HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 10, 2025
Revised: December, 29, 2025
Available online: December, 29, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui terapi pemaknaan hidup berbasis religi

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

Abstract

Background: Stressors during adolescent development can lead to less adaptive coping behaviors, which can impact mental well-being. One therapy to help address this issue is psychotherapy.
Purpose: To determine improvements in adolescent mental well-being through faith-based meaning-of-life therapy.
Method: This quantitative study used a pre-experimental, single-group pretest-posttest design. The sample size for this study was 60 participants from youth and high school groups. Participants were aged 15-19, had at least a high school education, and were free of chronic illness. Convenience sampling was used, and data collection used the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) mental well-being questionnaire, which consists of 15 items with a score range of 1-5.
Results: This study involved 60 adolescents, both before and after the intervention. The mean mental well-being score before the intervention was 35.13 and after the intervention was 61.07. The standard deviation was 2.703 before the intervention and 11.842 after the intervention. Participants' mental well-being scores were a minimum of 29 and a maximum of 42 before the intervention, while after the intervention, the minimum score was 34 and a maximum of 72.
Conclusion: Religion-based logo therapy for the meaning of life successfully improved adolescents' mental well-being.

Keywords: Adolescents; Mental Well-being; Religion-Based Meaning of Life; Therapy.

Pendahuluan: Stressor pada masa tumbuh kembang remaja bisa mengakibatkan perilaku koping yang kurang adaptif yang bisa berdampak pada kesejahteraan mental. Salah satu terapi untuk membantu meningkatkan masalah tersebut adalah melalui psikoterapi.
Tujuan: Untuk mengetahui peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui terapi pemaknaan hidup berbasis religi.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini berjumlah 60 partisipan dari kelompok karang taruna dan sebuah sekolah menengah dengan kriteria berusia 15-19 tahun, pendidikan minimal sekolah menengah, dan tidak mempunyai penyakit kronis. Teknik *sampling* diambil dengan cara *convenience sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner kesejahteraan mental *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS), terdiri dari 15 item pertanyaan dengan jawaban rentang nilai 1-5.
Hasil: Penelitian ini diikuti oleh 60 remaja, baik sebelum ataupun sesudah intervensi. Rata-rata nilai kesejahteraan mental sebelum intervensi 35.13 dan sesudah intervensi 61.07. Standar deviasi sebelum intervensi 2.703 dan sesudah intervensi 11.842. Skor kesejahteraan mental partisipan minimum 29 dan maksimum 42 sebelum intervensi, sedangkan setelah intervensi skor minimum 34 dan maksimum 72.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

Simpulan: Terapi pemaknaan hidup logo terapi berbasis religi berhasil meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kata Kunci: Kesejahteraan Mental; Pemaknaan Hidup Berbasis Religi; Remaja; Terapi.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan manusia dalam hidup merupakan sebuah peristiwa dalam periode waktu yang alami. Periode ini diawali dari dalam kandungan sebelum individu lahir sampai usia lanjut. Salah satu periode yang harus dilewati pada masa tumbuh kembang ini adalah periode remaja hingga dewasa awal, sebelum seseorang masuk dalam katagori dewasa (Morgan, 2024). Pada periode ini individu mengalami peralihan kondisi tubuh dan perkembangan kognitif yang berbeda dari masa sebelumnya, periode sebelumnya merupakan periode yang lebih menyenangkan kurang banyak tanggungjawab hingga berubah menjadi individu yang dewasa (Cameron & Schell, 2021). Perubahan ini merupakan sebuah tekanan yang harus mampu ditangani oleh seseorang dengan adaptif.

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan, bahwa jumlah penduduk remaja sampai dewasa awal (15-24 tahun) di Indonesia merupakan persentase tertinggi dari semua usia yaitu pada tahun 2024 ini mencapai 44.3 juta penduduk. Jumlah tersebut mengalami peningkatan secara signifikan mulai 2020, 2021, 2022 dan 2023 (Badan Pusat Statistik, 2024). Jumlah kelompok usia yang tinggi tersebut menjadi perhatian penting, terutama mengenai kesejahteraan hidup remaja dewasa muda. Kelompok remaja dan dewasa muda harus diberdayakan dan disejahterakan peran dan fungsinya sesuai dengan tahap tumbuh dan kembangnya agar tidak terjadi penyimpangan di kemudian masa periodenya (Cameron & Schell, 2021). Namun, fakktanya tidak semua kelompok ini mendapatkan kesejahteraan seperti yang diharapkan, hal ini disebabkan oleh pola asuh kelurga dan lingkungan yang kurang mendukung (Pratiwi, Muhlisin, Dewi, Hudiyawati, Yuniartika, & Fitriani, 2022).

Beberapa fenomena yang terjadi pada dewasa ini, usia remaja dan dewasa muda mengalami banyak tekanan akibat teknologi yang berkembang pesat. Mereka mempunyai kecenderungan kurang fokus pada lingkungan akibat penyalahgunan teknologi dan manajemen waktu yang tidak seimbang. Remaja di Albania, banyak menggunakan sosial media dan berdampak pada harga diri (Hoxhaj, Xhani, Kapo, & Sinaj, 2023). Berdasarakan interview pada sekelompok remaja di sebuah sekolah menengah, beberapa fakta yang ditemukan adanya *bulliying,* kesepian, kurang perhatian keluarga, dan asing pada lingkungan. Hal ini menyebabkan adanya perasaan harga diri rendah. Sebuah penelitian menyebutkan, bahwa kecenderunagn media sosial membuat sekelompok remaja dan dewasa muda menjadi kesepian (Pop, Iorga, & Iurcov, 2022). Lingkungan dan aktivitas remaja akan berhubungan dengan pembentukan harga diri pada remaja (Schab, 2022). Selanjutnya sebuah penelitian menemukan bahwa, kecenderungan fokus pada alat teknologi masa kini membuat sekelompok remaja terganggu harga dirinya, dan tidak mampu mengenal siapa dirinya (Subu, Waluyo, Al-Yateem, Riana, Dias, Saifan, & Al-Marzouqi, 2022).

Fenomena dan penelitian di atas, menunjukan bahwa remaja mengalami masalah dalam keseimbangan emosi. Mental *well-being* berfokus pada pengalaman sehari-hari tentang perasaan seseorang, seperti emosi, pikiran, dan kondisi mental secara keseluruhan, secara natural bisa dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi masalah. Misalnya, merasa stres, cemas, atau suasana hati sedang terganggu saat itu. Terapi yang bisa diaplikasikan yaitu dengan cara stabilitas emosi, manajemen stres, dan belajar mekanisme koping.

Berbagai strategi yang bisa dilakukan untuk membantu usia remaja dan dewasa awal dalam mencegah perilaku maladaptif salah satunya adalah terapi logo. Pasien yang dilakukan logo terapi meningkat kualitas hidupnya (Said & Nambiar, 2024). Terapi Logo adalah sebuah psikoterapi dengan mengenalkan makna hidup pada seorang individu agar lebih percaya diri, dimana seorang yang sedang dalam kondisi tertekan bisa diajarkan apa artinya, bagaimana mengambil sikap, apa potensi individu, dan sumber daya yang bisa

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

digunakan sebagai *support system* (Ameli, Russo-Netzer, & Benacerraf, 2024; Nasution, Safitri, Wulandini, Panjaitan, Radiah, Al Jannah, & Anastasya, 2024).

Berdasarkan beberapa fakta di atas, maka penting untuk meneliti tingkat keberhasilan terapi logo ini apabila dipalikasikan pada sekelompok remaja. Pertimbangan penelitian ini memilih mental *wellbeing* karena melibatkan emosi, pikiran, dan perasaan yang merupakan masalah psikosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian sudah dilakukan dengan mengaplikasikan logo terapi pada sekelompok individu yang bermasalah. Remaja mempunyai masalah perubahan tumbuh kembang yang membutuhkan bimbingan saat pertumbuhan dan perkembangan agar tidak terjadi penyimpangan ketika sudah terjadi usia matang atau dewasa (Ehondor, Idris, & Uye, 2024; Pratiwi et al., 2022). Salah satu strategi adalah terapi logo yang dielaborasi menjadi terapi pemaknaan berbasis religil yang bisa digunakan untuk menjaga eksistensi tumbuh kembang ini.

Beberapa penelitian yang mengelaborasi logo terapi untuk mengelolan stres dan terapi berbasis religi, penelitian tersebut dilakukan pada usia remaja dan dewasa muda yang mengalami stres dan memberikan terapi (Jha & Kraguljac, 2021; Sisk & Gee, 2022; Sanli & Ersanli, 2021). Semua penelitian tersebut merupakan terapi manajemen stres dan gambaran masalah emosi pada remaja dan dewasa muda. Namun, penelitian tersebut belum mengkombinasi logo terapi dengan religi. Penelitian logo terapi yang dikombinasikan dengan religi yang diaplikasikan pada sekelompok remaja masih jarang dilakukan, terlebih lagi masih terbatas yang mengukur dampak terhadap kesejahteraan mental remaja setelah dilakukan logo terapi. Maka perlu dilakukan intervensi logo terapi atau terapi kemaknaan hidup berbasis religi yang dampaknya diukur terhadap kesejahteraan remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pretest-posttest correlated group design* yaitu mengukur tingkat kesejahteraan mental partisipan sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi berbasis religi. Penelitian ini dilakukan pada remaja di sekelompok karang taruna di sebuah desa dan di sebuah sekolah menegah di wilayah Kabupaten Sukoharjo. Aplikasi pada partisipan merupakan corelated sample yaitu diukur mental well-being antara sebelum dan sesudah intervensi.

Jumlah sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 60 partisipan dengan kriteria inklusi meliputi remaja yang berusia 15-19 tahun, pendidikan minimal sekolah menengah, muslim, dan tidak mempunyai penyakit kronis. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience technique sampling* adalah metode pengambilan sampel secara non probabilitas dengan mengumpulkan sampel yang berlokasi strategis.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu terkait demografi dan kuesioner untuk mengukur mental *well being*. Instrumen demografi berisi tentang, nama, alamat, nomor telepone, usia, jenis kelamin, pendidikan, keluhan sakit bila ada. Instrumen demografi ini digunakan untuk mengkatagorikan partisipan yang dilibatkan dalam intervensi. Instrumen kedua dalam penelitian ini adalah kuesioner kesejahteraan mental menggunakan *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) yang terdiri dari 15 item pertanyaan dengan jawaban rentang tidak (niai 1) sampai selalu (nilai 5). Kesimpulan kuesioner adalah tidak sejahtera apabila skor <25% dengan rentang nilai 15-22%, kurang sejahtera apabila skor nilai 23-60%, dan sejahtera apabila skor >60%.

Modul terapi logo atau pemaknaan hidup berbasis religi digunakan unutk pedoman intervensi yaitu modul yang disusun oleh peneliti bersama pembimbing. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan pada 20 remaja di desa Waru Sukoharo dengan karakteristik sampel sama dengan responden penelitian. Uji reliabilitas menunjukan bahwa nilai Chronbach Alpha 0.993 yang mempunyai probabiliti lebih dari 0.5, sehingga instrumen bisa dikatakan valid. Selanjutnya nilai reliabilitas setiap item dalam tabel berkisar rentang 0.992-0.993, semuanya tidak lebih dari 0.993 hal ini bisa disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam kuesioner kesejahteraan mental reliabel.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Tim peneliti sebelumnya menjelaskan tujuan penelitian dan membagikan *informed concent* untuk ditandatangani oleh partisipan.

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

Intervensi di dalam penelitian ini adalah mengaplikasikan terapi logo atau pemaknaan hidup berbasis religi. Pedoman terapi menggunakan modul yang sudah dirancang. Terapi dilakukan tiga sesi selama 4 jam dengan setiap sesi mempunyai durasi 60-90 menit. Sesi I siapa saya *(it is me)*: kegiatan yang dilakukan yaitu menggali permasalahan, penyebab masalah timbul, identifikasi masalah, mengembangkan kesadaran diri, dan mengenal masalah. Sesi II mencari makna *(problem meaning)*: mengidentifikasi makna yang ada pada setiap alasan-alasan yang disampaikan, mengaplikasikan pandangan religi pada problem partisipan, dan melakukan intervensi manajemen stress melalui pendidikan kesehatan. Sesi III proyeksi makna diri: mempraktikan makna yang dipilih untuk manajemen diri.

Penelitian ini memanfaatkan IBM Statistcs SPSS 25 untuk melakukan analisis deskriptif dan inferen. Uji sentral tendensi diaplikasikan untuk mengidentifikasi nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi; Selanjutnya, uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis perbedaan kesejahteraan mental responden sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini mendapatkan ijin dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor surat: 5818/B.1/KEPK-FKUMS/VIII/2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=60)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.939±1.594)(15-19)
15-17	37/61.6
18-19	23/38.4
Jenis Kelamin (n/%)	26/43.3
Laki Laki	34/56.7
Perempuan	
Pendidikan Terakhir (n/%)	
SMP	29/48.4
SMA	31/51.6
Wellbeing (Mean±SD)(Min-Maks)	
Pre-test	(35.13±2.703)(29-42)
Post-test	(61.07±11.842)(34-72)

Tabel 1. mendeskripsikan bahwa partisipan mayoritas berusia 15-17 tahun sebanyak 37 (61.6%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 partisipan (56.7%), dan Sebagian besar pendidikan terakhirnya 31 (51.6%) SMA. Rata-rata dan standar deviasi nilai kesejahteraan mental sebelum intervensi (*pre-test*) 35.13±2.703 pada rentang 29-42, sedangkan sesudah (*post-test*) 61.07±11.842 pada 34-72.

Tabel 2. Hasil Kesejahteraan Mental Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	Mean Rank	Z	Sig
Negative Ranks	0[a]	.000	-6.226	.001
Positive Ranks	51[b]	26.00		
Ties	9[c]			

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

Tabel 2. mengilustrasikan hasil dari analisis kesejahteraan mental remaja antara sebelum dan sesudah intervensi. Nilai *negative* adalah 0, artinya tidak ada partisiapn dengan kesejahteraan mentalnya menurun setelah intervensi. Sementara *positive rank* sebesar 51, hal ini menunjukan bahwa hanya 51 dari 60 partisiapn yang meningkat kesejahteraan mentalnya setelah intervensi. Pada nilai *ties* didapatkan 9 partisipan yang kesejahteraan mentalnya tidak menurun atau tidak meningkat. Nilai uji *wilcoxon* sebesar -6.226 dengan signifikasi .001 (< 0.05), sehingga menunjukan ada perbedaan kesejahteraan mental antara sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 14-19 tahun yang diidentifikasi dari sebuah desa dan sebuah sekolah menengah. Partisipan paling banyak pada penelitian ini mempunyai rentang usia 18-19 tahun. Laporan *World Health Organization* (WHO), mendeskripsikan bahwa remaja merupakan kelompok usia dengan rentang 14-19 tahun (World Health Organization, 2024). Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin Perempuan. Hasil survei di Indonesia menemukan bahwa, jumlah penduduk wanita lebih banyak daripada pria (Badan Pusat Statistik, 2024). Hal ini berbeda dengan laporan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2024, yang melakukan survei pada remaja di Indonesia dan menemukan bahwa perempuan 1% lebih tinggi jumlahnya dibanding laki-laki (United Nations Children's Fund, 2024). Latar belakang pendidikan partisipan menunjukan bahwa, sebagian besara adalah SMA, menurut Kementerian Pendidikan dan Budaya, usia makasimal yang dipersyaratkan bagi SMA adalah 21 tahun.

Rata-rata nilai kesejahteraan mental sebelum intervensi, menunjukan bahwa kesejahteraan mental remaja rendah dan meningkat setelah diberikan intervensi menjadi kesejahteraan tinggi. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan memiliki skor nilai yang meningkat pada level kesejahteraan mental, tidak terdapat skor yang menurun. Sebuah penelitian yang melakukan eksplorasi pada sekelompok individu dengan menerapkan terapi logo menemukan bahwa, terapi pemaknaan berpengaruh pada kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (Bull, 2025; Daliman, 2021). Selanjutnya penelitian sebelumnya juga menunjukan bahwa terapi pemaknaan berhasil meningkatkan kesejahteraan mental pada 16 pasien dengan penyakit kronis (Moshashai, Yarahmadi, & Sharifi, 2023). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa logoterapi memengaruhi tingkat harga diri dan kecemasan pada 15 remaja putri ini yang dilakukan intervensi, harga diri dan kecemasan ini merupakan bagian dari kesejahteraan mental (Aminikhoo & Aghabababei, 2022). Namun sebaliknya, penelitian terbaru menemukan bahwa, terapi logo pemaknaan hidup secara statistik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ketika sebelum dan sesudah intervensi, tidak ada perbedaan dalam pengelolaan emosi pada remaja yang mengalami kecemasan (Seyed Ghandi, Saberi, & Mirhashmi, 2025).

Pada penelitian ini menemukan sebuah temuan menarik, bahwa ada 9 partisipan yang tingkat kesejahteraannya tetap, yaitu tidak meningkat setelah mengikuti kegiatan terapi pemaknaan hidup selama tiga sesi berturut-turut. Fakta empiris dengan mengeksplorasi dari kesembilan partisipan tersebut menemukan bahwa mereka tidak meyakini hidup ini diatur oleh Tuhan, tapi diatur oleh mereka sendiri. Selain itu, mereka juga meyakini bahwa hidup tidak berubah. Sebuah studi *literature review*, menemukan bahwa remaja yang mengalami gejala kecemasan cenderung untuk melakukan pemutusan hubungan atau penolakan yang biasanya mengarah pada subjek tertentu atau orang lain (Tariq, Quayle, Lawrie, Reid, & Chan, 2021).

Penelitian ini mengintegrasikan dimensi religi dengan mempertimbangkan bagaimana prinsip-prinsip logo terapi selaras dengan konsep religius yang lebih luas tentang memaknai pengalaman remaja dalam perspektif agama Islam. Integrasi yang dilakukan adalah mengkombinasikan pandangan logo terapi dan psikologi Islam. Salah satu pendukung terapi logo yang dikaitkan religi ini adalah penelitian tinjauan literatur yang menyimpulkan bahwa agama Islam menganjurkan kewajiban interaksi sosial yang sehat dan saling mendukung serta moderasi beragama untuk mencapai keseimbangan (Masyithoh, 2024). Penelitian lain mengaplikasikan terapi logo yang melibatkan religi berhasil meningkatkan kesejahteraan mental pada sekelompok remaja (Bull, 2025).

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

SIMPULAN

Terapi pemaknaan hidup (logo terapi) berbasis religi berhasil meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Mayoritas partisipan mengalami peningkatan skor nilai setalah dilakukan intervensi. Beberapa partisipan ada yang memiliki skor tetap, hal ini disebabkan pada masa remaja yang mengalami kecemasan akan cenderung menyalahkan orang lain. Temuan penelitian ini bisa diimplikasikan pada pendidikan kesehatan remaja di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Ameli, M., Russo-Netzer, P., & Benacerraf, C. (2024). International negotiation and conflict resolution: hope, optimism, and meaning through logotherapy-enhanced rational-emotive behavior therapy. In *Logotherapy and Existential Analysis* (pp. 139-155). Cham: Springer International Publishing.

Aminikhoo, M., & Aghababababei, N. (2022). Good for self-esteem and anxiety, not for social skills: Differential effects of logo-therapy on adolescent girls. *Clinical Psychology Studies*, *13*(49), 56-69.

Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah penduduk menurut golongan umur di Indonesia. Diakases dari: https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html

Bull, D. A. (2025). Suffering, mental health, and the role of logotherapy. *International Journal of Healthcare Sciences*, 19-34.

Cameron, N., & Schell, L. (2021). *Human growth and development*. Academic Press.

Daliman, D. (2021). Ethical conduct-do and general well-being among university students, moderated by religious internalization: An Islamic perspective. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(2), 14-24.

Ehondor, E. G., Idris, F. I., & Uye, E. E. (2024). Parenting Styles, Social Network and Socio-Demographic Factors on Deviant Behavior among In-School Adolescents. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *21*(2), 291-300.

Hoxhaj, B., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The role of social media on self-image and self-Esteem: A study on albanian teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, *13*.

Jha, V., & Kraguljac, A. (2021). Assessing the social influences, self-esteem, and stress of high school students who vape. *The Yale journal of biology and medicine*, *94*(1), 95.

Masyithoh, S. (2024). Kepatuhan beragama dan interaksi sosial dalam masyarakat Islam. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, *2*(2), 60-69.

Morgan, K. I. (2024). Davis advantage for Townsend's psychiatric mental health nursing. *(No Title)*.

Moshashai, S. K., Yarahmadi, Y., & Sharifi, H. P. (2023). The efficacy of a logotherapy educational program based on Rumi's thoughts on the mental well-being of chronic mental patients' families. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, *12*(1).

Nasution, R. A., Safitri, R., Wulandini, S., Panjaitan, R., Radiah, R., Al Jannah, W., & Anastasya, Y. A. (2024). Enhancing Adolescents' Psychological Well-Being through Logotherapy-Based Psychoeducation. *Jurnal Psikologi Terapan*, *7*(1).

Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, *19*(9), 5064.

Pratiwi, A., Muhlisin, A., Dewi, E., Hudiyawati, D., Yuniartika, W., & Fitriani, N. (2022). Health Education of Stress Management to Prevent Adolescent Maladaptive Behavior During Growth and Development. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*, 442-447.

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015

Said, F. B. M., & Nambiar, N. (2024). Effectiveness of Logotherapy in Enhancing Quality of Life Among Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Journal of Angiotherapy*, *8*(8), 1-7.

Sanli, E., & Ersanli, K. (2021). The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods. *Current Psychology*, *40*(9), 4173-4189.

Schab, L. M. (2022). *The self-esteem workbook for teens: activities to help you build confidence and achieve your goals*. New Harbinger Publications.

Seyed Ghandi, M. S., Saberi, H., & Mirhashmi, M. (2025). Comparing the Effectiveness of Emotion Regulation and Logotherapy on the Quality of Life in Adolescents with Anxiety Disorders. *Iranian Journal of Educational Research*, *4*(1), 243-258.

Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 286-292.

Subu, M. A., Waluyo, I., Al-Yateem, N., Riana, I., Dias, J. M., Saifan, A., & Al-Marzouqi, A. (2022). Smartphone Addiction and Self-Esteem among Indonesian Teenage Students. In *2022 IEEE International Conference on Digital Health (ICDH)* (pp. 104-106). IEEE.

Tariq, A., Quayle, E., Lawrie, S. M., Reid, C., & Chan, S. W. (2021). Relationship between early maladaptive schemas and anxiety in adolescence and young adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, *295*, 1462-1473.

United Nations Children's Fund. (2024). Indonesia Adolescent Health Profile 2024. Diakses dari: https://www.unicef.org/indonesia/media/23796/file/adolescent-health-profile-2024.pdf

World Health Organization. (2024). Indonesia adolescent health profile 2024. Diakses dari: https://www.unicef.org/indonesia/health/reports/adolescent-health-profile.

Ella Maurizka Safira Maharani[1], Daliman[2]*

[1]Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: Daliman. *Email: daliman@ums.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.2015