



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 4474-4488

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Journaling* terhadap *Self Esteem* pada Anak *Broken Home*

Amelia Alsa

Universitas Tjut Nyak Dien Medan

Email: afniramadani2001@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *journaling* terhadap *self esteem* pada anak *broken home*. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental Design One group pretest-posttest design. Variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Self Esteem*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang remaja perempuan dengan karakteristik berusia 16-18 tahun dengan latar keluarga *broken home*. Berdasarkan hasil uji statistik didapat bahwa kegiatan *journaling* terhadap peningkatan *self esteem* anak *broken home* dengan taraf signifikansi 0.011 ($p \leq 0.05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan *journaling* efektif terhadap peningkatan *self esteem* anak *broken home*. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti ada pengaruh kegiatan *journaling* terhadap peningkatan *self esteem* pada anak *broken home*. Paired Samples Test menunjukkan t-hitung sebesar -3.217 dengan tingkat Sig (2-tailed) = 0.011 pada $df = N-1 = 10-1 = 9$ dengan nilai t-tabel = 2.821. keputusan : t-hitung > t tabel atau $[-3.217 > 2.821]$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh *journaling* pada peningkatan *self esteem* anak *broken home*.

Kata Kunci: *Jurnaling, Self-Esteem*

Abstract

This research aims to see the effect of journaling on self-esteem in Broken Home children. This research uses the Quasi Experimental Design One group pretest-posttest design method. The variable used in this research is Self Esteem. The sample in this study consisted of 10 female teenagers with characteristics aged 16-18 years with Broken Home family backgrounds. Based on the results of statistical tests, it was found that journaling activities increased the self-esteem of Broken Home children with a significance level of 0.011 ($p \leq 0.05$). So it can be stated that implementing journaling activities is effective in increasing the self-esteem of Broken Home children. This shows that H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is an influence of journaling activities on increasing self-esteem in Broken Home children. The Paired Samples test shows a t-count of -3.217 with a Sig level (2-tailed) = 0.011 at $df = N - 1 = 10 - 1 = 9$ with a t-table value = 2.821. decision: t-count > t table or $[-3.217 > 2.821]$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an influence of journaling on increasing the self-esteem of Broken Home children.

Keywords: *Journaling, Self-Esteem*

PENDAHULUAN

Situasi yang Sering kali disebut sebagai gambaran keluarga yang retak akibat kurang perhatiannya orang tua terhadap situasi dan kondisi keluarga di rumah, ketidakpedulian orang tua baik terhadap permasalahan rumah maupun sekolah, serta perkembangan sosial anak-anaknya. Masyarakat sebagai keluarga yang hancur. Selain itu, perpecahan keluarga adalah suatu keadaan dalam suatu keluarga yang tidak harmonis dan tidak berfungsi sebagai keluarga yang rukun, tenteram, dan sejahtera, karena sering terjadi kerusuhan dan konflik yang berujung pada pertengkaran dan perceraian anak-anak yang lahir dari keluarga yang hancur memiliki konsekuensi yang serius dari pada psikologisnya.

Anak yang berasal dari keluarga yang *broken home* memiliki ciri seperti perilaku menarik diri, masalah emosional, masalah akademis dan motivasi belajar yang menurun, perilaku agresif, masalah kesehatan fisik dan mental, sulit mengatur emosi, ketidakstabilan identitas dan rendahnya harga diri. Menurut Nuryani, dkk (2023) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Permasalahan Broken Home Terhadap Self-Esteem dan Motivasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah Rongkop dikemukakan bahwa permasalahan di dalam rumah tangga menyebabkan *self esteem* yang rendah hingga hilangnya rasa kepercayaan diri. Hal senada juga diungkapkan oleh Fathonah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Gambaran Self Esteem Siswa dari Keluarga Broken Home di SMAN 1 Cidiwey bahwa anak yang berasal dari keluarga yang *broken home* memiliki *self esteem* yang rendah.

Harga diri dianggap sebagai karakteristik psikologis pribadi yang berkaitan dengan penilaian diri berdasarkan nilai-nilai seseorang tentang manusia (Alesi et al., 2012). Menurut

Rosenberg (1965a), harga diri adalah sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri dan evaluasi seseorang terhadap pikiran dan perasaannya secara keseluruhan dalam hubungannya dengan diri sendiri. Harga diri menyiratkan kesadaran akan sistem nilai seseorang dan evaluasi emosional terhadap harga diri seseorang (Schunk, 1985). Harga diri memengaruhi proses pengambilan keputusan, hubungan, kesehatan emosional, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini juga mempengaruhi motivasi, karena orang-orang dengan pandangan positif dan sehat terhadap diri mereka sendiri memahami potensi mereka dan mungkin merasa terinspirasi untuk menghadapi tantangan baru.

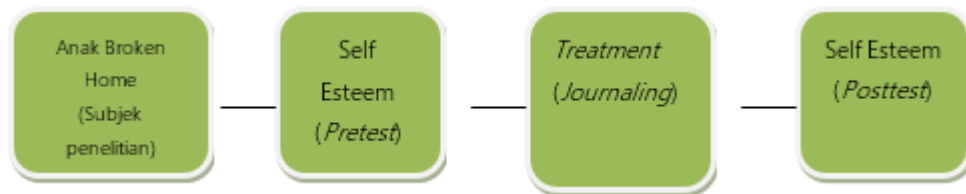
Orang dengan harga diri rendah cenderung merasa kurang yakin dengan kemampuannya dan mungkin meragukan proses pengambilan keputusannya. Mereka mungkin tidak termotivasi untuk mencoba hal-hal baru karena mereka tidak yakin dapat mencapai tujuan mereka. Mereka yang memiliki harga diri rendah mungkin memiliki masalah dengan hubungan dan mengekspresikan kebutuhan mereka. Mereka mungkin juga mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah dan merasa tidak dapat dicintai serta tidak berharga. Orang dengan harga diri yang terlalu tinggi mungkin melebih-lebihkan keterampilan mereka dan mungkin merasa berhak untuk sukses, bahkan tanpa kemampuan untuk mendukung keyakinan mereka pada diri mereka sendiri. Mereka mungkin bergumul dengan masalah hubungan dan menghalangi diri mereka sendiri untuk mengembangkan diri karena terlalu terpaku pada pandangan bahwa diri mereka sempurna.

Harga diri yang rendah berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Selain itu, juga merasa kesulitan untuk mencapai tujuan dan menjaga hubungan yang sehat. Memiliki harga diri yang rendah dapat berdampak serius pada kualitas hidup dan meningkatkan risiko mengalami pikiran untuk bunuh diri (Nguyen, et al., 2019). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri adalah dengan menghindari berpikiran negatif, memaafkan diri sendiri, membuat evaluasi terhadap diri sendiri, memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri dan juga menuliskan perasaan dan keadaan diri. Turnip, A dkk (2023) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik journaling dapat meningkatkan self esteem pada siswa.

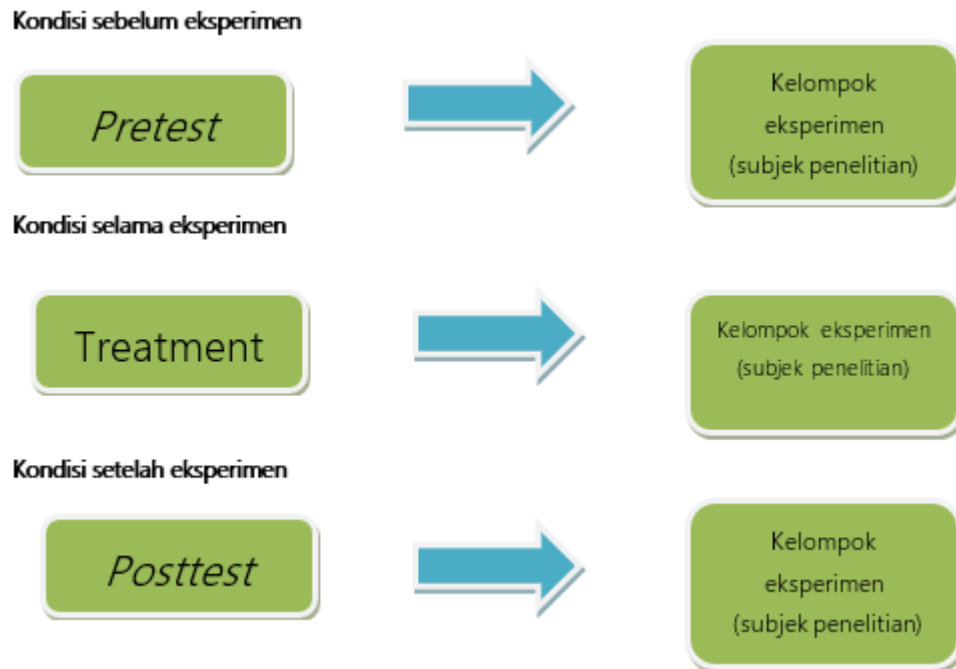
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design*. Adapun jenis yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Desain ini menggunakan *pretest* yang diberikan sebelum perlakuan. Setelah diberi perlakuan diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan telah menyebabkan perubahan.

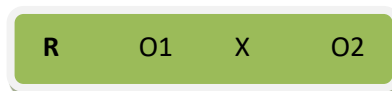
Variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Self Esteem, yang didefinisikan sebagai sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri dan evaluasi seseorang terhadap pikiran dan perasaannya secara keseluruhan dalam hubungannya dengan diri sendiri. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang remaja perempuan dengan karakteristik berusia 16-18 tahun dengan latar keluarga *broken home*. Rancangan yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana jenis penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Shadish, Cook, & Campbell (2002) menyatakan bahwa pada *One-Group Pretest-Posttest Design*, *Pretest* dilakukan terhadap kelompok subjek penelitian, setelah itu diberikan *treatment*, kemudian dilakukan *posttest* dengan pengukuran yang sama. Kelompok yang dikenai *Pretest* dan *Posttest* adalah kelompok yang sama (*within subject design*). *Pretest* dilakukan dengan memberikan skala *Rosenberg Self Esteem Scale* dan instruksi. Sedangkan *treatment* yang diberikan berupa kegiatan menulis jurnal (*journaling*) yang telah ditentukan peneliti. Lalu, setelah 1 (satu) bulan diberikan *posttest* dengan memberikan skala *Rosenberg Self Esteem Scale* dengan instruksi yang sama dengan pada saat memberikan *pretest*. Dengan pertimbangan waktu bahwa 1 (satu) bulan merupakan waktu yang cukup untuk dapat melihat seberapa besar pengaruh *treatment* yang diberikan. Pemberian *treatment* lebih dari 1 (satu) bulan dihindari dengan alasan para peserta adalah anak *broken home* sehingga menghindari kehilangan fokus untuk menulis, menghindari rasa jenuh dan bosan saat menulis.



Bagan 1. Alur Penelitian



Rancangan ini dinyatakan dengan notasi sebagai berikut:



R : Rancangan eksperimen

X : Perlakuan yang diberikan, berupa menulis jurnal

O1 : Pengukuran sebelum perlakuan dengan cara pemberian skala *Rosenberg Self Esteem Scale*

O2 : Pengukuran setelah perlakuan dengan cara pemberian skala *Rosenberg Self Esteem Scale*

Instrumen dan Alat Ukur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Terkait dengan kelancaran penelitian, maka peneliti harus dapat melengkapi beberapa instrumen, yaitu :

- a. *Rosenberg Self Esteem Scale*.
- b. *Informed consent*

Lembar ini berisi penjelasan mengenai waktu, tujuan, tata cara, dan resiko penelitian yang ditujukan kepada subjek. Dalam lembar ini peneliti juga meminta kesediaan subjek untuk berpartisipasi.

- c. Surat pernyataan kesediaan berpartisipasi.

Lembar ini berisi pernyataan kesediaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

- d. Lembar skala penelitian dan alat tulis.

- e. *Reward* untuk subjek penelitian

2. Alat Ukur Penelitian

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala *Rosenberg Self Esteem Scale*.

Tabel 1. Blue Print Skala RSES setelah Uji Coba

Aspek	Pernyataan		Jumlah
	Favorable	Unfavorabel	
Global Self Esteem	1, 3, 4, 7, 10	2, 5, 6, 8, 9	10
	Total		10

Skala tersebut berbentuk *Likert* yang terdiri atas empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor pada *favorable item* yaitu sangat sesuai (SS) dengan skor 4, sesuai (S) dengan skor 3, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1. Sedangkan pada skor *unfavorable item* yaitu sangat sesuai (SS) dengan skor 1, sesuai (S) dengan skor 2, tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 4. Tinggi rendahnya *self-esteem* seseorang dapat dinilai dari skor total yang didapat dari skala yang diisi. Semakin tinggi skor total *self-esteem* individu, maka semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu. Sedangkan semakin rendah skor total *self-esteem*, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu tersebut.

Nugraheni dan Sugiri (dalam Subagya, Artanty, dan Hapsari, 2017) telah melakukan kajian ulang terkait validitas dan reliabilitas Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) terhadap 101 mahasiswa. Uji validitas menggunakan *construc tidentification procedures* dengan teknik internal consistency dan diperoleh hasil 0,422-0,635 dan terbukti valid. Metode uji reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach dan diperoleh hasil 0,7. Selain itu, Wicaksana & Suwartono (2012) juga menguji validitas RSES menggunakan metode internal consistency dengan teknik *corrected item-total correlation* dan koefisien korelasi menggunakan Pearson Product-Moment Correlation Coefficient. Dari uji validitas tersebut

diperoleh indeks validitas sebesar 0.426 dengan rentang antara 0.017–0.614. Uji reliabilitas menggunakan test-retest dan diperoleh indeks reliabilitas sebesar $r(38) = .738$, $p < .01$ dengan Standard Error of Measurement (SEM) sebesar 1,945. Dengan kata lain, instrumen RSE adalah alat ukur yang valid dan reliabel.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) adalah alat ukur yang dapat dipercaya validitas dan reliabilitasnya. Hal tersebut juga didukung dengan banyaknya penelitian yang menggunakan Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) untuk mengukur tingkat harga diri individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan metode statistik *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 1. Uji Normalitas

PreTest		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Normal Test Summary		
Total N		10
Most Extreme Differences	Absolute	.248
	Positive	.248
	Negative	-.129
Test Statistic		.248
Asymptotic Sig.(2-sided test)a		.083
a. Lilliefors Corrected		
Post Test		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Normal Test Summary		
Total N		10
Most Extreme Differences	Absolute	.200
	Positive	.113
	Negative	-.200
Test Statistic		.200
Asymptotic Sig.(2-sided test)a		.200b
a. Lilliefors Corrected		
b. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan data pada Tabel 1 dapat dilihat nilai probabilitas skor self esteem pada saat *pretest* adalah $p = 0.083$ dan pada saat *posttest* adalah $p = 0.200$; dengan $p > 0.05$,

maka dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh telah terdistribusi secara normal. Data yang terdistribusi secara normal berarti memiliki sebaran yang normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan anova melalui *Levene Statistic*. Berikut ini adalah tabel uji homogenitas subjek penelitian.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASILTES	Based on Mean	.043	1	18	.839
	Based on Median	.007	1	18	.936
	Based on Median and with adjusted df	.007	1	17.133	.936
	Based on trimmed mean	.037	1	18	.850

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas self esteem pada saat *pretest* dengan pada saat *posttest* diperoleh $p = 0.839$, dimana $\text{Sig} (0.839) > \alpha (0.05)$, maka dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Metode analisis data yang digunakan adalah uji-t (*paired t- test*) terhadap kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest* berupa skala self esteem Rosenberg untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberi *treatment (journaling)*.

Pengajuan Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh *journaling* pada peningkatan self esteem pada anak broken home

Ha : Ada *journaling* pada peningkatan *self esteem* pada anak broken home

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t (*paired t- test*) dan analisis hasil penelitian ini dilakukan dengan program statistik *SPSS for windows versi 29.0*.

Tabel 3. *Paired Samples Statistics* Menunjukkan Gambaran Self Esteem Anak Broken Home Sebelum dan Sesudah *Journaling*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	APRETEST	20.5000	10	3.74907	1.18556
	APOSTTEST	24.0000	10	4.42217	1.39841

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*Mean*) yang bermakna setelah dilakukan kegiatan *journaling*. *Mean* sebelum dilakukan kegiatan *journaling* adalah sebesar 20.5000 ($SD = 3.74907$) meningkat menjadi 24.0000 ($SD =$

4.42217) setelah dilakukan kegiatan *journaling*.

Tabel 4. *Paired Samples Correlations* Menunjukkan Besarnya Korelasi Antara Peningkatan Self Esteem Sebelum dan Sesudah *Journaling*

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 APRETEST & APOSTTEST	10	.657	.020	.039

Tabel 4 *Paired Samples Correlation* menunjukkan besarnya korelasi antara X1 dengan X2 sebesar 0,657 dengan taraf signifikansi 0.039. Jika *Sig* < 0.05 , maka Ha diterima dan Ho ditolak. Jika *Sig* > 0.05 , maka Ha ditolak dan Ho diterima. Kesimpulan : [0.000 < 0.05] maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh *journaling* terhadap peningkatan self esteem anak broken home.

Tabel 5. *Paired Samples T-Test* Menguji Perbedaan Self Esteem Anak Broken Home Sebelum dan Sesudah Kegiatan *Journaling*

		Paired Samples Test					Significance			
		Paired Differences					t	df	One-Sided p	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	APRETEST - APOSTTEST 0	- 3.5000 0	 3.43996 	 1.0878 1 	- 5.9608 0	- 1.0392 0	- 3.217 7	9	.005	.011

Tabel 5 menunjukkan dari hasil uji statistik didapat bahwa kegiatan *journaling* terhadap peningkatan *self esteem* anak broken home dengan taraf signifikansi 0.011 ($p \leq 0.05$) . Sehingga dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan *journaling* efektif terhadap peningkatan self esteem anak broken home. Hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Berarti ada pengaruh kegiatan *journaling* terhadap peningkaran self esteem pada anak broken home.

Tabel 5 *Paired Samples Test*, menunjukkan t-hitung sebesar -3.217 dengan tingkat Sig (2-tailed) = 0.011 pada $df = N-1 = 10-1 = 9$ dengan nilai t-tabel = 2.821. keputusan : t-hitung > t tabel atau [-3.217 > 2.821] maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada pengaruh

journaling pada peningkatan self esteem anak broken home.

Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi skor self esteem subjek penelitian dapat dilihat melalui uji signifikansi perbedaan antara mean empirik dan mean hipotetik. *Rosenberg Self Esteem Scale* terdiri dari 10 item dengan 4 alternatif jawaban dengan nilai yang bergerak dari rentang 0 sampai dengan 3, sehingga dihasilkan total skor minimum sebesar 0 dan skor maksimum sebesar 30. Sehingga luas jarak sebarannya $30-0 = 30$. Dari skala semangat kerja diperoleh mean hipotetik sebesar 15 dan standar deviasinya sebesar $15/6 = 2,5$.

Tabel 6. Rangkuman Nilai Empirik dan Hipotetik Skor Self Esteem

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Self Esteem	14	30	22	7.333	0	30	15	2,5

Berdasarkan hasil penelitian didapat hasil perbandingan empirik dan hipotetik dari variabel semangat kerja menunjukkan $pH < pE$ yaitu $15 < 22$ sehingga dapat disimpulkan bahwa skor self esteem pada subjek penelitian lebih tinggi daripada skor self esteem pada populasi umumnya.

Selanjutnya, subjek akan digolongkan kepada tiga kategori skor self esteem yaitu : self esteem rendah, self esteem kerja sedang dan self esteem tinggi.

Tabel 7. Perbedaan Skor Self Esteem Sebelum dan Sesudah Melakukan Journaling

Subjek	Skor Self Esteem Sebelum (Pretest)	Skor Self Esteem Sesudah (Posttest)
1	18	21
2	26	26
3	26	25
4	24	30
5	22	24
6	16	14
7	20	25
8	18	25
9	17	14
10	18	24
Σ	205	228

Tabel 7 menunjukkan perbedaan skor self esteem subjek penelitian pada saat *pretest* dengan pada saat *posttest*. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 8. Norma Skor Self Esteem

Rentang Nilai	Kategori
$X < \mu - 1,0 \sigma$	Self esteem rendah
$\mu - 1,0 \sigma \leq X < \mu + 1,0 \sigma$	Self esteem sedang
$\mu + 1,0 \sigma \leq X$	Self esteem tinggi

Sehingga dari tabel 8 tersebut diperoleh data pada tabel 9 :

Tabel 9. Rangkuman Kategorisasi Data Skor Self Esteem

Rentang Nilai	Kategori
$X < 12,5$	Self esteem rendah
$12,5 \leq X < 17,5$	Self esteem sedang
$17,5 \leq X$	Self esteem tinggi

Dari rangkuman kategorisasi data skor self esteem, maka pengkategorisasian skor self esteem dari masing-masing kelompok subjek dapat dilihat pada tabel 10 :

Tabel 10. Kategorisasi Skor Self Esteem Sebelum dan Sesudah *Journaling*

Subjek	Skor Self Esteem Sebelum (Pretest)	Kategori Self Esteem	Skor Self Esteem Sesudah (Posttest)	Kategori Self Esteem
1	18	Tinggi	21	Tinggi
2	26	Tinggi	26	Tinggi
3	26	Tinggi	25	Tinggi
4	24	Tinggi	30	Tinggi
5	22	Tinggi	24	Tinggi
6	16	Sedang	14	Sedang
7	20	Tinggi	25	Tinggi
8	18	Tinggi	25	Tinggi
9	17	Sedang	14	Sedang
10	18	Tinggi	24	Tinggi
Σ	205		228	

Tabel 10 menunjukkan kategorisasi skor subjek penelitian pada saat *pretest* dan pada saat *posttest*. Setelah diberikan *treatment* menulis jurnal dapat dilihat adanya peningkatan skor *self esteem* subjek penelitian.

Dari hasil pengkategorian masing-masing subjek, diperoleh persentase data sebagai berikut :

Tabel 11. Penggolongan Subjek Penelitian

Test	Kategori	Jumlah Subjek	Persen
Pretest	Skor Self Esteem Rendah	0	0%
	Skor Self Esteem Sedang	2	20 %
	Skor Self Esteem Tinggi	8	80 %
Total		10	100%
Posttest	Skor Self Esteem Rendah	0	0%
	Skor Self Esteem Sedang	2	20 %
	Skor Self Esteem Tinggi	8	80 %
Total		10	100%

Harga diri mencerminkan bagaimana cara kita memandang nilai dan harga diri sendiri. Rintangan hidup dan pola pikir negatif dapat merusak harga diri. Kegiatan menulis jurnal berperan sebagai pemoles yang dapat mempertajam refleksi terhadap segala kondisi yang sedang dihadapi. Dengan menuliskan pikiran-pikiran, secara tidak langsung kita mengakui adanya perjuangan dalam diri. Menulis jurnal tidak hanya memfasilitasi refleksi sehari-haripun juga melibatkan introspeksi mendalam, yang dapat membantu merangkai fakta dan interpretasi terhadap apa yang sedang dialami. Dialog yang ditulis dalam jurnal mendorong wawasan yang lebih besar, memelihara penerimaan diri yang lebih besar sambil mengungkapkan pikiran dan perasaan yang tersembunyi (Crawford, dkk, 2021).

Kegiatan menulis jurnal berpotensi mengubah pola pikir seperti ini dengan membantu agar fokus pada aspek positif kehidupan dan membuka jalan bagi pola pikir yang lebih positif dan percaya diri (Wong, dkk, 2018; Galagher, dkk 2017). Dengan menulis jurnal, secara langsung dan tidak langsung individu akan menulis afirmasi tentang nilai-nilai inti, kemampuan, dan potensi yang ada dalam diri individu. Hal ini dapat menghasilkan perasaan bahagia, harga diri, aktualisasi diri, dan sikap positif yang lebih besar terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga menciptakan siklus afirmasi positif (Emmanuel, dkk, 2018; During & Jessop, 2014; Cohen & Sherman, 2014).

Menulis jurnal lebih dari sekadar praktik refleksi — ini adalah perjalanan belajar dari pengalaman masa lalu, melacak kemajuan, dan mengasah keterampilan komunikasi diri seorang individu. Pada akhirnya, praktik ini membantu individu dalam membangun kepercayaan diri dan pemberdayaan, yang keduanya merupakan komponen penting dari harga diri (Ferguson, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh

Mustofa & Wahyuni (2023) yang menyatakan ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien skizofrenia di RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *journaling* memberikan dampak positif terhadap anak broken home. Kegiatan *journaling* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self esteem* pada anak broken home.

DAFTAR PUSTAKA

- Alesi M., Rappo G., Pepi A. (2012). Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: comparison of groups with learning disabilities. *Psychol. Rep.* 111 952–962. [10.2466/15.10.PR0.111.6.952-962](https://doi.org/10.2466/15.10.PR0.111.6.952-962)
- Brown J. D., Mankowski T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64 421–430. [10.1037/0022-3514.64.3.421](https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.421)
- Cahyaningsih, A., Sulandari, S., Psi, S., & Ger, M. (2018). Daya Juang Wanita Single Parent yang Mengalami Perceraian dalam Memenuhi Kebutuhan Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Cherry, K., 2023. What Is Self-Esteem? Your Sense of Your Personal Worth or Value. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333-371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- Crawford, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2021). Journaling: A more mindful approach to researching a mindfulness-based intervention in a junior school. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/16094069211014771>
- Düring, C., & Jessop, D. C. (2014). The moderating impact of self-esteem on self-affirmation effects. *British Journal of Health Psychology*, 20(2). <https://doi.org/10.1111/bjhp.12097>
- Emanuel, A. S., Howell, J. L., Taber, J. M., Ferrer, R. A., Klein, W. M., & Harris, P. R. (2018). Spontaneous self-affirmation is associated with psychological well-being: Evidence from a US national adult survey sample. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 95–102. <https://doi.org/10.1177/1359105316643595>

- Fathonah, D., Hendriana, H., & Rosita, T. (2020). Gambaran Self Esteem Siswa dari Keluarga Broken Home di SMAN 1 Cidiwey. *Fokus Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. Vol. 3 No. 4 Juli 2020. P-ISSN 2614-4131 E-ISSN2614-4123. DOI: <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i4.5788> . Hal 129-139
- Ferguson, Sian., 2023., *Journaling For Self Esteem : Building Confidence from Within.*, [online]. Diakses 22 September 2023. <https://www.rosebud.app/blog/journaling-for-self-esteem#:~:text=Journaling%20can%20significantly%20boost%20your,more%20positive%20view%20of%20yourself>.
- Gallagher, S. (2017). Feeling Thanks and Saying Thanks: A Randomized Controlled Trial Examining If and How Socially Oriented Gratitude Journals Work. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1280-1300. <https://doi.org/10.1002/jclp.22469>
- Konrad A. M., Moore M. E., Doherty A. J., Ng E. S., Breward K. (2012). Vocational status and perceived well-being of workers with disabilities. *Equal. Divers. Incl.* 31 100–123. 10.1108/02610151211202772
- Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Front Psychiatry*. 2019;10:698. doi:10.3389/fpsy.2019.00698
- Martin F., Russell S., Seeley J. (2014). Higher quality of life and lower depression for people on ART in Uganda as compared to a community control group. *PLoS One* 9:e105154. 10.1371/journal.pone.0105154
- Mustofa, F. A., & Wahyuni, E. S., 2023. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Self Esteem Pada Pasien Skizofrenia di RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. *Jurnal Terapi & Wicara*. Vol. 2. Nomor 2 Tahun 2024. ISSN : 2962-1070 (online)
- Nuryani, Dwi, Syafi'i, Susanto, B., Hidayati, A., 2023. Pengaruh Permasalahan Broken Home Terhadap Self-Esteem dan Motivasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah Rongkop. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)*. Vol. 4 No. 12 Desember 2023. p-ISSN : 2745-7141 e-ISSN :2746-1920. <https://japendi.publikasiindonesia.id/index.php/japendi/article/view/2547/1205> . Doi :10.59141/japendi.v4i12.2547 . Hal 1339-1347
- Putri, J. E., Neviyarni, Marjohan, Ildil, Afdal (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. Vol. 8, No. 1, 2022, pp. 20-25. DOI: <https://doi.org/10.29210/1202221495>
- Rosenberg M. (1965a). Rosenberg self-esteem scale (RSE): acceptance and commitment therapy. *Measur. Pack* 61:52. [Google Scholar]

- Schunk D. H. (1985). Self-efficacy and classroom learning. *Psychol. Sch.* 22 208–223. 10.1002/1520-6807(198504)22:2<208::aid-pits2310220215>3.0.co;2-7
[\[CrossRef\]](#) [Google Scholar]
- Turnip, A., Hulukati, W, dan Puluhulawa, M. (2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. *Student Journal of Guidance and Counselling*. Vol. 2 No 2 (April 2023). DOI: <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.2101> . E-ISSN : 2828-9129
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 28(2), 192-202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>