

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Erik Erikson, remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini sering menimbulkan tekanan, kebingungan, dan remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri maupun di lingkungan sekitarnya. Kondisi ini membutuhkan dukungan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas sangat penting. Dukungan tersebut membantu remaja mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari serta membangun landasan yang kokoh untuk perkembangan sosial dan emosional remaja.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang di mana remaja mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk perkembangan fisik seperti pubertas, perkembangan psikologis seperti pembentukan identitas diri, serta perkembangan sosial seperti peningkatan interaksi dengan teman sebaya. Pada masa pencarian jati diri, remaja sering kali memulai kenakalan dari perkumpulan yang tidak sehat yang di mana perkumpulan ini memicu kebiasaan buruk seperti sering keluar malam, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, berkelahi, dan berjudi. Perubahan ini tidak hanya memberikan peluang bagi remaja untuk berkembang, tetapi juga dapat menjadi sumber stres dan kebingungan apabila tidak didukung dengan baik oleh lingkungan (Rulmuzu, 2021).

Salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang remaja adalah harga diri, yang mencerminkan bagaimana seorang remaja menilai dirinya sendiri. Harga diri yang rendah sering kali membuat remaja merasa kurang percaya diri, mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, dan lebih rentan terhadap tekanan psikologis karena remaja merasa dirinya kurang berharga. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Sebaliknya, harga diri yang baik dapat membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis dan percaya diri (Fisdayani, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, namun banyak yang tidak terdiagnosis atau diobati. Di Indonesia, *Indonesia-national Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) (2023) melaporkan kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Survei ini mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% dari populasi remaja berusia 10 hingga 17 tahun, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental. Survei ini juga mencatat bahwa remaja mengalami masalah dalam hubungan dengan keluarga (64,7%), mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya (41,1%), masalah di lingkungan sekolah atau pekerjaan juga dialami oleh remaja (39,3%). Hasil studi pendahuluan di Badan Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki risiko harga diri yang rendah. Kondisi ini dapat diamati dari perilaku remaja yang cenderung menyendiri, jarang berbicara, dan minim kontak mata saat berinteraksi.

Berdasarkan wawancara dengan pihak terkait, diketahui bahwa hingga saat ini belum pernah dilakukan tes skrining untuk menilai harga diri remaja di tempat tersebut.

Dampak dari harga diri yang rendah pada remaja dapat berupa kesulitan akademik, isolasi sosial, hingga risiko gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup remaja tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan optimal remaja di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan harga diri remaja guna mendukung kesejahteraan remaja secara keseluruhan (Vitoasmara, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui peran perawat sebagai edukator dalam mendampingi remaja. Perawat dapat memberikan edukasi yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan strategi meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, intervensi berbasis aktivitas seperti permainan *outbound* dapat menjadi pendekatan yang efektif. Permainan *outbond* mampu menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat hubungan sosial antar remaja. Permainan *outbound* dengan kolaborasi media *spin challenge* membuat permainan lebih menarik di mana kerja sama tim, kreativitas, dan kemampuan menyelesaikan tantangan bersama. Dengan pendekatan yang tepat, harga diri remaja dapat ditingkatkan secara signifikan, sehingga membantu remaja tumbuh menjadi individu yang sehat dan percaya diri (Siringo Ringo *et al.*, 2023).

Berdasarkan data-data yang diperoleh saat studi pendahuluan bahwa hingga saat ini remaja rentan di BPRSR belum pernah dilakukan tes skrining untuk menilai harga diri remaja dan belum pernah diberikan edukasi peningkatan harga diri menggunakan permainan *outbound* dengan media *spin challenge* peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Permainan *Outbound* dengan *Spin Challenge* terhadap Harga Diri pada Remaja Rentan di BPRSR”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah harga diri rendah pada remaja memerlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial remaja. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh permainan *outbound* dengan *Spin Challenge* terhadap harga diri pada remaja di BPRSR Yogyakarta?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Permainan *Outbound* dengan *Spin Challenge* terhadap Harga Diri pada Remaja di BPRSR Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden (usia, tingkat pendidikan, lama tinggal, trauma, *body image*, prestasi) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Diketahui tingkat harga diri remaja pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi permainan *outbound* dengan *spin challenge* dan ceramah.

- c. Diketahui perubahan harga diri pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan permainan *outbound* dengan *spin challenge* dan ceramah.
- d. Diketahui perbedaan tingkat harga diri pada kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan permainan *outbound* dengan *spin challenge* dan ceramah.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah ilmu keperawatan komunitas yang dilakukan terhadap kelompok remaja rentan terkait dengan peningkatan harga diri pada kelompok remaja rentan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti perkembangan ilmu keperawatan komunitas, khususnya terkait pengaruh kegiatan *outbound* dengan *spin challenge* terhadap harga diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Sebagai terapi kegiatan *outbound* dapat mengalami perkembangan positif baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial. Sehingga lebih siap menghadapi tantangan di masa depan rutin dalam meningkatkan harga diri yang dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Balai Perlindungan dan Rehabilitas Sosial Remaja

Sebagai sarana media pembelajaran tambahan untuk meningkatkan harga diri remaja .

c. Bagi Perawat Komunitas

Sebagai salah satu alternatif untuk memperluas pendekatan dalam penanganan remaja rentan, serta memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran dan menyenangkan dapat diterapkan melalui permainan *outbound*.

d. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Sebagai tambahan referensi dan bahan pembelajaran di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi untuk menggali lebih dalam dan memperluas ruang lingkup pengaruh permainan *outbound* dalam berbagai aspek perkembangan remaja.

F. Keaslian Penelitian

Pada penelitian yang sudah terlebih dahulu dilakukan, belum ada yang pernah meneliti tentang “Pengaruh Permainan *Outbound* dengan *Spin Challenge* terhadap Harga Diri pada Remaja di BPRSR”. Dalam menjaga orisinalitas dalam penelitian ini serta menghindari dari plagiasi karya orang lain, peneliti melakukan telaah pustaka. Berikut merupakan hasil penelitian yang memiliki ruang lingkup yang hampir sama, yakni:

1. (Desi *et al.*, 2024) melakukan penelitian dengan judul *Playing the self-adventure board game to increase adolescents' self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan HDR siswa di SMA Kristen Satya Wacana-Salatiga. Menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) sebagai instrumen penelitian. Intervensi secara berkelompok membagi 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 disetiap sesi dengan menerapkan TAK persepsi HDR. Adapun jenis permainan yang dimainkan adalah *board game* “petualangan diri” Didapatkan hasil, 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. 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.

Perbedaan: Media edukasi (*board game*), tempat penelitian, variable bebas.

Persamaan: Variabel terikat, Populasi remaja, waktu penelitian, dan Instrumen penelitian *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES).

2. (Bhakti & Dewi, 2023) melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Permainan Outbound terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa Usia 13-15 Tahun. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan bentuk desain one group pretest-posttest. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh dampak permainan outbound terhadap penurunan tingkat stres siswa dan diperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) yang hasil rata-rata pre-test tingkat stres siswa (50.00) dan post-test tingkat stres siswa (47.66) Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya perlakuan yaitu permainan fun game pada outbound maka dapat menurunkan tingkat stres siswa usia 13-15 tahun.

Perbedaan: Variabel terikat, desain Penelitian one group pretest-posttest, tidak menggunakan media hanya bermain outbond saja, menggunakan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), bertujuan untuk mengukur penurunan tingkat stress, waktu dan tempat penelitian.

Persamaan: Variabel bebas, metode yang dipakai pada penelitian tersebut ialah penelitian kuantitatif yang memakai jenis rancangan penelitian quasi eksperimen.

3. (Hidayat. *et al.*, 2024) melakukan penelitian dengan judul Pengembangan Media *Spin Wheel of Self Confidence* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Yang Merasa Minder dalam Pergaulan Di SMAN 18 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan desain penelitian model

ADDIE. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Tingkat validitas media spin wheel of self confidence untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang merasa minder dalam pergaulan di sekolah dari ahli materi memperoleh skor 83,3% dengan kategori sangat valid dan untuk ahli media memperoleh skor 90% dengan kategori sangat valid. Hal tersebut dapat diartikan bahwa media spin wheel of self confidence layak digunakan sebagai media layanan informasi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang merasa minder dalam pergaulan di SMAN 18 Makassar.

Persamaan: Media edukasi (*spin challenge*), variabel terikat, populasi remaja, topik penelitian.

Perbedaan: Variabel bebas, jenis, desain, tempat dan waktu penelitian.