



Penerapan Terapi *Storytelling* Untuk Menumbuhkan Makna Hidup Pada Remaja Dengan Harga Diri Rendah Di MA Raudlatut Thalabah Kolak Wonorejo Kabupaten Kediri

Rahma Aulia Asmaul Husna¹, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: jayzrahma@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Rendahnya harga diri pada remaja seringkali berakar dari tekanan akademis, interaksi sosial, dan semua faktor yang dapat memengaruhi pemaknaan. Salah satu pendekatan yang mungkin untuk mengatasi masalah ini adalah intervensi non-farmakologis berupa terapi *storytelling*. Bercerita memperkuat kepercayaan diri dan menumbuhkan makna hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menumbuhkan makna hidup pada remaja dengan Harga Diri Rendah (HDR) sebelum dan sesudah terapi *storytelling* di MA Raudlatut Thalabah Kolak Wonorejo Kabupaten Kediri. Subyek adalah 3 siswa kelas 10 berusia 16 tahun di MA Raudlatut Thalabah Kolak Wonorejo Kabupaten Kediri. HDR diukur menggunakan Skala Harga Diri Rosenberg, dan makna hidup dinilai menggunakan Kuesioner Makna Hidup (MLQ). Analisis data bersifat deskriptif, dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian sebelum intervensi, 3 subyek tingkat makna hidup dalam kategori rendah, Sdri. A pada hari pertama dengan nilai 25, pada hari kedua 23, hari ketiga dengan nilai 20. Sdri. S pada hari pertama memperoleh nilai 26, pada hari kedua 26, hari ketiga dengan nilai 25. Sdri. N pada hari pertama hasil nilai nya 29, hari kedua dan ketiga dengan nilai 30. Sesudah intervensi, kondisi mereka membaik, dan mereka memperlihatkan perubahan dengan skor tingkat makna hidup sedang sampai tinggi Sdri. A pada hari pertama adalah 40, pada hari kedua 49, hari ketiga 53. Sdri. S pada hari pertama 51, hari kedua 55 dan hari ketiga 60. Sedangkan Sdri. N pada hari pertama 30, pada hari kedua 50 kategori, hari ketiga 55. Studi ini merekomendasikan penerapan terapi *storytelling* sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis untuk menumbuhkan makna hidup.

Kata Kunci : Remaja, *Storytelling*, Makna Hidup, Harga Diri Rendah

PENDAHULUAN

Harga Diri Rendah (HDR) adalah perasaan seseorang dalam mengevaluasi dirinya secara negatif, yang ditandai dengan perasaan lemah, tidak berdaya, putus asa, rentan, takut, dan tidak berharga (Wijayati et al., 2020). Masa remaja merupakan fase penting dengan perkembangan fisik, emosional, dan intelektual yang pesat, disertai rasa ingin tahu tinggi, kecenderungan mengambil risiko, serta kondisi emosi yang belum stabil, sehingga membutuhkan pendampingan edukatif untuk menjaga kesehatan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain itu, makna hidup juga berperan penting, yaitu persepsi individu terhadap tujuan dan nilai

hidup yang membuat hidup terasa bermakna. Dalam konteks ini, terapi *storytelling* adalah cara membantu remaja melalui cerita, baik dengan mendengarkan maupun menceritakan kembali, agar mereka bisa memahami perasaan, berpikir lebih positif tentang diri sendiri, dan menemukan makna hidupnya dengan lebih baik (Zengo, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Jupyantari *et al.*, 2023) dalam jurnal ilmu kesehatan mandira cendekia beliau melakukan penelitian terapi *storytelling* pada anak hospitalisasi untuk menurunkan kecemasan, saya sendiri melakukan penelitian ini untuk membantu remaja dalam meningkatkan makna hidup mereka dan membantu mereka lebih bisa mengekspresikan diri dengan baik.

Data *World Health Organization* tahun 2020 sekitar 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang berkaitan erat dengan kondisi harga diri rendah. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sekitar 6% remaja mengalami gangguan emosional. Selain itu, hasil Indonesia mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, termasuk yang berkaitan dengan rendahnya harga diri, dan sekitar 5,5% mengalami gangguan mental yang terdiagnosis. Data ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja, termasuk harga diri rendah, merupakan kondisi yang cukup tinggi baik secara global maupun di Indonesia sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat (Moni Kuntari and Sri Nyumirah, 2020). Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menjelaskan bahwa penderita harga diri rendah di Jawa Timur sendiri menduduki peringkat 21 dengan presentase sebanyak 1,0%. Dari studi pendahuluan yang saya lakukan saya membagikan kuisioner RSES pada murid kelas 10 SMK IT Al Mubarak yang berlokasi di Kras Ngadiluwih kabupaten Kediri terdapat 8 murid yang mengalami HDR tingkat sedang dan 3 yang lain dengan HDR tingkat rendah. Penulis juga melakukan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah Ngadiluwih yang berlokasi di Ngadiluwih kabupaten Kediri terdapat 3 murid dengan HDR tingkat tinggi, 6 murid dengan HDR tingkat sedang, dan 5 murid dengan HDR tingkat rendah. Di MA Raudlatut Thalabah yang berlokasi di Kolak Wonorejo kabupaten Kediri dengan total 7 murid mengalami HDR tingkat tinggi, 16 murid HDR tingkat sedang dan 9 murid dengan HDR tingkat rendah.

Tujuan penatalaksanaan harga diri rendah adalah membantu remaja meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, membangun konsep diri yang positif, serta menumbuhkan makna hidup sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih optimis. Penatalaksanaan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan obat-obatan seperti SSRI untuk membantu memperbaiki suasana hati dan motivasi dengan pengawasan tenaga kesehatan, sedangkan pendekatan nonfarmakologis salah satunya adalah terapi *storytelling*. Terapi ini membantu remaja mengekspresikan pengalaman hidup, merefleksikan perasaan, membangun kembali narasi diri yang positif, serta mengenali nilai-nilai kehidupan sehingga dapat memperkuat identitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna (Sirait and Tjandra, 2023). Melalui proses bercerita dan mendengarkan cerita yang relevan, remaja diharapkan mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, membangun harapan, dan menumbuhkan makna hidup, sehingga terapi *storytelling* menjadi salah satu intervensi yang tepat

bagi remaja dengan harga diri rendah (Rizqi Khalaliyah, Nopi Nur Khasanah and Kurnia Wijayanti, 2025).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan di MA Raudlatut Thalabah Kolak, Wonorejo, Kabupaten Kediri selama satu minggu dengan tiga kali pertemuan, masing-masing selama 10–15 menit. Subjek penelitian terdiri dari tiga remaja berusia 10–19 tahun yang mengalami harga diri rendah (HDR). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi storytelling dalam menumbuhkan makna hidup pada remaja dengan harga diri rendah.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengukuran. Tahapan penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian di LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri, kemudian peneliti melakukan pendekatan kepada responden, menjelaskan tujuan penelitian, serta meminta persetujuan menjadi responden melalui informed consent. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal menggunakan kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan Meaning in Life Questionnaire (MLQ), pemberian terapi storytelling sesuai SOP selama tiga kali pertemuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui perubahan makna hidup pada responden.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan tingkat makna hidup yang di teliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan perubahan tingkat makna hidup pada remaja dengan HDR sebelum dan sesudah dilakukan terapi storytelling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat makna hidup sebelum dilakukan terapi *storytelling*

Hari Ke	Subyek	Tingkat Makna Hidup	Kategori
1	Sdri. A	25	Rendah
2		23	Rendah
3		20	Rendah
1	Sdri. S	26	Rendah
2		26	Rendah
3		25	Rendah
1	Sdri. N	29	Rendah
2		30	Rendah
3		30	Rendah

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuisisioner makna hidup (MLQ) seperti pada tabel di atas, dapat diketahui kondisi ketiga subyek sebelum dilakukan terapi *storytelling* menunjukkan hasil yang sama dari ketiga subyek, yaitu rendahnya tingkat nilai makna hidup.

Pada subyek Sdri. A, hasil nilai tingkat makna hidup pada hari pertama sampai hari ketiga memperoleh nilai rendah, dengan nilai yang cenderung menurun dari 25 menjadi 23 pada hari ketiga dengan nilai 20, masih dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa, subyek masih merasa tidak mengerti tentang makna hidupnya.

Pada subyek Sdri. S, hasil nilai tingkat makna hidup memperoleh nilai rendah di hari pertama yaitu 26 lalu pada hari ketiga menurun dengan nilai 25 atau kategori rendah dan hari ketiga menurun dengan nilai 25, hasil dari subyek masih sama dengan subyek ke 1 yaitu dengan kategori rendah dari hari pertama sampai hari ketiga pengukuran. Kondisi ini menunjukkan bahwa subyek masih aktif mencari makna hidupnya tetapi belum menemukan nya secara jelas.

Selanjutnya subyek Sdri. N, hasil nilai tingkat makna hidup berada pada kategori rendah selama tiga hari dilakukan pengukuran, yaitu dengan hasil pada hari pertama 29, hari kedua dan ketiga 30. Hal ini menunjukkan bahwa subyek masih berusaha menumbuhkan makna hidup nya seperti kedua subyek yang lain dan masih belum menemukan arti makna hidup yang nyata.



Gambar 1. Saat dilakukan terapi pada subyek

Tabel 2. Hasil tingkat makna hidup sesudah dilakukan terapi *storytelling*

Hari Ke	Subyek	Tingkat Makna Hidup	Kategori
1	Sdri. A	40	Sedang
2		49	Sedang
3		53	Tinggi
1	Sdri. S	51	Tinggi
2		55	Tinggi
3		60	Tinggi
1	Sdri. N	30	Sedang
2		50	Sedang
3		55	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas hasil pengukuran makna hidup sesudah dilakukan terapi *storytelling* selama tiga hari terdapat perubahan yang jelas dan signifikan pada ketiga subyek yaitu sdri. A, Sdri. S, Sdri. N, perubahan terlihat pada peningkatan hasil nilai tingkat makna hidup.

Pada sdri. A hasil nilai tingkat makna hidup menunjukkan peningkatan dari sedang menjadi tinggi dengan hasil 40 pada hari pertama dengan kategori sedang, menjadi 49 pada hari kedua, dan mencapai 53 pada hari ketiga dengan kategori tinggi,

sehingga menunjukkan bahwa sdri. A mulai bisa menumbuhkan makna hidupnya, sehingga tidak lagi mengalami tahap penurunan makna hidup.

Subyek kedua atau sdri. S hasil nilai tingkat makna hidupnya mengalami peningkatan yang konsisten pada hari pertama dengan nilai 51, nilai 55 hari kedua, dan hari ketiga dengan nilai 60 yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan sdri. S mampu menumbuhkan makna hidup lebih dibandingkan kedua subyek.

Sdri. N dengan nilai tingkat makna hidup 30 pada hari pertama, 50 pada hari kedua, dan 55 pada hari ketiga yang artinya pada hari pertama dan hari kedua sdri. N berada dalam kategori sedang dan kategori tinggi pada hari ketiga, sehingga dapat dikatakan sdri. N juga mampu menumbuhkan makna hidupnya sesudah terapi.

Hasil penelitian dari (Pratiwi *et al.*, 2022) Telah terbukti efektif dalam membantu orang mengatasi berbagai masalah psikologis. Dalam proses menganalisis berbagai studi, ditemukan bahwa orang yang menerima jenis perawatan ini mengalami perubahan positif, seperti berkurangnya stres, kecemasan, dan emosi negatif, serta meningkatnya kesejahteraan psikologis. Ketika hal ini dikaitkan dengan peningkatan rasa kehidupan di kalangan remaja, hasil ini menunjukkan bahwa bercerita membantu remaja memahami pengalaman hidup mereka secara berbeda. Remaja didorong untuk menceritakan kembali kisah hidup mereka sendiri, yang memungkinkan mereka tidak melihat masalah hanya sebagai hal yang menyakitkan, tetapi melihatnya sebagai bagian dari jalur hidup yang bermakna. Pada titik inilah mereka mulai menemukan makna dalam pengalaman mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzi and Ulita, 2022) menunjukkan bahwa remaja setelah menerima terapi menjadi lebih mampu memahami hidup mereka dan memberikan makna secara lebih mendalam dan efektif. Melalui latihan bercerita, mereka dapat mereproduksi pengalaman hidup mereka dan kemudian mengubah cerita yang awalnya sedih atau negatif menjadi sesuatu yang bermakna. Hal ini sesuai dengan konsep makna dalam hidup, yang menyatakan bahwa makna hidup terbentuk oleh cara seseorang memahami pengalamannya.

KESIMPULAN

Hasil nilai tingkat makna hidup sebelum dilakukan terapi *storytelling* Sdri. A dengan hasil pada hari pertama yaitu 25 dengan kategori rendah, pada hari kedua 23 dengan kategori yang sama pada hari pertama, hari ketiga dengan nilai 20 yaitu kategori rendah atau bisa di bilang ketiga hari mendapat kategori yang sama. Sdri. S pada hari pertama memperoleh nilai 26 kategori rendah, pada hari kedua nilai nya sama seperti hari pertama yaitu 26 dengan kategori rendah untuk hari ketiga dengan nilai 25 atau kategori rendah. Sdri. N pada hari pertama hasil nilai nya 29 dengan kategori rendah, hari kedua dan ketiga menjadi 30 dengan kategori rendah.

Hasil nilai tingkat makna hidup sesudah dilakukan terapi *storytelling* Sdri. A pada hari pertama adalah 40 kategori sedang, pada hari kedua 49 dengan kategori yang sama pada hari pertama, hari ketiga 53 atau kategori tinggi. Sdri. S pada hari pertama 51 kategori tinggi, hari kedua 55 kategori tinggi dan hari ketiga 60 kategori tinggi. Sedangkan Sdri. N pada hari pertama 30 kategori sedang, pada hari kedua 50 kategori sedang, hari ketiga 55 kategori sedang.



Terdapat nilai peningkatan pada makna hidup ke tiga subyek sesudah dilakukan terapi *storytelling*. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *storytelling* bisa berpotensi sebagai salah satu intervensi non-farmakologis atau alternatif untuk membantu masalah kesehatan jiwa atau psikososial seperti peningkatan makna hidup.

DAFTAR RUJUKAN

- Fauzi, M.I. and Ulita, N. (2022) 'Tinjauan Visual Storytelling pada Film Pendek sebagai Gerakan Kampanye Kesadaran terhadap Kesehatan Mental pada Remaja', *de-lite: Journal of Visual Communication Design Study & Practice*, 2(1), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.37312/de-lite.v2i1.5767>.
- Jupyantari, P., Dewi Norratri, E., Utami, N., & Áisyiyah Surakarta, U. (2023). Penerapan Terapi Story Telling Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Prasekolah Di Bangsal Angrek Rsud Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2020.
- Moni Kuntari, & Sri Nyumirah. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Tn.N Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah*. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 3(1), 26–40. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v3i1.59>
- Rizqi Khalaliyah, Nopi Nur Khasanah and Kurnia Wijayanti (2025) 'Pengaruh Bermain Terapeutik Storytelling Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar terhadap Tingkat Kecemasan Anak Hospitalisasi', *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(4), pp. 149–162. Available at: <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i4.5488>.
- Pratiwi, M.E. *et al.* (2022) 'Pengalaman Terkait Strategi Koping Perempuan Dengan Hiv/Aids Yang Terlibat Dalam Program Menulis Ekspresif', *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), p. 68. Available at: <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>.
- Sirait, A.C.M. and Tjandra, O. (2023) 'Pola Penggunaan Antidepresan pada Pasien Gangguan Mental di RS TNI AL Dr. Mintohardjo Jakarta Periode 2020', *eJournal Kedokteran Indonesia*, p. 8. Available at: <https://doi.org/10.23886/ejki.11.202.8>.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.234>
- Zengo, L. (2024). *Storytelling in the Digital Age: How It Came to be and what should or Should Not Be Done*. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 4(4), 531–560. <https://doi.org/10.60027/iarij.2024.276875>