

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teori gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah

1. Definisi

Harga diri rendah merupakan evaluasi negatif terhadap dirinya dan perasaannya tentang dirinya atau kemampuannya yang dapat diungkapkan secara langsung maupun tidak langsung (Keliat, 2011). Harga diri rendah adalah ketika seseorang memiliki harga diri yang negatif terhadap kemampuannya (Fitria, 2012).

Harga diri rendah bisa berupa suatu pikiran negatif terhadap diri sendiri sehingga penderitanya kurang percaya diri. Individu dengan harga diri yang rendah melihat dirinya lemah, tidak berguna, tidak mampu melakukan apa-apa, tidak kompeten, merasa kecewa, tidak diinginkan, dan ketidakpercayaan diri (Muhith, 2015).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bawa harga diri rendah yaitu suatu kondisi dimana psikologis abnormal yang dapat mempengaruhi proses interaksi antara individu.

2. Etiologi

Menurut Fitria (2014), faktor-faktor yang menyebabkan harga diri rendah:

a. Faktor Predisposisi

Predisposisi dengan harga diri rendah adalah penolakan orang tua yang tidak realistis, sering gagal, kurangnya tanggung jawab

pribadi, ketergantungan pada orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis.

b. Faktor presipitasi

Presipitasi dengan harga diri rendah yaitu hilangnya bagian tubuh, perubahan bentuk dan penampilan, kegagalan, serta penurunan produktivitas.

3. Tanda dan Gejala

Sedangkan Stuart, (2016), ciri - ciri klien dengan harga diri rendah adalah:

- a. Malu pada diri sendiri merupakan akibat dari penyakit maupun akibat tindakan dari penanganan penyakit
- b. Diri sendiri merasa salah
- c. Gangguan dalam hubungan sosial seperti penarikan diri
- d. Percaya diri yang kurang
- e. Diri sendiri disakiti

4. Jenis Harga Diri Rendah

Harga diri rendah merupakan penilaian individu terhadap nilai-nilai individu yang dipertahankan dengan menganalisis kesesuaian perilaku individu dengan diri idealnya. Gangguan harga diri rendah adalah masalah bagi banyak orang dan diekspresikan melalui kecemasan sedang hingga berat. Ini umumnya disertai dengan evaluasi diri yang negatif dari membenci diri sendiri dan penyangkalan diri. Kerusakan diri atau harga diri rendah dapat disebabkan oleh:

Koping pribadi adalah cara individu memecahkan masalah, beradaptasi dan menanggapi situasi yang mengancam. Menurut (Suryani & Widyasih, 2011), koping individu meliputi koping adaptif dan koping maladaptif, yaitu:

a. Respon Adaptif

Penyelesaian masalah kemampuan individu dalam menghadapinya:

- 1) Aktualisasi diri merupakan pernyataan diri dari konsep diri yang positif dalam konteks pengalaman nyata yang berhasil dan dapat diterima.
- 2) Konsep diri yang positif yaitu kondisi dimana seorang individu memiliki pengalaman positif dengan aktualisasi diri menyadari hal positif dan negatif pada dirinya

b. Respon Maladaptif

Individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya :

- 1) harga diri rendah merupakan individu yang cenderung menilai dirinya secara negatif, merasa rendah diri dari orang lain.
- 2) kecanduan identitas merupakan identitas diri yang kacau, bingung, atau dalam mencapai suatu tujuan tidak jelas.
- 3) depersonalisasi (tidak mengenal diri sendiri) memiliki kepribadian yang kurang sehat dan tidak dapat berhubungan erat dengan orang lain, tidak percaya diri atau tidak mampu membangun hubungan baik dengan orang lain.

B. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah

1. Pengkajian

Langkah pertama dalam keperawatan adalah pengkajian, yaitu suatu proses sistematis untuk menentukan status kesehatan pasien (Muhith, 2015). Evaluasi meliputi pengumpulan data objektif dan subjektif. Data objektif berasal dari observasi atau pemeriksaan yang dilakukan secara langsung oleh perawat, sedangkan data subjektif disampaikan secara lisan oleh pasien atau keluarganya melalui wawancara dengan perawat. Pengkajian keperawatan jiwa gangguan konsep diri : harga diri rendah menurut (Yusuf et al., 2015) yaitu :

a. Faktor Prediopsisi

- 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri termasuk persepsi pasien sendiri dan perilaku subjektif. Perilaku yang berkaitan dengan harga diri rendah, kebingungan identitas/ketidakmampuan mengidentifikasi potensi diri, kurangnya kontak sosial atau ketidakmampuan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya.
- 2) Faktor yang dapat mempengaruhi peran yaitu tuntutan pekerjaan yang tidak dapat diterima secara sosial dan ekspektasi peran budaya/budaya

- 3) Kepercayaan orang tua, tekanan kelompok sebaya serta perubahan struktur sosial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi identitas pribadi.

b. Faktor Presipitasi

- 1) Ada trauma, seperti kekerasan seksual, serta pengalaman atau peristiwa psikologis atau yang mengancam jiwa.
- 2) Ada rasa kecewa dan frustrasi dengan ketegangan dan kegagalan untuk mencapai efek yang diinginkan dalam hubungan karakter.

c. Perilaku depersonalisasi.

- 1) Efek: kehilangan identitas, ketidakakraban dengan diri sendiri, merasa tidak aman, merasa rendah diri, ketakutan, rasa malu, perasaan tidak realistis, perasaan sangat terisolasi.
- 2) Persepsi: halusinasi pendengaran dan penglihatan, membedakan diri dengan orang lain cenderung mengalami kesulitan
- 3) Kognitif: Tidak teratur, kehilangan waktu, pemikiran yang bias, gangguan memori, gangguan penilaian.
- 4) Perilaku: pasif, tidak ada respon emosional, tidak terkoordinasi dalam komunikasi, tidak mampu mengontrol emosi, kurang inisiatif, tidak mampu mengambil keputusan.

d. Konsep Diri

Menurut (yusuf, 2015) konsep diri dibagi menjadi yaitu:

- 1) Citra Tubuh

Citra tubuh adalah seperangkat sikap individu, baik secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuh mereka termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, keterbatasan, makna, dan hal hal yang berhubungan dengan (anting anting, rias wajah, pakaian) baik masa lalu maupun sekarang . Hal utama yang mempengaruhi konsep diri adalah citra tubuh karena semakin seseorang menerima dan mencintai tubuhnya maka akan semakin bebas dan kecemasannya berkurang sehingga harga dirinya meningkat, sehingga citra tubuh harus realistis. Aspek penting dari diri mencerminkan sikap individu terhadap tubuhnya.

2) Ideal Diri

Persepsi individu dalam bertindak sesuai dengan standar aspirasi, tujuan dan nilai yang diyakininya. Identifikasi diri ideal dipengaruhi oleh budaya, keluarga, ambisi, keinginan dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan standar dan prestasi masyarakat setempat. kemampuan, kultur, realita, menghindari kegagalan, dan rasa cemas, serta rendah diri cenderung bertujuan untuk menyusun tujuan sesuai dengan individu.

3) Harga diri

Menganalisis penilaian pribadi atas pencapaian dan seberapa baik perilaku sejalan dengan diri ideal. Harga diri didapatkan dari diri sendiri dan orang lain. Individu akan merasakan harga diri

yang tinggi jika sering mengalami kesuksesan. Sebaliknya, individu yang sering mengalami kegagalan, tidak dicintai, atau tidak dapat diterima oleh lingkungan dapat mengalami penurunan bahkan kehilangan harga diri. Harga diri terbentuk dari penerimaan serta perhatian sejak usia dini. Harga diri meningkat seiring bertambahnya usia dan terancam selama masa remaja.

a. Peran

Suatu pola seperangkat sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan masyarakat berdasarkan posisinya dalam masyarakat atau kelompok sosial. Karakter menyediakan cara untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan cara untuk menguji identitas dengan memverifikasi dengan orang lain yang signifikan. Faktor-faktor peran yang mempengaruhi penyesuaian individu meliputi:

- a) Kejelasan perilaku sesuai dengan peran dan pengetahuan tentang peran yang diharapkan
- b) Respon/tanggapan yang konsisten terhadap pemain kunci peran
- c) Penyelarasan norma budaya dan harapan dengan peran
- d) Perbedaan dalam situasi yang dapat menyebabkan kinerja peran yang tidak sesuai

4) Identitas diri

Persepsi tentang "diri" yang dapat diperoleh individu dari pengamatan dan penilaiannya sendiri, dan persepsi bahwa seorang individu berbeda dari orang lain. Pengertian individu adalah organisasi, bagian integral dari semua miliknya sendiri, tidak terpengaruh oleh tujuan, atribut / posisi, dan pencapaian peran. Identitas diri meliputi otonomi, pemahaman dan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, pengendalian diri, pengaturan diri, dan penerimaan diri. Ciri individu dengan berkepribadian yang positif yaitu:

- a) Individu yang utuh dan terpisah dari orang lain sebagai pengenalan diri sendiri.
- b) Dapat mengenali jenis kelamin
- c) Memandang suatu keselarasan berbagai aspek diri
- d) Penilaian masyarakat sesuai dengan menilai diri
- e) Hubungan masa lalu, sekarang, dan masa akan datang yang disadari
- f) Mempunyai tujuan dan nilai yang disadari

Ciri individu yang berkepribadian sehat antara lain yaitu :

- a) Citra tubuh yang positif
- b) Ideal diri realistis
- c) Tinggi harga diri
- d) Peran dan penampilan yang memuaskan

e) Jelas identitas

e. Penilaian Stresor

Masalah harga diri dapat disebabkan oleh faktor psikologis, sosiologis dan fisiologis, namun yang masih penting adalah persepsi seseorang terhadap ancaman.

f. Sumber Koping

Sumber koping individu perlu memahami dan mengevaluasi kemampuan klien dan aspek positifnya. aktivitas olahraga dan kegiatan eksternal, hobi dan kerajinan, seni ekspresif, kesehatan, perawatan diri, pendidikan, pelatihan, pekerjaan, profesi atau status, dan bakat tertentu, Kecerdasan, imajinasi, kreativitas, hubungan interpersonal (Stuart, 2016).

g. Mekanisme Koping

Mekanisme koping menurut Stuart (2016):

1) jangka pendek :

- a) Kegiatan yang dilakukan untuk sementara melepaskan diri dari krisis, seperti penggunaan narkoba, kerja keras, dan menonton televisi secara terus menerus.
- b) Kegiatan perubahan identitas sementara seperti bergabung dengan kelompok sosial, agama dan politik.
- c) Kegiatan yang memberikan dukungan sementara, seperti kompetisi olahraga.

d) Kegiatan yang berusaha menghilangkan anti-identitas sementara seperti penyalahgunaan zat.

2) Jangka panjang:

- a) Tutup Identitas: terlalu cepat mengambil identitas yang disenangi dan orang-orang yang berarti, tanpa mengindahkan hasrat, aspirasi atau potensi diri sendiri.
- b) Identitas negatif: Asumsi yang bertentangan dengan nilai dan harapan sosial.

2. Diagnosa Keperawatan

Langkah kedua dalam asuhan keperawatan adalah menetapkan diagnosa keperawatan berdasarkan tanda dan gejala yang terjadi pada gangguan konsep diri: harga diri rendah yang ditemukan. Data hasil observasi dan wawancara dilanjutkan dengan menetapkan diagnosa keperawatan.

a. Pohon masalah gangguan Konsep Diri : Harga diri rendah



Gambar 2.2 Pohon Masalah

Menurut Buku Standar Diagnosis Keperawatan (SDKI), Diagnosis Keperawatan yang muncul adalah :

- 1) Harga diri rendah : gangguan konsep diri
- 2) Isolasi sosial : menarik diri
- 3) Koping individu tidak efektif

Menurut gambar pohon masalah harga diri rendah di atas dapat dikaitkan dengan gangguan konsep diri: harga diri rendah adalah masalah inti (masalah utama). jika harga diri pasien yang rendah tidak diintervensi, ini dapat menyebabkan isolasi sosial: penarikan diri. harga diri yang rendah pada pasien disebabkan oleh koping individu yang tidak efektif.

3. Tindakan Keperawatan

Setelah diagnosis keperawatan ditetapkan, maka langkah ketiga yaitu tindakan keperawatan atau disebut juga dengan intervensi keperawatan. Intervensi keperawatan bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan luaran kesehatan lainnya (Muhith, 2015). Intervensi untuk klien dengan gangguan harga diri: harga diri rendah:

1. Diagnosa Keperawatan : Gangguan konsep diri : harga diri rendah

TUM : Pasien dapat menunjukan konsep diri yang Positif

TUK 1: Pasien mampu Membina Hubungan saling Percaya (BHSP)

a. Kriteria Evaluasi

1. Ekspresi wajah klien bersahabat

2. Tampak merasa senang
3. Kontak mata ada
4. Klien mau melakukan jabat tangan
5. Klien dapat menyebutkan nama, menjawab salam, duduk berdampingan dengan perawat, mengutarakan masalah yang di hadapinya.

b. Tindakan Keperawatan

1. Pasien di sapa dengan ramah dan baik
2. Memperkenalkan diri dengan sopan
3. Tanya nama lengkap pasien dan panggilan kesukaan pasien
4. Jelaskan tujuan
5. Terima pasien apa adanya serta menunjukkan sikap empati
6. Perhatikan Kebutuhan dasar Pasien dan Beri perhatian

TUK II : Klien mampu mengidentifikasi aspek dan kemampuan yang dimilikinya

★ a. Kriteria Evaluasi

1. Menggunakan penerapan Terapi Berpikir Positif dan Strategi pelaksanaan (SP) mengacu pada aspek positif dan kemampuan klien menggunakan penerapan Terapi Berpikir Positif sebagai bentuk ekspresi untuk mendapatkan semangat mencapai tujuan, harapan dan aspirasi untuk menjadi Motivasi dalam berpikir, mengubah cara berpikir pesimis, menjadi optimis dalam berpikir

positif, dan menilai kemampuan responden untuk tetap berbuat dalam hal meningkatkan harga dirinya.

Dalam hal ini, penulis akan menerapkan terapi berpikir positif pada pasien dengan harga diri rendah : gangguan konsep diri.

Berikut ini adalah kriteria hasil dan tindakan keperawatan yang dilaksanakan:

Kriteria hasil :

Klien dapat secara langsung membangun motivasi untuk mencapai tujuan hidupnya dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Intervensi :

Definisi

Terapi berpikir positif adalah prstihsn pikiran manusia untuk membedakan antara berguna dan tidak berguna dan antara positif dan negatif. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, maka orang yang sebelumnya memiliki sikap pesimis menjadi optimis.

Intervensi terapi berpikir positif :

1. Persiapkan klien
 - a. Pemilihan pasien sesuai indikasi
 - b. Mandatangani kontrak dengan klien
 - c. klien duduk nyaman mungkin di sisi terapis

2. Orientasi

- a. Ucapkan salam terapeutik
- b. Tanyakan perasaan klien hari ini
- c. Berikan penjelasan tujuan kegiatan
- d. Jelaskan aturan selama dilakukan terapi

1. Aktivitas dari awal sampai akhir perlu diikuti oleh klien

2. Klien dipersilahkan untuk BAB/BAK terlebih dahulu sebelum memberikan terapi

Aktivitas berlangsung 15 menit

- a. Perkenalkan diri anda dan minta klien untuk memperkenalkan diri
- b. Jelaskan pentingnya berpikir positif dan dorong pasien
- c. Terapis membagikan kertas dan pensil
- d. Sesi : Minta pasien untuk menuliskan pikiran negatif mereka pada selembar kertas dan mengidentifikasi pikiran yang menyimpang

4. Implementasi

Implementasi yaitu langkah ke empat dari proses keperawatan.

Pada tahap ini, prosedur yang disusun pada tahap perencanaan sejalan dengan rencana kerja keperawatan untuk mencapai tujuan yang telah diidentifikasi dalam prosedur keperawatan berdasarkan hasil yang diharapkan (Muhith, 2015).

5. Evaluasi

Pengkajian langkah terakhir dalam proses keperawatan dan digunakan untuk menilai tingkat keberhasilan yang dicapai dalam proses keperawatan dan untuk melihat apa yang telah diselesaikan dan dinilai kembali (Yosep, 2010). Keberhasil memberikan perawatan untuk harga diri rendah, yaitu:

- a. Pasien dapat mengekspresikan aspek dan kemampuan positifnya.
- b. Klien dapat memilih serta menilai kemampuan yang bisa diterapkan.
- c. Latih keterampilan yang bisa diterapkan.
- d. Buatlah jadwal yang sesuai
- e. Melaksanakan jadwal harian sesuai kegiatan yang dipilih.
- f. Rasakan manfaat melakukan aktivitas positif dalam mengatasi rasa rendah diri.

Tujuan evaluasi adalah:

- a. Proses keperawatan berdasarkan kriteria/rencana yang telah disusun.
- b. Kriteria hasil yang dirumuskan dalam rencana evaluasi yaitu Hasil tindakan keperawatan.

C. Konsep Penerapan Terapi Berpikir Positif

1. Definisi

Terapi merupakan suatu bentuk usaha seseorang dalam membantu menyembuhkan suatu keadaan psikis dengan menggunakan cara teknik-teknik tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri

dalam menghadapi setiap masalah yang timbul dari lingkungan maupun karena distress yang subjektif. Berpikir positif yaitu sikap mental dari dalam diri sendiri seseorang untuk menghadapi kondisi yang dialami sebagai akibat logis dari perbuatannya sendiri.

Elfiky (2015) menjelaskan bahwa dengan berpikir manusia dapat membedakan antara berguna dan tidak berguna, positif dan negatif. Dengan cara ini, manusia dapat membedakan apa yang tepat untuk mereka dan dapat bertanggung jawab atas pilihan mereka. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, orang yang pesimis menjadi optimis. Terapi berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Dimana seseorang memikirkan solusi sampai mereka mendapatkannya dikenal sebagai sumber kekuatan. Dengan cara ini, manusia menjadi lebih terampil, percaya dan kuat. Disebut sumber kebebasan, dimana seseorang akan terbebas dari belenggu rasa sakit dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi tubuh manusia.

2. Tujuan Berpikir Positif

Menurut Mufid (2015), jika seseorang berpikir positif maka berdampak pada kesuksesan atau ketahanan. Pemikir positif tahu apa yang mereka inginkan, apa tujuan mereka, dan mereka harus mencapainya melalui kerja keras dan kepastian segera, tidak pernah menyerah atau putus asa. Mereka secara tidak langsung akan menanamkan esensi semangat, semangat besar yang bertahan dalam segala keadaan dan tidak merasa sulit atau ragu-ragu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan berpikir positif adalah manifestasi seseorang untuk memperoleh semangat untuk mencapai tujuan, harapan dan keinginannya, serta menjadi motivasi dalam dirinya. Dalam berpikir positif, orang menjadi lebih kuat, lebih sulit untuk menyerah, lebih sulit untuk mengeluh. Berpikir positif dapat membuat seseorang menjadi lebih baik. Karena individu ini percaya diri dan selalu termotivasi untuk mencapai tujuannya.

3. Tipe Tipe Berpikir

a. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah kecenderungan individu untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif, selalu optimis terhadap lingkungan dan dirinya sendiri.

b. Berpikir Negatif

Berpikir negatif adalah kecenderungan individu untuk melihat sesuatu secara negatif. Orang dengan pola pikir negatif selalu berpikir mereka tidak kompeten dan terus mengingat hal-hal buruk

4. Komponen komponen Berpikir Positif

a. Optimisme mengharapkan hasil terbaik dari suatu situasi atau perilaku, keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi.

b. Penegasan diri berarti melihat diri Anda secara positif, memahami dan memanfaatkan kekuatan dan kelemahan Anda.

c. Bersikap positif tentang segala hal, tidak menyalahkan diri sendiri maupun lingkungan ketika ada yang salah.

5. Prinsip dalam Terapi Berpikir Positif

Harus selalu ada pilihan, keputusan dan tanggung jawab dalam setiap perjalanan manusia. Ketiga kekuatan inilah yang menjadi sumber keseimbangan dalam berpikir positif dalam hidup. Ketika kekuatan ini terbagi, terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan frustrasi dan keputusasaan. Dengan demikian, orang akan mengkritik, mengkritik dan membandingkan (Peale, 2013).

6. Strategi Berpikir Positif

Langkah langkah dalam mencapai pikiran yang positif yaitu :

- a. Mulailah berpikir positif tentang diri sendiri Persepsi kita tentang diri kita sangat penting untuk kehidupan ini, berkat ini kita akan dapat mengembangkan motivasi diri, mengenal diri sendiri, jangan terlalu memaksakan diri, ganti pikiran negatif dengan yang lebih rasional dan fokus pada positif yang hal-hal.
- b. Berpikir positif tentang orang lain adalah suatu cara berpikir positif tentang orang lain yaitu dengan melihat hal positif dan menerima hal negatif sebagai kontribusi dan pelajaran hidup.
- c. Berpikir positif tentang waktu adalah sesuatu yang dapat dipelajari bukan tentang apa yang terjadi, tetapi tentang apa yang telah dilakukan. Waktu dalam hal ini adalah masa lalu, masa kini dan masa depan, dalam hal ini seseorang dapat belajar dari masa lalu, memperbaikinya di masa sekarang dan melangkah ke masa depan.

7. Prosedur Terapi Berpikir Positif

a. Tujuan :

- 1) Mengubah pola pikir negatif menjadi positif
- 2) Pasien dapat menunjukkan pemikiran positif
- 3) Membangun motivasi secara langsung

b. Setting :

- 1) Terapis dan klien duduk berhadapan
- 2) Ruangan Tenang dan nyaman

c. Indikasi :

Harga Diri Rendah

d. Persiapan Alat :

- 1) Pensil
- 2) Kertas

e. Metode :

Disukusi

f. Prosedur :

- 1) Persiapan
 - a) Pemilihan klien sesuai indikasi
 - b) Membuatn kontrak dengan klien
 - c) Pasien duduk dengan nyaman
- 2) Orientasi
 - a) Ucapkan salam terapeutik
 - b) Tanyakan perasaan pasien hari ini

- c) Jelaskan tujuan kegiatan
- d) Jelaskan aturan selama terapi berpikir positif:
 - klien harus mengikuti aktivitas dari awal sampai akhir
 - Responden dianjurkan keluar untuk buang air kecil/ besar sebelum menjalani terapi
 - Kegiatan berlangsung selama 15 menit

3) Kerja

- a) Perkenalkan diri Anda dan minta klien untuk memperkenalkan dirinya
- b) Jelaskan pentingnya berpikir positif dan beri motivasi pasien
- c) Terapis membagikan kertas dan pensil
- d) Sesi pertama: Minta pasien untuk menuliskan pikiran negatif mereka pada selembar kertas dan mengidentifikasi pikiran yang menyimpang.
- e) Sesi kedua: Tes realitas dengan menanyakan kepada pasien hasil pikiran negatif dan hasilnya
- f) Sesi ketiga: Berhenti berpikir, terapis minta pasien untuk pejamkan mata dengan menghadirkan pikiran negatifnya dan mengucapkannya dengan mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran positif yaitu dengan mengubah pola pikir negatif dengan meningkatkan aspek kemampuan positif
- g) Terapis meminta pasien untuk menuliskan pikiran positif yang disebutkan pada sesi ketiga

- h) Minta pasien untuk membaca dan menghitung jumlah pikiran positif yang ditulisnya
- i) Terapis memberikan pujian setelah pasien selesai menulis
- j) Terapi dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu

