsung pada keberanian mengambil risiko dan kepercayaan diri dalam aktivitas nyata (Martinez-Casanova *et al.*, 2024). Konseli K2 dan K5 juga menunjukkan kemampuan mempertahankan konsistensi dalam menulis dan mengekspresikan perasaan. Mereka menyatakan kesiapan untuk menggunakan teknik ini di masa depan sebagai strategi pengelolaan emosi, termasuk sebagai alternatif konseling melalui konselor sebaya.

Sementara itu, K3 dan K4 memberikan gambaran bahwa teknik ini juga relevan bagi konseli yang memiliki minat atau kebutuhan spesifik. K3 merasa teknik ini cocok karena ia hobi menulis, yang membuat proses refleksi lebih alami dan menyenangkan, bahkan menulis cerpen yang kemudian dihubungkan ke tahapan berikutnya. K4 merasa aman mengekspresikan diri melalui tulisan karena tidak khawatir dihakimi atau informasi tersebar, sehingga ia dapat mengekspresikan emosi yang sebelumnya tertahan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain pre-eksperimental dengan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan membatasi kemampuan penelitian dalam mengontrol variabel luar yang berpotensi memengaruhi perubahan *self-esteem*. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu dua sesi dengan durasi 40 menit per konseli, belum memungkinkan pengamatan perubahan *self-esteem* dalam jangka panjang. Ketiga, keterbatasan setting pelaksanaan konseling di lingkungan sekolah yang tidak selalu kondusif dapat memengaruhi kenyamanan dan kedalaman eksplorasi emosi konseli.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan kontribusi empiris mengenai potensi teknik *expressive writing* sebagai intervensi konseling individu untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Temuan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menguji efektivitas teknik ini dengan desain penelitian yang lebih kuat, durasi intervensi yang lebih panjang, serta konteks pelaksanaan yang lebih terkendali.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *expressive writing* yang diterapkan kepada lima peserta didik dengan tingkat *self-esteem* rendah hingga sedang berkaitan dengan adanya perubahan positif pada penilaian diri konseli setelah intervensi diberikan. Melalui proses menulis reflektif, konseli dapat mengidentifikasi pengalaman emosional yang memengaruhi cara mereka menilai diri, serta mengembangkan pemahaman yang lebih terstruktur terhadap pengalaman tersebut dalam konteks diri. Perubahan *self-esteem* pada masing-masing konseli berlangsung melalui proses yang bertahap dan tidak seragam, bergantung pada pengalaman pribadi dan keterlibatan konseli selama sesi konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa *expressive writing* berperan sebagai teknik yang membantu konseli merefleksikan pengalaman emosional dan mengaitkannya dengan konsep diri dalam layanan konseling individu yang dilaksanakan pada konteks dan subjek penelitian ini.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan sebagai bagian dari proses konseling individu untuk membantu konseli mengelola penilaian diri yang kurang adaptif dalam konteks penelitian ini. Namun, penelitian ini belum memberikan gambaran mengenai keberlanjutan perubahan *self-esteem* dalam jangka panjang, sehingga diperlukan kajian lanjutan dengan desain dan cakupan yang lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Bapak Roto Kirono, S.Pd., selaku kepala sekolah, Bu Riama S.Pd., selaku Waka Kurikulum, Bapak Hadi Junaedi, S.Pd., selaku guru beserta Bapak Nur Nafiin selaku staf SMP Wijaya Putra, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta banyak membantu peneliti dalam memperoleh data.

Daftar Rujukan

- Agustina, E. S., Paharuddin, Dewi, D. S., Lidyah, R., Ridwan, A. M., Munadiyan, A. El, & Padmiari, I. A. E. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pandu Gemilang Pustaka.
- Ahmad, F., & Sari, N. I. (2025). Exploring the Wilcoxon Test in Science Education : A Literature Review of Empirical Research. *Indonesian Journal of Educational Science*, 7(2), 158–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/ijes.v7i2.4712>
- Amelia, N. R., Sinring, A., & Asdar, M. (2023). Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran Meningkatkan*, 5(3), 194–203.
- Ausriant, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Putri, P. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja Peduli Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Berbasis Teknologi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 2715–6524.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing.

- Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Ninth Edition. In *Cengage Learning*.
- Ginanti, A. S., Hasibuan, U. M., Dania, & Siregar, J. (2024). Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 133–139. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507>
- Hanan, A. F., Kusmawati, A., Putri, T. E., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218.
- Hati, S. P., & Siregar, A. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing dalam Mengelola Repressed Anger pada Remaja di MTs Swasta Al-Ulum Medan. *Counsiedu (Islamic Guidance and Counseling Journal)*, 05(2), 367–386. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1747>
- Kardash, O. L., Ohana, H., Arden, A., & Benish-Weisman, M. (2025). Relations Between Social Anxiety and Identity Formation Among Adolescents : Social Participation and Self-Esteem as Resilience Resources. *Youth & Society*, 1–33. <https://doi.org/10.1177/0044118X251363275>
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Psikoborneo (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, 10(4), 653–661. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4> p-ISSN
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2024). Behavioral Sciences Self-Esteem and Risk Behaviours in Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Mruk, C. J. (1995). Self-esteem: research, theory, and practice. In *Choice Reviews Online* (Vol. 32, Issue 10). <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>
- Mubarak, A., Jelita, Z. N., & Muttaqin, I. (2025). Efektivitas Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Dengan Orang Tua Tunggal. *PROSEPSI (Prosiding Seminar Psikologi)*, 2(1), 22–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/zez0s664>
- 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>
- Nasution, L. M., & Darmayanti, N. (2025). Group Counselling with Expressive Writing Therapy to Enhance Self-Acceptance of Junior High School Students from Broken Homes. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 1735–1746. <https://doi.org/https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.742>
- Neyazi, A., Padhi, B. K., Ahmadi, M., Rangelova, V., Mohammadi, A. Q., Neyazi, M., & Griffiths, M. D. (2023). Depression and self-esteem among Afghan school-going adolescents under the Taliban Government: a cross-sectional study. *Discover Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00087-1>
- Omar, D. A., Kirkman, A., Scott, C., & Babicova, I. (2024). Positive Psychology Interventions to Increase Self-Esteem , Self-Efficacy , and Confidence and Decrease Anxiety among Students with Dyslexia: A Narrative Review. *Youth*, 835–853. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/youth4020055> Academic
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). Expressive writing: words that heal. In *Idyll Arbor*. Idyll Arbor. <https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1176157>
- Putra, D. H., & Yuliana. (2024). Penerapan Expressive Writing pada Tn . G dan Tn . Y dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah Kronis di Ruang Petruk Gareng RSJD Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2148–2154. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5602>
- Rahmat, C. P., Ilahi, F. N., Cahyo, G. N., & Sugara, H. (2024). Perilaku agresif pada remaja: dampak dan pencegahannya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 20–26.
- Rahmayati, S., Nusaibah, T., Ramadhani, A., Zikra, M. Al, Adhani, R. L., & Aulia, P. (2022). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2022 Kelas K Universitas Negeri Padang. *MASALIG: Jurnal Pendidikan*

- Dan Sains*, 4(4), 818–825. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3182>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyono, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rizki, N. J. (2024). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.
- Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolki, N. (2022). Innovation in Health for Society hallucination and post-traumatic syndrome. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ihs.6717>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. In *Penerbit Alfabeta Bandung*.
- Ulum, M. B., Fadholi, A., Dasuki, M., & Yaqin, A. (2025). Penguatan Nilai Akhlakul Karimah Melalui Pengajian Remaja di Desa Menampu, Kecamatan Gumukmas. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 228–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.62097/pandalungan.v3i2.2193> ABSTRAK
- Utami, T. W., & Astuti, Y. S. (2022). The Relationship Between Self-Esteem and Depression in Adolescent Victims of Cyberbullying: A Cross-Sectional Study. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(4), 867–876. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
