




Playing the self-adventure board game to increase adolescents' self-esteem

Desi✉, Fiane de Fretes, Rosiana Eva Rayanti, Marsela Riska Raswandaru
Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

✉ desi.desi@uksw.edu

 <https://doi.org/10.31603/ce.10847>

Abstract

Competition in the field of education to become excellent, accredited, and favored has an impact on students. Indirectly, to maintain their ranking status, schools generally design various dense academic and non-academic programs, requiring students to give special attention and energy. On the other hand, parents nowadays also tend to have a competitive spirit burdened on their children. One age group particularly susceptible to this situation is teenagers. Exposure to pressure inversely proportional to students' abilities will result in them experiencing low self-esteem (LSE), which if left unaddressed, can lead to depressive and even suicidal conditions. To address LSE, a therapy called "self-adventure" board game therapy is established. This community service activity aims to improve the self-esteem of students at Satya Wacana Christian High School in Salatiga. Therapy is conducted on 57 students who are indicated to have LSE through scoring on the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaire. Therapy is conducted in four sessions with a group system. At the end of the sessions, all participants entered the category of high self-esteem scores. This means that playing the self-adventure game is an effective medium for resolving LSE issues.

Keywords: Board game; Low self-esteem; Play therapy

Bermain permainan papan 'petualangan diri' untuk meningkatkan harga diri remaja

Abstrak

Kompetisi di bidang pendidikan untuk bisa menjadi unggul, terakreditasi dan terfavorit memiliki dampak bagi siswa. Secara tidak langsung, untuk tetap mempertahankan status peringkat, umumnya sekolah akan merancang berbagai program bidang akademik maupun non-akademik yang padat, sehingga siswa perlu memberikan perhatian dan tenaga khusus. Di sisi lain, para orang tua saat ini pun cenderung memiliki jiwa kompetitif yang dibebankan pada anak. Salah satu kelompok usia yang rentang terhadap situasi ini adalah remaja. Paparan tekanan yang berbanding terbalik dengan kemampuan siswa, justru akan membuat mereka mengalami harga diri rendah (HDR), yang jika dibiarkan, kondisi kesehatan mental anak akan mengarah ke kondisi depresif bahkan bunuh diri. Untuk mengatasi HDR, ditetapkanlah terapi bermain dengan media menggunakan permainan papan berjudul "petualangan diri" (*the self adventure board game*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan HDR siswa di SMA Kristen Satya Wacana-Salatiga. Terapi dilakukan pada 57 siswa SMA yang terindikasi mengalami HDR melalui skoring kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Terapi dilakukan sebanyak empat sesi dengan sistem kelompok. Di akhir sesi, seluruh peserta masuk dalam kategori skor harga diri tinggi. Artinya, bermain *self adventure* menjadi media yang efektif untuk menyelesaikan masalah HDR.

Kata Kunci: Permainan papan; Harga diri rendah; Terapi bermain

1. Pendahuluan

Harga diri dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang dan pembentukan konsep diri seseorang. Manakala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang-orang di sekitarnya dan situasi ini akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Abraham Maslow dalam teori "hierarki kebutuhan manusia", menempatkan harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Harga didefinisikan sebagai evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat individu meyakini dirinya sendiri yang mampu, penting, berhasil, dan berharga (Hidayat & Perdana, 2019). Harga diri mempunyai beberapa karakteristik, yaitu: a) Harga diri sebagai sesuatu yang bersifat umum; b) Harga diri bervariasi dalam berbagai pengalaman; dan c) merupakan bentuk evaluasi diri. Individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri dan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Mruk, 2013).

Individu dengan harga diri yang tinggi dapat diartikan memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan hal ini erat kaitannya dengan bagaimana penerimaan diri sendiri maupun dari orang lain. Selain aspek psikis berupa kecemasan, aspek fisik (gangguan kesehatan) pun menjadi salah satu faktor penyebab harga diri rendah pada seseorang. Karakteristik individu dengan harga diri yang rendah diantaranya meremehkan bakat yang dimiliki, merasa tak ada menghargainya, merasa tidak berdaya, mudah dipengaruhi, menunjukkan perasaan dan emosi yang sempit, menghindari situasi yang dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya, bersikap defensif dan mudah frustrasi, menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri. Hal-hal di atas perlu menjadi perhatian, khususnya bila harga diri rendah terjadi anak usia remaja (Iswinarti & Hormansyah, 2020). Oleh karenanya, penting untuk mengukur harga diri pada anak, salah satunya dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Moris Rosenberg yaitu Self- Esteem Scale (Rosenberg, 1965).

Tugas perkembangan anak remaja menurut Teori Erik Erikson adalah untuk mencari identitas diri untuk pembentukan konsep diri. Oleh karenanya, pengalaman tidak menyenangkan yang membuat anak menjadi rendah diri, akan berdampak pada krisis identitas diri hingga gangguan konsep diri (Mcleod, 2024). Sementara itu, lingkungan anak usia remaja, sekolah misalnya, memiliki potensi risiko membuat siswa mengalami harga diri rendah, terutama sekolah dengan predikat seperti "terakreditasi A", maupun "favorit".

Sekolah dengan predikat terakreditasi A maupun favorit cenderung memiliki suasana kompetitif di bidang akademik yang tinggi, ditambah lagi dengan rancangan kurikulum yang membuat jadwal siswa menjadi padat. Hal ini akan menjadi stresor pada siswa. Pada sebagian mahasiswa yang sudah terbiasa di level sekolah sebelumnya, tentu dapat beradaptasi dengan baik. Situasi akan berbeda bilamana input siswa di sekolah beraneka ragam latar belakang asal, suku, adat dan budayanya. Ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan dapat menimbulkan rasa percaya diri yang rendah, dan jika terjadi berlarut-larut, maka akan membuat siswa menjadi rendah diri (Fatima et al., 2017).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Kristen Satya Wacana yang merupakan mitra kegiatan PM merupakan salah satu SMA swasta di Kota Salatiga yang terakreditasi A. Prestasi ini didukung dengan fasilitas sekolah yang lengkap, kelompok bakat minat yang bervariasi dari akademik, seni hingga olahraga. Aktivitas siswa di sekolah dimulai dari pukul 07.00 hingga 15.00. Durasi tersebut belum termasuk dengan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa, yang dijadwalkan setelah selesai pembelajaran. Selain itu, sekolah ini memiliki keunikan karena latar belakang daerah asal siswa yang berbeda-beda. Perbedaan ini erat kaitannya dengan keluasan wawasan siswa, daya tangkap siswa terhadap informasi, cara berkomunikasi, cara bersosialisasi hingga *coping mechanism* terhadap stresor.

Atas latar belakang di atas, diperlukan kegiatan yang bertujuan untuk terapi namun dibawakan dalam bentuk yang menyenangkan sesuai karakteristik usia siswa yaitu bermain. Pada individu dengan masalah mental seperti harga diri rendah, kata “terapi” bisa saja menakutkan dan justru membuat mereka semakin merasa minder. Terutama jika terapi tersebut berupa konseling yang mana, mereka harus menceritakan pikiran dan perasaannya kepada orang yang tidak dikenal. Bermain untuk usia anak remaja SMA bisa beragam bentuknya, salah satunya ialah *board game*. Permainan *board game* dilakukan secara berkelompok, sehingga mau tidak mau, antar pemain harus berinteraksi dan berkomunikasi. Sehingga harapannya, aktivitas ini akan membantu siswa dengan harga diri rendah untuk bisa meningkatkan rasa percaya dirinya saat bersosialisasi dengan kelompok bermainnya (Noda et al., 2019).

Permasalahan harga diri rendah erat kaitannya dengan kepercayaan diri yang rendah, sehingga kedua masalah ini perlu untuk ditangani dengan segera. Hal ini karena remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah mental karena karakteristik perkembangannya dalam mencari identitas diri yang masih labil. Pengabaian terhadap permasalahan ini akan mengakibatkan remaja tumbuh dengan masalah mental seperti kecemasan, selalu menyalahkan diri sendiri, sulit beradaptasi, mudah stres hingga depresi, bahkan dapat mengarah ke risiko bunuh diri karena perasaan/pikiran negatif tentang dirinya.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya kegiatan PM ini hendak dilakukan untuk menjadi solusi. Adapun solusi yang dimaksud ialah memberikan terapi untuk mengatasi harga diri rendah sekaligus kepercayaan diri rendah pada siswa melalui permainan “*Self-adventure board game*”. Permainan ini akan dimainkan secara berkelompok (4 orang) selama 4 minggu yang meliputi 4 sesi (1 sesi per minggu) berturut-turut. Solusi di atas, ditargetkan dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri siswa. Untuk dapat melihat capaian target, maka di setiap sesi akan dilakukan evaluasi grafik tingkat harga diri rendah yang didapat melalui pengisian kuesioner. Kedepannya, diharapkan pemberian terapi melalui media bermain ini dapat digunakan oleh mitra, tidak hanya melalui kegiatan ekstrakurikuler saja, melainkan pada mata pelajaran terkait. Sehingga, atas solusi yang ditawarkan ini, akan disusun pula modul bahan ajar.

Kegiatan PM ini merupakan tindak lanjut dari penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2022, yang hasilnya telah didesiminasikan pada The 14th International Nursing Conference pada bulan Juni 2023. Didapati bahwa, terdapat peningkatan harga diri yang signifikan pada siswa yang mengalami harga diri rendah, setelah diberikan permainan *Self-adventure board game*. Meskipun perlakuan dilakukan selama 4 minggu, namun di minggu ke 3 perlakuan, sudah tidak lagi ditemukan siswa dengan harga diri rendah.

2. Metode

Kegiatan terapi bermain ini diterapkan pada siswa-siswa salah satu SMA Kristen Satya Wacana di Kota Salatiga, yang terindikasi mengalami harga diri rendah (HDR). Total siswa yang memenuhi ketentuan mengikuti kegiatan terapi berjumlah 58 dari 133 siswa yang mengikuti asesmen HDR. Akan tetapi, sejak sesi pertama hingga keempat, satu siswa tidak menghadiri kegiatan terapi bermain sehingga, total siswa yang mengikuti terapi dari awal hingga akhir berjumlah 58 siswa yang tersebar dari kelas X, XI, dan XII. Kuesioner yang digunakan dalam tahap asesmen awal maupun *pre-post* dan *post-test* ialah Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). RSES berisi 10 pernyataan dan dijawab dengan memilih jawaban pada skala likert (0-3). Individu dikatakan memiliki HDR jika skor pada RSES ialah ≤ 14 , sebaliknya, jika skor total ialah ≥ 15 , maka individu dinyatakan memiliki harga diri tinggi.

Setelah dilakukan asesmen awal ([Gambar 1](#)), ke-58 siswa dengan HDR dibagi menjadi 16 kelompok yang tiap kelompoknya terdiri dari 3-4 siswa. Tiap kelompok akan bermain bersama selama empat sesi dalam kurun waktu empat minggu (satu sesi/minggu) dengan durasi bermain 30 menit efektif. Adapun jenis permainan yang dimainkan adalah *board game* "petualangan diri".

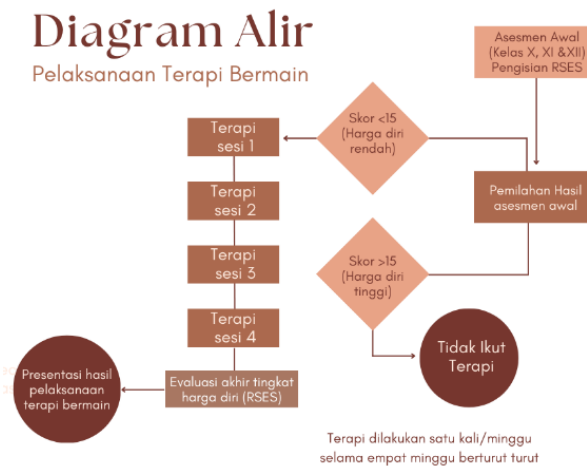


Gambar 1. Kegiatan asesmen awal

Board game petualangan diri merupakan inovasi karya orisinal yang telah diuji keefektifitasannya dalam menurunkan HDR dalam penelitian sebelumnya. Inti dari permainan ini adalah mendorong para pemain untuk lebih terbuka tentang dirinya, mengutarakan hal-hal positif yang dimiliki, serta belajar mengapresiasi diri sendiri dan juga orang lain terhadap sekecil apapun usaha atau hal positif yang dimilikinya. Dalam permainan ini, siswa yang terlibat juga perlu menyusun strategi agar langkah mereka lebih banyak menghasilkan poin positif dibanding poin negatif. Poin positif dan negatif digambarkan sebagai sifat, perilaku atau kebiasaan individu. Semakin banyak anak dapat mengungkapkan sisi positif dari dirinya, maka semakin banyak pula poin yang bisa didapatkan.

Secara keseluruhan, proses pengabdian masyarakat berlangsung sejak bulan Juli hingga November 2023 yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi pengurusan kerja sama dengan mitra PM, penggandaan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, produksi *board game* sejumlah empat set, serta asesmen (*screening* siswa yang mengalami HDR). Selanjutnya, penerapan terapi dari sesi pertama hingga keempat dilakukan pada tanggal 9, 18, 24 Oktober dan 4 November 2023. Sementara itu,

tahap evaluasi meliputi pemaparan hasil kegiatan kepada mitra sekaligus mendengar respon mitra terhadap hasil terapi yang diberikan (Gambar 2).



Gambar 2. Diagram alir kegiatan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Harga diri rendah mudah muncul pada usia remaja karena pada fase ini, mereka termasuk dalam kategori kelompok rentan. Kerentanan yang dimaksud terkait dengan bagaimana cara mereka merespons stresor. Pengetahuan yang masih minim, pikiran yang mudah berubah, emosi yang belum stabil serta perilaku yang mudah dipengaruhi, menjadi faktor-faktor pendukung kerentanan remaja. Umumnya, remaja yang tidak mampu menghadapi stres akan cenderung kurang memiliki kepercayaan diri yang berakibat pada harga diri rendah (Masselink et al., 2017). Tidak hanya sampai disitu, kondisi HDR yang dialami terus menerus oleh remaja, perlahan akan membentuk dan memunculkan kondisi depresif. Selain bisa berdampak pada kecacatan mental, kondisi depresif juga dapat mengarahkan individu pada risiko bunuh diri (Sowislo & Orth, 2013). Oleh karenanya, HDR perlu diterapi sedini mungkin.

Permainan yang digunakan sebagai media terapi dalam kegiatan PM ini dikembangkan dengan menyesuaikan beberapa hal diantaranya adalah karakteristik remaja yang suka untuk berkumpul bersama teman sebayanya. Selain itu, jenis permainan grup menuntut para pemainnya berinteraksi sehingga, secara perlahan dapat meningkatkan motivasi dan keberanian remaja untuk membuka diri, lebih berani berpendapat, serta tidak ragu/takut untuk berekspresi. Hal ini selaras dengan penjelasan Santrock bahwa remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya. Remaja merasa, menghabiskan waktu dengan teman mampu memberikan kenyamanan bagi mereka untuk melakukan perkembangan sosialnya atas dasar bahwa nilai-nilai yang berlaku merupakan ketetapan dari pertemanan, bukan aturan orang dewasa (Mufidha, 2019). Selain unsur interaksi, dalam permainan ini juga menekankan evaluasi diri peserta terhadap aspek pikiran, emosi, serta tindakan yang mereka alami selama satu bulan terakhir.

Evaluasi diri penting dilakukan agar individu bisa meningkatkan kesadaran diri individu terhadap kelemahan dan kekuatan yang dimiliki, serta hal-hal yang perlu di tinggalkan, dipertahankan dan ditingkatkan dari diri mereka. Semakin sering evaluasi diri dilakukan, akan turut membantu mereka memiliki konsep diri yang kuat, meliputi cara mereka memandang diri mereka dan juga orang lain. Individu akan mudah

menghargai dan memberikan apresiasi kepada orang lain apabila ia telah melakukan hal tersebut kepada dirinya. Cara individu menghargai diri dapat berupa, berpikiran positif, mampu menempatkan diri sesuai perannya, menilai dirinya/tubuhnya baik, serta mampu bersyukur bahkan atas keterbatasannya.

Selama terapi berlangsung, peserta akan bermain *board game* sesuai dengan kelompok bermain yang sama sejak awal. Tidak dilakukan perubahan anggota kelompok agar masing-masing peserta bisa lebih mengenal teman kelompoknya, sehingga akan terbiasa dalam hal menceritakan sesuatu, memberikan pendapat, menyampaikan apresiasi. Rangkuman kegiatan dapat dilihat pada [Gambar 3](#).



[Gambar 3](#). Dokumentasi sesi terapi sesi pertama hingga sesi keempat

[Gambar 3](#) menunjukkan proses terapi bermain menggunakan *board game self adventure*. Selama empat sesi permainan, seluruh siswa selalu hadir tepat waktu. Hal ini menunjukkan komitmen dan antusias para siswa mengikuti kegiatan. Selain itu, selama kegiatan bermain, tiap kelompok cenderung sering selesai lebih dari waktu yang sudah ditentukan karena terbawa suasana dalam evaluasi dirinya. Di sesi ke-4, saat evaluasi berlangsung, beberapa siswa pun tampak antusias memberikan masukan seperti, berharap peta pada papan permainan dibuat lebih luas dan lebih banyak pos-pos tantangannya. Para siswa mengungkapkan bahwa tantangan yang ada di tiap pos memicu mereka untuk bisa lebih terbuka dan menceritakan hal-hal yang selama ini sulit mereka ungkapkan.

Kegiatan terapi tidak dilakukan kepada seluruh siswa SMA melainkan hanya kepada mereka yang terindikasi mengalami HDR saat tahap asesmen. Kemudian, sebelum dan sesudah terapi dilakukan, peserta wajib mengisi kuesioner untuk mengukur perubahan skor penentu HDR. Selisih dari skor *post-test* dan *pre-test* yang diolah untuk mencari N-Gain, mengindikasikan efektif dan tidaknya terapi bermain *board game* yang dimainkan peserta. Pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan sebagai salah satu cara untuk

melihat secara statistik apakah terapi yang diterapkan memberikan dampak positif untuk mengatasi permasalahan mitra.

Pada [Tabel 1](#) menunjukkan bahwa terapi bermain cukup efektif untuk mengatasi masalah HDR siswa di SMA Swasta Mitra PM. Selain dari pengukuran HDR, dilakukan juga evaluasi secara langsung kepada peserta untuk mengetahui respons mereka terhadap aktivitas terapi bermain. Dalam sesi evaluasi langsung, peserta terapi mengungkapkan bahwa mereka senang bisa mengikuti kegiatan bermain *board game self adventure* karena melalui permainan ini, mereka dipicu untuk bisa mengungkapkan hal-hal yang selama ini takut mereka ungkapkan kepada diri sendiri maupun orang lain karena kurang percaya diri. Selain itu, peserta juga menyampaikan keseruan permainan ini sebab dalam kehidupan sehari-hari, mereka jarang mendapat pujian, dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat mereka, pun juga, mereka sendiri sulit untuk memberikan pujian bagi orang lain. Selama sesi berlangsung, beberapa partisipan bahkan sampai menangis setelah akhirnya bisa menceritakan masalahnya. Akan tetapi, melalui permainan ini, mereka merasa memiliki semangat yang baru dan menjadi tahu bahwa ada hal-hal dari diri mereka yang sebenarnya merupakan kelebihan/kekuatan.

[Tabel 1. Tafsiran efektivitas \(N-Gain\) terapi bermain *board game*](#)

Pengukuran	Nilai rata-rata	Selisih Post-Pre	N-Gain	Persentase	Interpretasi
<i>Pre-test</i>	10,21				
<i>Post-test</i>	21,23	11,02	0,56	56,1	Cukup Efektif

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat terapi *board game* pada siswa HDR berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang cukup baik. Hasil ini diukur dari perubahan skor HDR dari sebelum dan setelah terapi. Dari pengujian N-Gain juga didapatkan bahwa persentase klasifikasi keefektifan media terapi dinyatakan cukup efektif. Artinya, bermain *board game self adventure* cukup membantu dalam menyelesaikan masalah dari pihak mitra.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Kristen Satya Wacana melalui Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat yang telah mendukung pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya juga kepada mitra pengabdian masyarakat kami, dalam hal ini pimpinan dan seluruh guru salah satu SMA swasta yang terlibat dalam kegiatan ini. Tidak lupa juga kepada seluruh siswa yang selama empat minggu kegiatan, sangat antusias untuk bermain bersama.

Kontribusi penulis

Pelaksana kegiatan: DSI, FdF, RER, MRR; Penyiapan artikel: DSI; Analisis dampak pengabdian: DSI, FdF; Penyajian hasil pengabdian: DSI, RER, MRR; Revisi artikel: DSI; Penyusunan Modul Ajar hasil pengabdian: FdF, DSI, RER, MRR.

Daftar Pustaka

- Fatima, M., Niazi, S., & Ghayaz, S. (2017). Relationship between self-esteem and social anxiety: Role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(02), 12–17.
- Hidayat, A., & Perdana, F. J. (2019). Pengaruh self-efficacy Dan self-esteem Terhadap Prestasi belajar Mahasiswa Pada sekolah tinggi ilmu kesehatan Cirebon. *Syntax Literate, 4*(12). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v4i12.824>
- Iswinarti, & Hormansyah, R. D. (2020). Meningkatkan Harga Diri Anak slow learner melalui child centered play therapy. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3491>
- Masselink, M., Roekel, E. van, & Oldehinkel, T. (2017). Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: The mediating role of motivational and social factors. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(5), 932–946. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0727-z>
- Mcleod, S. (2024). *Maslow's hierarchy of needs theory*. <https://www.simplypsychology.org/>
- Mruk, C. J. (2013). Self-esteem, relationships, and positive psychology. In *Positive Psychology of Love* (pp. 149–161). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199791064.003.0011>
- Mufidha, A. (2019). Dukungan Sosial teman Sebaya Sebagai prediktor psychological well-being Pada remaja. *Acta Psychology, 1*(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Noda, S., Shirotaki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with Board Games: A Systematic Review. *BioPsychoSocial Medicine, 13*(22). <https://doi.org/10.1186%2Fs13030-019-0164-1>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-Esteem Scale*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 139*(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
