



## **IMPLEMENTASI TERAPI NARATIF UNTUK MENGURANGI PERASAAN TIDAK BERHARGA PADA KLIEN HARGA DIRI RENDAH DI RSKD DADI PROVINSI SULAWESI SELATAN**

**Nur'Ain Dina<sup>1</sup>, Basmalah Harun<sup>2</sup>, Rusli Abdullah<sup>3</sup>, Yantimala Mahmud<sup>4</sup>**

*Program Studi D-III Keperawatan STIK Makassar, Indonesia*

### **ARTICLE INFO**

#### **Article history**

Submitted: 2025-07-28

Revised: 2025-09-06

Accepted: 2025-09-13

#### **Keywords:**

*Low self-esteem; Feelings of worthlessness; Narrative therapy*

#### **Kata Kunci:**

*Harga diri rendah; Perasaan tidak berharga; Terapi naratif*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:*



### **ABSTRACT**

**Background:** Individuals with low self-esteem often experience feelings of worthlessness, a psychological condition that can negatively affect self-perception, social interactions, and quality of life. Narrative therapy may serve as a beneficial intervention for this condition. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of narrative therapy in decreasing feelings of worthlessness among clients with low self-esteem. **Method:** Employing a descriptive case study design, data collection involved interviews, observations, and client diaries. **Results:** Analysis of two respondents demonstrated that, over several sessions, narrative therapy increased awareness of personal strengths, promoted participation in daily activities, and lessened the intensity of worthlessness. **Conclusion:** Implementing narrative therapy has a positive impact on reducing feelings of worthlessness in clients with low self-esteem and helps reconstruct a positive identity.

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perasaan tidak berharga merupakan salah satu kondisi psikologis yang biasa dialami individu yang memiliki tingkat harga diri rendah yang dapat berdampak negatif terhadap persepsi diri, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Untuk mengatasi kondisi ini, pasien dapat diberikan terapi naratif. **Tujuan:** Untuk mengetahui implementasi terapi naratif dalam mengurangi perasaan tidak berharga pada klien harga diri rendah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pendekatan deskriptif. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan catatan harian klien. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil yang diperoleh dari dua responden, terapi naratif yang dilakukan dalam beberapa sesi mampu meningkatkan kesadaran terhadap kekuatan diri, mendorong keterlibatan dalam aktivitas harian, dan menurunkan intensitas perasaan tidak berharga. **Kesimpulan:** Implementasi terapi naratif memberikan dampak positif dalam membantu mengurangi perasaan tidak berharga pada klien dengan harga diri rendah serta mendukung proses pembangunan kembali identitas positif.

#### **✉ Corresponding Author:**

Nur'Ain Dina

Program Studi DIII Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia

Telp. 082271266829

Email: [aind62012@gmail.com](mailto:aind62012@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia karena memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dirinya sendiri maupun lingkungannya. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa jiwa yang sehat ditandai dengan kebahagiaan, kemampuan menikmati hidup secara optimal, serta kemampuan untuk menerima dan berhubungan baik dengan orang lain (Kemenkes RI, 2020). Namun, dibalik kebutuhan untuk mencapai kesehatan jiwa, terdapat tantangan berupa meningkatnya jumlah penderita gangguan jiwa yang memerlukan perhatian serius. Gangguan jiwa bukan hanya memengaruhi kondisi psikologis seseorang, tetapi juga berdampak pada keberfungsian sosial dan kemandirian individu dalam aktivitas sehari-hari (Susanto, 2021). Salah satu masalah yang sering ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa adalah harga diri rendah.

Berdasarkan data WHO tahun 2022, terdapat 250 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa, dengan 100 juta di antaranya menderita harga diri rendah. Jumlah ini bahkan diperkirakan meningkat menjadi 379 juta orang pada tahun 2023 (Wardiyah, 2021). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 melaporkan prevalensi harga diri rendah dialami oleh 450 juta orang dengan berbagai tingkat keparahan, bahkan sedikitnya empat orang pernah mengalami gangguan jiwa berat (RI, 2022). Di Sulawesi Selatan juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, dimana tahun 2021 menempati urutan kelima jumlah penderita gangguan jiwa terbanyak, dengan kasus harga diri rendah mencapai 8,8% (Synawati, 2020). Pada tahun 2022, tercatat ada 277 ribu kasus harga diri rendah, meski pada 2023 mengalami penurunan menjadi 197 ribu kasus. Sementara di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 jumlah pasien rawat inap sebanyak 13.292 orang, 1.318 di antaranya mengalami harga diri rendah (Sahabuddin et al., 2020). Data ini memperlihatkan bahwa harga diri rendah merupakan masalah yang signifikan dan berulang sehingga membutuhkan strategi intervensi yang tepat untuk membantu pemulihan klien.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi harga diri rendah pada klien dengan gangguan jiwa, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi farmakologis biasanya dilakukan dengan pemberian obat antidepresan atau antipsikotik untuk menurunkan gejala klinis, tetapi pendekatan ini sering kali membutuhkan waktu lama dan tidak jarang menimbulkan efek samping (Rachmawaty, 2023). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis dianggap lebih aman dan mampu meningkatkan kemandirian pasien. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah pemberian terapi naratif. Terapi ini membantu pasien merekonstruksi cerita hidupnya agar lebih positif, sehingga pasien dapat melihat dirinya sebagai pribadi yang berharga dan mampu berfungsi di masyarakat (Wardiyah, 2021). Selain itu, penerapan terapi dalam bentuk pelatihan keterampilan dan konseling psikologis juga terbukti dapat membantu pasien dengan harga diri rendah untuk kembali membangun rasa percaya diri (Wuryaningsih, 2021). Upaya lain yang telah dilakukan di beberapa rumah sakit jiwa di Indonesia adalah penggunaan pendekatan keperawatan jiwa berbasis asuhan psikososial, yang bertujuan menurunkan perasaan tidak berharga (Ach. Apandi, 2023).

Selain itu, salah satu intervensi yang kini banyak mendapat perhatian adalah terapi naratif. Terapi ini merupakan pendekatan psikoterapi yang memfokuskan pada pemahaman dan perubahan narasi hidup seseorang agar menjadi lebih adaptif dan positif (Wardiyah, 2021). Dalam konteks pasien dengan harga diri rendah, terapi naratif berperan penting untuk membantu individu melihat pengalaman hidupnya dari sudut pandang yang berbeda, sehingga mampu mengurangi perasaan tidak berharga. Penelitian ini memfokuskan pada implementasi terapi naratif dalam bentuk studi kasus pada klien harga diri rendah di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi naratif pada pasien dengan kondisi harga diri rendah. Intervensi dilakukan melalui beberapa sesi dengan melibatkan proses wawancara, observasi, dan catatan harian klien. Tujuan akhirnya adalah membantu klien membangun kembali identitas positif dan meningkatkan rasa percaya diri (Nur Atmasari, 2020). Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi praktis untuk keperawatan jiwa dengan memberikan bukti nyata mengenai efektivitas terapi naratif sebagai strategi intervensi nonfarmakologis bagi pasien dengan harga diri rendah.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi naratif mampu meningkatkan harga diri dan mengurangi perasaan tidak berharga pada pasien gangguan jiwa, diantaranya penelitian

Nur Atmasari (2020) pada 10 responden melaporkan bahwa implementasi terapi naratif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri klien dengan gangguan jiwa, khususnya skizofrenia. Penelitian lain oleh Erwin Sahabuddin et al (2020) pada 20 responden melaporkan bahwa terapi naratif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada klien harga diri rendah dengan cara latihan kemampuan positif, dan memiliki kesamaan dalam pokok bahasan yaitu sama-sama membahas tentang latihan kemampuan positif pada klien. Demikian dengan penelitian Abubakar et al (2024) menunjukkan bahwa implementasi latihan kemampuan positif selama tiga hari dapat meningkatkan harga diri pada pasien dengan harga diri rendah. Kedua responden mengalami peningkatan skor harga diri dari kategori kurang baik menjadi membaik, yang mengindikasikan efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam memperbaiki persepsi diri pasien.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, klien harga diri rendah harus segera di tangani karena dapat menimbulkan masalah yang lebih serius, salah satunya adalah halusinasi sehingga dilakukan penelitian ini untuk mengidentifikasi upaya pemenuhan dan latihan (*narrative therapy*) kemampuan positif pada klien harga diri rendah di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan (2021).

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan studi kasus untuk menjelaskan, memahami, dan mengeksplorasi secara metodologis suatu sistem mengenai peristiwa yang terjadi pada suatu objek penelitian dengan klien harga diri rendah.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan selama tiga hari pada tanggal 22 s/d 24 Mei 2025.

### Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah dua orang pasien yang dirawat di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan, dengan kriteria inklusi: klien yang mengalami masalah harga diri rendah, berjenis kelamin perempuan, berusia >20 tahun, tidak ada kelainan fisik.

### Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sebelum pasien intervensi terapi naratif, dilakukan penilaian harga diri responden, kemudian setelah intervensi dinilai kembali untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah intervensi. Intervensi terapi naratif dilakukan selama tiga hari dengan waktu 15-30 menit setiap kali kunjungan.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, untuk menggambarkan hasil dari penerapan kemampuan aspek positif untuk mengurangi perasaan tidak berharga pada klien harga diri rendah.

## HASIL

**Tabel 4.1 Tingkat Hasil Harga Diri Rendah Responden I**

No	Hari/tgl	Jam	Pre-test	jam	Post-test
1	Selasa, 22 April 2025	10.00	19 (rendah)	10.58	19 (rendah)
2	Rabu, 23 April 2025	10.02	19 (rendah)	10.51	20 (rendah)
3	Kamis, 24 April 2025	10.30	20 (rendah)	11.00	25 (sedang)

Sumber : Data primer (2025)

Keterangan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem scale* :

- Nilai 10-20 : Harga diri rendah
- Nilai 21-30 : Harga diri sedang
- Nilai 31-40 : Harga diri tinggi

Tabel 4.1 menunjukkan hasil pengukuran tingkat harga diri rendah pada responden pertama selama tiga hari intervensi. Pada hari pertama, skor *pre-test* dan *post-test* sama yaitu 19 kategori harga diri rendah. Pada hari kedua, skor *pre-test* tetap 19, namun terdapat sedikit peningkatan pada *post-test* menjadi 20, meskipun masih dalam kategori harga diri rendah. Perubahan yang lebih nyata terlihat pada hari ketiga, di mana skor *pre-test* meningkat menjadi 20 dan *post-test* mencapai 25 kategori harga diri sedang. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan bertahap pada responden setelah diberikan terapi naratif, meskipun peningkatannya tidak terlalu besar pada awal intervensi. Secara keseluruhan, terlihat bahwa terapi naratif memberikan dampak positif terhadap peningkatan harga diri responden.

**Tabel 4.2 Tingkat Hasil Harga Diri Rendah Responden 2**

No	Hari/tgl	Jam	Pre-test	jam	Post-test
1	Selasa, 22 April 2025	11.30	19 (rendah)	12.15	19 (rendah)
2	Rabu, 23 April 2025	11.20	19 (rendah)	12.20	21 (sedang)
3	Kamis, 24 April 2025	11.15	22 (sedang)	12.35	35 (tinggi)

Sumber : Data primer (2025)

Keterangan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem scale* :

- Nilai 10-20 : Harga diri rendah
- Nilai 21-30 : Harga diri sedang
- Nilai 31-40 : Harga diri tinggi

Tabel 4.2 menggambarkan hasil pengukuran tingkat harga diri pada responden kedua selama tiga hari intervensi. Pada hari pertama, skor *pre-test* dan *post-test* sama yaitu 19 kategori harga diri rendah. Pada hari kedua, skor *pre-test* tetap 19 (rendah), namun skor *post-test* meningkat menjadi 21 kategori harga diri sedang. Perubahan yang lebih signifikan terlihat pada hari ketiga, di mana skor *pre-test* naik menjadi 22 (sedang) dan skor *post-test* melonjak hingga 35 kategori harga diri tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa responden kedua mengalami peningkatan harga diri yang cukup drastis setelah mengikuti terapi naratif, terutama pada hari terakhir intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden mampu merespon terapi dengan baik, lebih terbuka, serta menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan responden pertama.

## DISKUSI

Hasil implementasi terapi naratif terhadap dua responden, yaitu Ny. Y (Responden I) dan Ny. A (Responden II), menunjukkan perbedaan respons dalam proses peningkatan harga diri. Pada pertemuan pertama, Responden I cenderung tertutup, enggan melakukan kontak mata, dan mulai mengekspresikan emosi berupa perasaan tidak berharga dengan skor 19 yang termasuk kategori harga diri rendah. Sementara itu, Responden II juga memulai dengan skor 19, tetapi lebih mampu mengekspresikan emosi seperti rasa takut, marah, dan ketidakberhargaan, serta mampu menjalin komunikasi dengan terapis. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa sejak awal pelaksanaan terapi, kedua responden menunjukkan tingkat kesiapan yang berbeda dalam menerima intervensi.

Menurut teori White dan Epston, tahap awal terapi naratif berfokus pada proses eksternalisasi masalah, di mana klien mulai mengidentifikasi masalah tanpa menyatu dengan identitas dirinya. Proses ini memungkinkan klien untuk memandang masalah sebagai sesuatu yang terpisah dari dirinya, sehingga memudahkan penyusunan narasi baru yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan Morris & Chen (2022) yang menyatakan bahwa tahap awal terapi sering kali diisi dengan ungkapan emosi mentah sebagai dasar terbentuknya narasi positif di kemudian hari. Temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa Responden II lebih siap secara emosional untuk memulai proses penyusunan cerita hidupnya dibandingkan Responden I.

Pada hari kedua, Responden I menunjukkan sedikit peningkatan dalam menerima kehadiran orang lain, meskipun skor tetap 19 dan peningkatan narasi masih terbatas. Sebaliknya, Responden II memperlihatkan perkembangan yang lebih baik dengan peningkatan skor menjadi 20, serta mulai mampu merefleksikan pengalaman dan menyusun makna pribadi dari peristiwa yang dialami. Menurut Johnson (2021), refleksi atas pengalaman hidup merupakan langkah penting dalam pembentukan narasi baru yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Smith et al. (2020) yang

menjelaskan bahwa narasi baru yang sehat terbentuk ketika klien mampu melihat dirinya sebagai individu yang memiliki kontrol terhadap pengalaman dan pilihannya. Dengan demikian, Responden II berada pada jalur yang lebih menjanjikan dalam membangun identitas positif dibandingkan Responden I.

Hari ketiga memperlihatkan hasil yang semakin berbeda antara kedua responden. Responden I hanya menunjukkan peningkatan skor dari 19 menjadi 20, masih dalam kategori harga diri rendah, meskipun mulai mampu menerima pujian dan terlibat dalam rutinitas harian. Sebaliknya, Responden II mengalami peningkatan drastis dari skor 22 (sedang) menjadi 35 (tinggi). Responden II mampu menyusun pengalaman secara koheren, menerima pujian tanpa penolakan, dan menunjukkan afek yang lebih stabil. Menurut White dan Epston, tahap ini disebut re-authoring, yaitu penciptaan narasi alternatif yang membebaskan klien dari beban cerita lama yang negatif. Hal ini menandakan bahwa Responden II berhasil melalui proses restrukturisasi naratif secara lebih optimal dibandingkan Responden I.

Perbedaan hasil antarresponden ini sejalan dengan penelitian Widiyanti & Asmadi (2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan terapi naratif sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif dan keterbukaan klien selama sesi. Nugroho & Andriani (2023) juga menambahkan bahwa proses dekonstruksi dalam terapi naratif hanya efektif jika klien bersedia mengakses pengalaman emosional secara jujur, dengan refleksi yang mendalam serta keterhubungan emosional terhadap proses terapi. Demikian pula, Muniarti (2021) menjelaskan bahwa resistensi sering muncul pada individu dengan self-esteem sangat rendah dan pola pikir negatif yang kaku, sehingga membuat proses dekonstruksi sulit dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori pendukung, peneliti menganalisis bahwa perbedaan antara Responden I dan Responden II terutama disebabkan oleh faktor motivasi, keterbukaan, dan kesiapan klien dalam mengikuti proses terapi. Responden I cenderung menutup diri dan kurang reflektif sehingga hasil terapi terbatas, sementara Responden II lebih kooperatif dan antusias, sehingga perubahan yang terjadi lebih signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi naratif bukan hanya ditentukan oleh teknik intervensi, melainkan juga oleh kondisi psikologis, motivasi, dan tingkat partisipasi klien. Oleh karena itu, pendekatan terapi naratif sebaiknya dilakukan secara fleksibel, adaptif, serta disertai dengan pembangunan hubungan terapeutik yang aman agar pasien lebih terbuka dalam membentuk narasi positif yang baru.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukang di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan, implementasi terapi naratif terbukti memberikan dampak positif dalam menangani klien dengan harga diri rendah yang mengalami perasaan tidak berharga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi naratif memberikan dampak positif terhadap peningkatan harga diri pada klien dengan perasaan tidak berharga. Responden pertama mengalami peningkatan skor dari 19 menjadi 20, meskipun perubahan yang terjadi relatif kecil. Sebaliknya, responden kedua menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dari skor 19 menjadi 35, yang berarti terjadi pergeseran dari kategori harga diri rendah menjadi tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa terapi naratif dapat membantu klien mengurangi perasaan tidak berharga dan membangun identitas diri yang lebih positif, meskipun tingkat efektivitasnya dapat berbeda pada setiap individu tergantung pada motivasi, keterbukaan, dan partisipasi klien dalam proses terapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R., Harun, B., Hafidah Ahmad, E., & Studi DIII Keperawatan, P. (2024). Implementai Latihan Kemampuan Posirif terhadap peningkatan Harga Diri Rendah. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM)*, 2(1), 108–114. <https://jurnal.maupe.id/JMM/index>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman penyelenggaraan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama*
- Nur Antasari (2020). Pengaplikasian terapi naratif terhadap peningkatan harga diri rendah. *Journal of Research and Teaching in Islamic Education*, 8(2), 123-130.

- Nugroho, R. A., & Andriani, S. (2023). Hubungan Partisipasi Klien dan Keberhasilan Terapi Naratif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 112–121.
- Rahmawati, R., & Rachmawaty, R. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Harga Diri Rendah di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmu Medis dan Perawatan Kesehatan*, 5(1), 45-52.
- Susanto, C. (2021). Asuhan keperawatan jiwa pada klien dengan harga diri rendah di ruang MPKP Kuantan Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 45-50
- Syisnawati, S., & Rahmayani, A. (2018). Mengontrol Pikiran Negatif Klien Skizofrenia dengan Terapi Naratif . *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 47-54
- Wardiyah (2021). Terapi naratif: sebuah pendekatan dalam pelayanan bimbingan dan konseling kelompok. *Journal of Counseling, Education and Society*, 2(1), 1-10.
- Widianti, R., & Asmadi. (2022). Pengaruh Terapi Naratif terhadap Harga Diri Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(3)