

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi menuju kedewasaan, yang mencakup perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap perkembangan: awal remaja (11-13 tahun), remaja tengah (14-18 tahun), dan remaja akhir (19-21 tahun) (Trianziani, 2020).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Dewi & Ulfah, 2021), tahap perkembangan remaja sebagai berikut:

1) Remaja Awal (usia 11-13 tahun)

Pada tahap perkembangan remaja awal biasanya berada diusia sekolah menengah pertama, remaja mengalami perubahan fisik dan emosional yang pesat seperti pubertas dan ketertarikan pada lawan jenis. Mereka mulai berpikir lebih abstrak dan kritis serta mencari identitas diri. Keinginan untuk mandiri dan pengaruh sosial yang kuat sering kali menyebabkan konflik

dengan orang dewasa, sehingga dukungan lingkungan sangat penting dalam proses ini.

2) Remaja Madya (usia 14-18 tahun)

Pada tahap perkembangan remaja madya biasanya berada diusia sekolah menengah atas. Remaja membutuhkan teman sebaya, merasa senang memiliki banyak teman yang menyukainya, memiliki kecenderungan narsis, dan menyukai teman yang memiliki karakteristik yang sama. Remaja akhirnya tersesat karena tidak tahu harus memilih yang mana. Khayalan tentang aktivitas seksual muncul karena ketertarikan dengan lawan jenis.

3) Remaja Akhir (usia 19-21 tahun)

Pada tahap perkembangan remaja akhir biasanya berada dimasa kuliah atau saat menjadi pelajar merupakan fase konsolidasi menuju kedewasaan yang ditandai oleh lima aspek utama: meningkatnya minat terhadap fungsi intelektual, keinginan ego untuk berinteraksi dengan orang-orang yang tertarik pada pengalaman baru, pembentukan identitas seksual, fokus pada diri sendiri, dan kebutuhan akan ruang pribadi.

Menurut SM Hidayat (2023) perkembangan remaja yaitu:

1) Perkembangan psikis

Remaja mencari identitas diri dan membutuhkan dukungan orang tua. Mereka mengalami perubahan psikologis

kompleks, termasuk perubahan emosi. Beberapa kondisi emosi yang dialami remaja:

- a) Reaksi berlebihan terhadap stres, kecemasan, dan frustrasi, serta tertawa tanpa alasan jelas biasanya dialami oleh remaja wanita, terutama sebelum menstruasi.
- b) Remaja sering bereaksi cepat dan agresif terhadap rangsangan dari lingkungan, yang dapat memicu perkelahian. Mereka cenderung mencari perhatian dan bertindak impulsif tanpa memikirkan akibatnya.
- c) Remaja cenderung tidak patuh dan lebih suka menghabiskan waktu dengan teman daripada di rumah.

2) Perkembangan kognitif

Perubahan kemampuan mental remaja meliputi pembelajaran, ingatan, penalaran, berpikir, dan bahasa. Kemampuan penalaran logis dan ilmiah remaja berkembang, memungkinkan pemikiran jangka panjang dan pemahaman sebab-akibat. Remaja berada pada tahap operasional formal, dengan pemikiran abstrak dan kemampuan berpikir logis serta hipotesis.

3) Perkembangan sosial

Remaja awal lebih suka bersosialisasi dengan teman sebaya, sementara interaksi dengan orang tua berkurang. Remaja pertengahan mulai menjalin hubungan dekat dengan lawan jenis,

namun sering konflik dengan orang tua karena ingin mandiri. Pada remaja akhir, hubungan sosial menjadi lebih pribadi dan serius, dengan sedikit konflik dengan orang tua karena mereka sudah mandiri.

4) Perkembangan spiritual

Remaja sering dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga. Nilai-nilai spiritual dari teman sebaya juga berperan penting dalam perkembangan spiritual remaja.

2. Konsep Harga Diri

a. Definisi Harga Diri

Harga diri adalah pandangan menyeluruh tentang diri sendiri yang mencerminkan evaluasi keseluruhan seseorang sebagai individu, atau bagaimana seseorang merasa tentang dirinya sendiri secara keseluruhan. Harga diri adalah hasil evaluasi diri yang tercermin dalam penerimaan atau penolakan diri, serta keyakinan pada kemampuan, nilai, dan keberhasilan sesuai standar pribadi. (Mahfudh, 2022).

Menurut Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Penilaian ini menunjukkan sejauh mana seseorang merasa mampu, berharga, dan penting, yang tercermin melalui perilaku sehari-harinya.

Dapat disimpulkan harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi harapan, perilaku, dan cara pandangnya terhadap diri sendiri dan orang lain. Penilaian ini mencerminkan tingkat penerimaan individu terhadap dirinya serta keyakinannya akan nilai dirinya.

b. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) dalam (mahfudh, 2022) terdapat aspek-aspek pembentukan harga diri, yaitu:

1) Keberartian diri (*Significance*)

Keberartian adalah rasa peduli dan kasih sayang yang diterima individu dari orang lain, ditandai dengan kehangatan, perhatian, dan cinta tanpa syarat. Hal ini mempengaruhi kepercayaan diri individu untuk merasa berarti dan berharga.

2) Kekuatan individu (*Power*)

Kekuatan merujuk pada kemampuan individu untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain serta dirinya sendiri. Kemampuan mengelola diri dan orang lain dengan baik dapat mendukung pembentukan harga diri yang positif. Kekuatan terkait dengan inisiatif individu yang kuat cenderung memiliki inisiatif tinggi, begitu pula sebaliknya.

3) Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi adalah kemampuan individu untuk berusaha mencapai prestasi baik sesuai dengan tahapan usianya.

Misalnya, remaja sering fokus pada prestasi akademik dan kemampuan atletik, berusaha maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Jika usaha mereka sesuai dengan harapan, mereka dianggap kompeten dan membentuk harga diri tinggi. Namun, jika sering gagal mencapai prestasi atau memenuhi harapan, mereka merasa tidak kompeten dan cenderung memiliki harga diri rendah.

4) Ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dan norma sosial akan meningkatkan penerimaan mereka dalam masyarakat. Jika individu dapat menjadi teladan yang baik, mereka akan lebih diterima oleh lingkungan. Penerimaan yang tinggi berkontribusi pada pembentukan harga diri positif, sementara harga diri rendah dapat mengarah pada penerimaan yang rendah dari masyarakat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Rosenberg (1995) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu:

1) Pengalaman keluarga (*family experience*)

Hubungan antara orang tua dan anak berperan penting dalam pembentukan harga diri. Dukungan keluarga, terutama dari orang-orang terdekat sangat mempengaruhi konsep diri yang dimiliki remaja.

2) Nilai-nilai pribadi (*self values*)

Nilai-nilai pribadi mencerminkan standar individu dalam menilai dirinya sendiri. Nilai ini berperan penting dalam pembentukan harga diri karena berkaitan erat dengan identitas diri dan mempengaruhi perilaku yang ditampilkan seseorang

3) Nilai-nilai sosial (*social values*)

Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam membangun harga diri. Merasa dihargai dan didukung oleh orang lain meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri.

d. Pengukuran Harga Diri

Pengukuran harga diri menurut Robinson, Shaver & Wrightsman (1991) antara lain:

1) *The self esteem scale* oleh Rosenberg (1965)

Skala ini digunakan untuk menilai penghargaan diri dan penerimaan individu terhadap dirinya secara menyeluruh. Instrumen ini terdiri dari 10 pernyataan yang dinilai menggunakan skala Likert, menjadikannya alat yang sederhana namun efektif.

2) *The feeling of inadequacy scale* oleh Janis & Field (1959)

Alat ini mengukur kesadaran individu terhadap dirinya sendiri, kekuatan dalam hubungan sosial, serta perasaan kurang percaya diri. Instrumen ini terdiri dari 32 item dan menggunakan skala Likert sebagai sistem penilaian.

3) *Self esteem inventory* oleh Coopersmith (1967)

Skala ini mengukur harga diri secara umum melalui empat domain utama: akademik, keluarga, sosial, dan umum. Pendekatan yang mencakup berbagai aspek ini membantu memberikan gambaran menyeluruh tentang harga diri individu.

4) *Social Self Esteem* oleh Ziller, Hagey, Smith & Long (1969)

Instrumen ini mengevaluasi harga diri individu dalam situasi sosial, terutama ketika berada di bawah tekanan atau dalam hubungan interpersonal. Skala ini sangat relevan untuk mengukur aspek harga diri dalam konteks sosial.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur *The self esteem scale* untuk mengukur harga diri karena sifatnya yang praktis, fleksibel, dan mudah digunakan. Alat ukur ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi serta telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian. Selain itu, alat ukur tersebut dapat digunakan oleh semua umur termasuk remaja.

e. Cara Meningkatkan Harga Diri Remaja

Menurut teori William Glasser (1960), Aaron T. Beck (1960), Kristin Neff (2000), Jon Kabat-Zinn (1979), Berkman (2000) beberapa cara yang bisa untuk meningkatkan harga diri remaja, diantaranya:

1) Terapi realitas

Agar remaja dapat melihat kegagalan dari sudut pandang yang berbeda dan memberikan evaluasi positif terhadap diri mereka.

2) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi ini dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mengajarkan remaja untuk mengenali serta menantang pikiran merugikan dalam dirinya.

3) *Pelatihan Self-Compassion*

Terapi ini untuk Mendorong penerimaan diri dan mengurangi kritik diri untuk mengatasi emosi negatif.

4) *Mindfulness*

Pada terapi ini membantu remaja tetap tenang dan fokus pada saat ini, sehingga lebih mampu mengelola stres.

5) Dukungan sosial

Terapi ini dapat membangun jaringan dukungan dari teman dan keluarga untuk meningkatkan rasa diterima oleh lingkungan sekitarnya.

3. Media Promosi Kesehatan

a. Definisi

Media promosi kesehatan mencakup berbagai alat atau cara untuk menyampaikan pesan atau informasi dari komunikator kepada audiens. Media ini dapat berupa media cetak, elektronik (seperti radio, televisi, komputer, dan lainnya), serta media luar ruang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah positif dalam bidang kesehatan.

b. Macam-macam Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

1) Media Cetak

Media cetak dapat digunakan sebagai alat bantu penyampaian pesan-pesan kesehatan, beberapa contoh seperti booklet, leaflet rubik dan poster.

2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan suatu media bergerak secara dinamis, yang dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contoh seperti TV, radio, film, video, Pop-up book digital, film, cassette, CD, dan VCD.

3) Media Permainan

Media permainan adalah media yang menyampaikan pesan di area terbuka secara umum, baik melalui media cetak maupun elektronik secara statis. Contohnya meliputi billboard spanduk, pameran, banner, *spin challenge* dan televisi layar lebar.

4. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan Permainan *Outbound*

a. Definisi TAK

TAK merupakan salah satu pendekatan modalitas yang dilakukan oleh perawat sebagai terapi non farmakologis melalui aktivitas kelompok terstruktur dan mendukung pengelolaan emosi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sosial, ekspresi diri, dan kepercayaan diri. Metode ini memanfaatkan aktivitas

sebagai sarana terapi, sementara kelompok berfungsi sebagai wadah untuk pemberian asuhan keperawatan. Dinamika kelompok terjadi interaksi yang saling mendukung, bergantung, dan membutuhkan satu sama lain (Saswati *et al.*, 2022).

b. Macam-macam TAK

Menurut teori dan praktik dalam buku Keperawatan Jiwa karya Prof. Dr. Budi Anna Keliat dalam (Wati, 2023) , terdapat beberapa macam-macam TAK diantaranya:

1) TAK Stimulasi Kognitif atau Persepsi

Terapi ini menggunakan stimulasi persepsi melatih klien untuk memahami dan merespons stimulus secara adaptif. Terapi ini mencakup evaluasi dan peningkatan kemampuan persepsi dalam setiap sesi. Salah satu bentuknya, TAK untuk harga diri rendah yang bertujuan untuk mengubah nilai-nilai negatif klien menjadi positif melalui dinamika kelompok yang mendukung.

2) TAK Sensoris

Terapi ini menggunakan aktivitas tertentu sebagai stimulus sensorik klien dan mengamati reaksi nonverbal, seperti ekspresi perasaan. Aktivitas yang sering digunakan mencakup mendengarkan musik, menyanyi, menari, menggambar, atau melukis.

3) TAK Orientasi Realitas

Terapi ini klien diarahkan untuk mengenali realitas sekitarnya seperti waktu saat ini, masa lalu, dan rencana masa

depan. Aktivitas meliputi orientasi pada orang, waktu, tempat, benda sekitar, serta berbagai aspek realitas lainnya.

4) TAK Kelompok Sosial

Terapi ini untuk membantu klien meningkatkan kemampuan bersosialisasi secara bertahap, mulai dari interaksi interpersonal hingga kelompok besar, melalui latihan sosialisasi dalam kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan TAK Stimulasi Kognitif atau Persepsi karena TAK tersebut mengevaluasi dan peningkatan kemampuan persepsi harga diri yang bertujuan untuk mengubah nilai-nilai negatif klien menjadi positif melalui dinamika kelompok yang mendukung. Salah satunya dengan permainan *outbound*.

c. Fase – Fase TAK Stimulasi Persepsi

Menurut buku Keperawatan Jiwa karya Prof. Dr. Budi Anna Keliat jilid 2 (2019) TAK terbagi menjadi beberapa sesi, diantaranya:

1) Sesi Satu

Mengidentifikasi hal positif atau kegiatan yang mencerminkan nilai positif, seperti kebahagiaan, syukur, dan kebaikan.

2) Sesi Dua

Melatih hal positif melalui media permainan.

3) Sesi Tiga

Melatih hal positif melalui kegiatan menonton video.

4) Sesi Empat

Menuliskan hal positif untuk diri sendiri

d. Definisi *Outbound*

Salah satu TAK yang cocok untuk remaja adalah permainan *outbound*, yang terdiri dari aktivitas mendidik dan kreatif. *Outbound* adalah pelatihan di luar ruangan yang menantang namun menyenangkan, melibatkan simulasi kehidupan melalui permainan rekreatif dan edukatif, baik individu maupun kelompok, untuk pengembangan diri dan tim (AMQ Chrisatmana,2022).

e. Macam-macam *Outbound*

Menurut (AMQ Chrisatmana,2022) permainan *outbound* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *high rope* (permainan tali di ketinggian) dan *low rope* (permainan tali yang dilakukan di tanah):

1) *High rope* (permainan tali di ketinggian)

High rope merujuk pada permainan *outbound* yang dilakukan di ketinggian dengan menggunakan tali sebagai alat utama. Permainan ini bermanfaat untuk melatih keberanian dan kemampuan individu dalam memperhitungkan risiko. Keamanan sangat penting dalam aktivitas ini, yang termasuk dalam kategori *high rope*. Contoh permainan dalam kategori ini meliputi *elvis walk*, *pampers pole jump*, *turun tebing*, *paralayang*, *spider web*, *flying fox*, dan *panjat dinding*.

2) *Low rope* (permainan tali yang dilakukan di tanah)

Low rope outbound adalah permainan yang dilakukan di darat menggunakan tali, seperti alcatraz, pipa bocor, magic stick, sliding ball, dan tarik tambang. Aktivitas ini bermanfaat untuk meningkatkan dinamika kelompok yang dapat diamati secara transparan, serta memberikan masukan untuk manajemen. Selain itu, permainan ini memperkuat kerjasama tim, koordinasi, dan komunikasi antar peserta, sehingga diharapkan dapat menciptakan kesegaran berpikir dan memahami keinginan setiap individu dalam tim.

f. Tujuan *Outbound*

Menurut (Anisa *et al.*, 2018) tujuan *outbound* sebagai berikut:

- 1) Membantu peserta memahami peran dalam kelompok dan nilai-nilai interaksi sosial.
- 2) Menjadi kegiatan rekreasi bermakna untuk membangun kelompok yang solid.
- 3) Mengasah kemampuan menjalin interaksi sosial.
- 4) Meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan kreativitas.
- 5) Menumbuhkan kebersamaan dan rasa saling percaya.
- 6) Mempererat rasa persatuan dalam tim maupun komunitas.
- 7) Mengembangkan potensi individu melalui tantangan fisik dan mental agar lebih siap menghadapi berbagai situasi.

Selain tujuan-tujuan tersebut, kegiatan *outbound* juga bertujuan untuk menggali dan meningkatkan kemampuan remaja melalui permainan menantang di alam. Dalam kegiatan ini, anak diajarkan untuk mandiri, memimpin, mendengarkan orang lain, menerima kepemimpinan, dan membangun rasa percaya diri (Asmiranthy Amir dkk, 2019).

g. Manfaat *Outbound*

Menurut (Anisa *et al.*, 2018) manfaat *outbound* terdiri dari:

- 1) Menegal kekurangan dan potensi diri.
- 2) Mengembangkan kekuatan pribadi sekaligus memperbaiki kelemahan.
- 3) Memiliki motivasi internal untuk meraih prestasi.
- 4) Merancang tujuan hidup yang terarah dan menyeluruh.
- 5) Bekerja sama dalam kelompok untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja.
- 6) Memiliki kemampuan untuk menjadi pemimpin tim.
- 7) Mampu menyelesaikan masalah dan mengantisipasi tantangan baru.

h. Indikator *Outbond*

Menurut (Anisa *et al.*, 2018) *outbond* terdiri dari beberapa indikator diantaranya:

- 1) *Ice Breaking*
 - a) Mencairkan suasana yang kaku.

- b) Membantu peserta saling mengenal.

2) *Communication*

- a) Mengembangkan komunikasi yang efektif.
- b) Membina rasa saling percaya antar anggota kelompok.

3) *Team Building*

- a) Menumbuhkan kerja sama dan dukungan antar anggota.
- b) Meningkatkan kepedulian dalam tim.

4) *Problem Solving*

- a) Mengenali masalah dan menentukan prioritas penyelesaiannya.
- b) Memilih informasi yang relevan untuk solusi.

5) *Problem Analysis and Decision Making*

Menganalisis dan membuat keputusan secara terarah untuk mengidentifikasi penyebab persoalan.

6) *Competition Game*

Berkompetisi untuk menjadi pemenang dengan menyusun strategi dan memaksimalkan kemampuan individu maupun kelompok.

5. *Spin Challenge*

a. Definisi *Spin Challenge*

Spin Challenge adalah media pembelajaran berbentuk lingkaran yang terbagi menjadi beberapa sektor sesuai jumlah kartu soal. Ditemukan oleh ilmuwan Inggris Sir Richard Arkwright pada tahun 1792, media ini menekankan aktivitas dan mendorong siswa

untuk menggunakan kemampuan visualisasi dalam menjawab soal. *Spin Challenge* dapat digunakan oleh individu maupun kelompok besar. Menurut Paul Ginnis, media Spinning Wheel adalah alat pembelajaran yang menantang siswa untuk aktif menyelesaikan permasalahan atau soal dari roda yang diputar (Siregar, 2020).

b. Cara bermain *Spin Challenge*

Menurut (Siregar, 2020) cara bermain *Spin Challenge* sebagai berikut:

- 1) Peserta bisa berjumlah dua sampai empat orang.
- 2) Setiap peserta yang mendapatkan giliran wajib memutar *spin challenge*.
- 3) Apabila *spin challenge* berhenti di bulir pertanyaan tertentu, peserta harus menjawab pertanyaan itu.
- 4) Setelah itu, peserta akan menerima papan kalimat dan harus menempatkannya di kolom mitos atau fakta.
- 5) Jika peserta meletakkannya dengan salah, mereka akan mendapatkan hukuman sesuai dengan ketentuan yang disepakati bersama peserta lainnya.
- 6) Jika peserta menjawab dengan benar, mereka dapat memilih teman lain dan menetapkan hukuman untuk permainan berikutnya.

c. Kelebihan *Spin Challenge*

Menurut (Siregar, 2020) *Spin Challenge* memiliki kelebihan diantaranya:

- 1) Memiliki sifat yang nyata.
- 2) Praktis untuk digunakan.
- 3) Siswa lebih tertarik karena terdapat berbagai pilihan warna.
- 4) Mengandung elemen permainan, sehingga siswa merasa belajar dengan cara yang menyenangkan.

d. Kelemahan *Spin Challenge*

Menurut (Siregar, 2020) terdapat beberapa kelemahan *Spin Challenge* diantaranya:

- 1) Membutuhkan waktu yang banyak saat memainkannya.
- 2) Peneliti memerlukan lebih banyak tenaga, ruang, dan waktu.
- 3) Membutuhkan dukungan fasilitas, alat, dan biaya yang memadai agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar.

6. *Spin challenge*

Berupa papan papan roda berputar berdiameter 1 meter ditempelkan dengan stiker berbahan *vinyl* yang mempunyai sifat tidak mudah basah dan luntur terdiri dari beberapa menu seperti tantangan SP 1 HDR (mengenal hal-hal positif dalam diri), SP 2 HDR (mengidentifikasi kemampuan diri), SP 3 HDR (mengembangkan kemampuan diri), SP 4 HDR (memanfaatkan kemampuan diri untuk orang lain). Permainan ini dimainkan dengan diputar dan diberhentikan

pada pertanyaan yang akan muncul, kemudian peserta harus menjawab pertanyaan. *Spin challenge* ini mencakup intervensi keperawatan SP 1, 2, 3, 4 harga diri rendah.

Penggunaan *spin challenge* dilakukan selama permainan *outbound* berlangsung dalam 4 kali pertemuan dengan waktu 1 kali pertemuan/minggu untuk melihat pengaruh pemberian permainan *outbound* dengan *spin challenge* terhadap harga diri remaja. Cara menggunakan alat ini sebagai berikut:

- a. Siapkan *spin challenge*.
- b. Bagi kelompok kecil dengan jumlah 5-10 orang.
- c. Posisikan setiap kelompok dalam satu banjar.
- d. Peserta pertama memutar roda *spin* untuk menentukan kategori tantangan yang harus diselesaikan. Beberapa *challenge* :

1) SP 1 (mengenal hal-hal positif dalam diri)

a) Cermin diri

Menyebutkan tiga kelebihan kemudian dibacakan didepan teman-teman.

b) Jelajah potensi

Menceritakan apa hal yang terbaik yang pernah dilakukan untuk orang lain, apa kelebihan yang orang lain puji darimu, apa pencapaian terbesar yang pernah diraih?

c) Kata dari teman

Satu kata positif dari teman kelompok.

d) Jurnal Syukur

Menyebutkan tiga hal yang mereka syukuri dalam hidup mereka

e) Cerita Inspiratif

Berbagi cerita inspiratif tentang seseorang yang menginspirasi mereka, baik itu tokoh publik atau orang terdekat.

f) Harapan Masa Depan

Menyebutkan cita-cita yang ingin mereka capai di masa depan.

g) Slogan Positif

Menciptakan slogan positif tentang diri mereka sendiri dan membagikannya kepada kelompok.

h) Aku bisa ...

Menyebutkan keterampilan yang dikuasai

i) Pujian Diri

Memuji diri sendiri dengan menyebutkan tiga hal yang mereka sukai dari diri mereka.

j) *The Power Pose*

Berdiri dalam pose paling percaya diri (seperti superhero atau atlet juara)

2) SP 2 (mengidentifikasi kemampuan diri)

a) Jalan keluar

Apa yang harus dilakukan jika kamu tersesat di hutan? atau jika kamu tertinggal kereta? atau kehilangan barang penting?

b) Ceritakan aku

Peserta disuruh untuk menceritakan salah satu benda dari buku, pulpen, kain yang mencerminkan kemampuan remaja dan menjelaskan alasannya.

c) Bintang kemampuan

Peserta menyebutkan 5 kemampuan mereka diujung setiap gambar bintang.

d) *The Confidence Walk*

Berjalan melintasi ruangan dengan gaya berjalan paling percaya diri yang bisa mereka tunjukkan, sementara teman-teman lainnya memberikan sorakan dan tepuk tangan.

e) Dulu vs Sekarang

Menceritakan pengalaman dulu dan solusinya sekarang.

f) Berani Tolak

Diberikan skenario di mana mereka harus mengatakan "tidak" dengan tegas terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai mereka.

g) Unjuk Diri

Menampilkan bakat

h) Refleksi Diri

Menyebutkan satu hal baru yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri selama kegiatan ini.

i) Future Self Letter

Surat untuk diri mereka sendiri di masa depan, berisi motivasi, impian, dan pesan penyemangat.

j) Aku berharga karena

Jawaban yang jujur dan membanggakan tentang diri mereka.

3) SP 3 (mengembangkan kemampuan diri)

a) Cerita bergilir

Mulai dari fasilitator menunjukan penyelesaian masalah menggunakan kemampuan tertentu. Misalnya, aku tiba-tiba kehilangan arah di hutan, lalu aku....

b) Aku bisa lebih baik lagi

Peserta diminta memikirkan satu kegiatan yang pernah dilakukan serta strategi sederhana untuk melakukan lebih baik jika ada kesempatan kedua. Misalnya, jika aku presentasi lagi aku akan melatih suara dan bahasa tubuhku.

c) Inspirasi diri

Apa saja yang mereka ingin capai dan sekiranya kemampuan apa yang harus dikembangkan? Kemudian dipresentasikan.

d) *Mission Impossible Challenge*

Menghafal 5 vocab bahasa asing dalam 1 menit

e) *No-Comfort Zone Challenge*

Satu hal yang membuat mereka tidak nyaman, tapi bermanfaat (misalnya berbicara di depan umum, berkenalan dengan orang baru, atau mencoba aktivitas fisik)

f) *Superhero Versiku*

Peserta menciptakan versi superhero dari diri mereka sendiri (dengan nama superhero, kekuatan super berupa keterampilan yg ingin dikembangkan, misi kedepannya)

g) *The Blindfold Challenge*

Menutup mata kemudian menebak suara teman atau benda

h) *Kata-Kata Hari Ini*

Menyebutkan kata-kata motivasi untuk hari ini

i) *Like a Pro Challenge*

Menirukan idola mereka

j) *Sambung Lagu/Ayat*

Melanjutkan lagu atau ayat dari surat-surat pendek

4) *SP 4 (memanfaatkan kemampuan diri untuk orang lain)*

a) *Bangun Impian Bersama*

Peserta diminta menyambung-nyambung kalimat tentang sebuah impian.

b) *Superhero for a day*

Peserta diminta menyebutkan kegiatan positif yang sudah mereka lakukan dari bangun tidur sampai detik ini.

c) Harapan untuk diri sendiri

Peserta diminta menuliskan harapan dan pesan untuk dirinya di masa depan.

d) *Soon To Be ..*

Menyebutkan cita-cita mereka

e) *Sing for Someone*

Menyanyikan satu lagu untuk seseorang sebagai bentuk apresiasi

f) Jaga Bumiku

Mengumpulkan Sampah

g) Pesan Untuk Orang Tersayang

Menyampaikan pesan untuk orang tua, sahabat, atau guru

h) Tahan Tawa

Peserta harus membuat teman kelompoknya tertawa

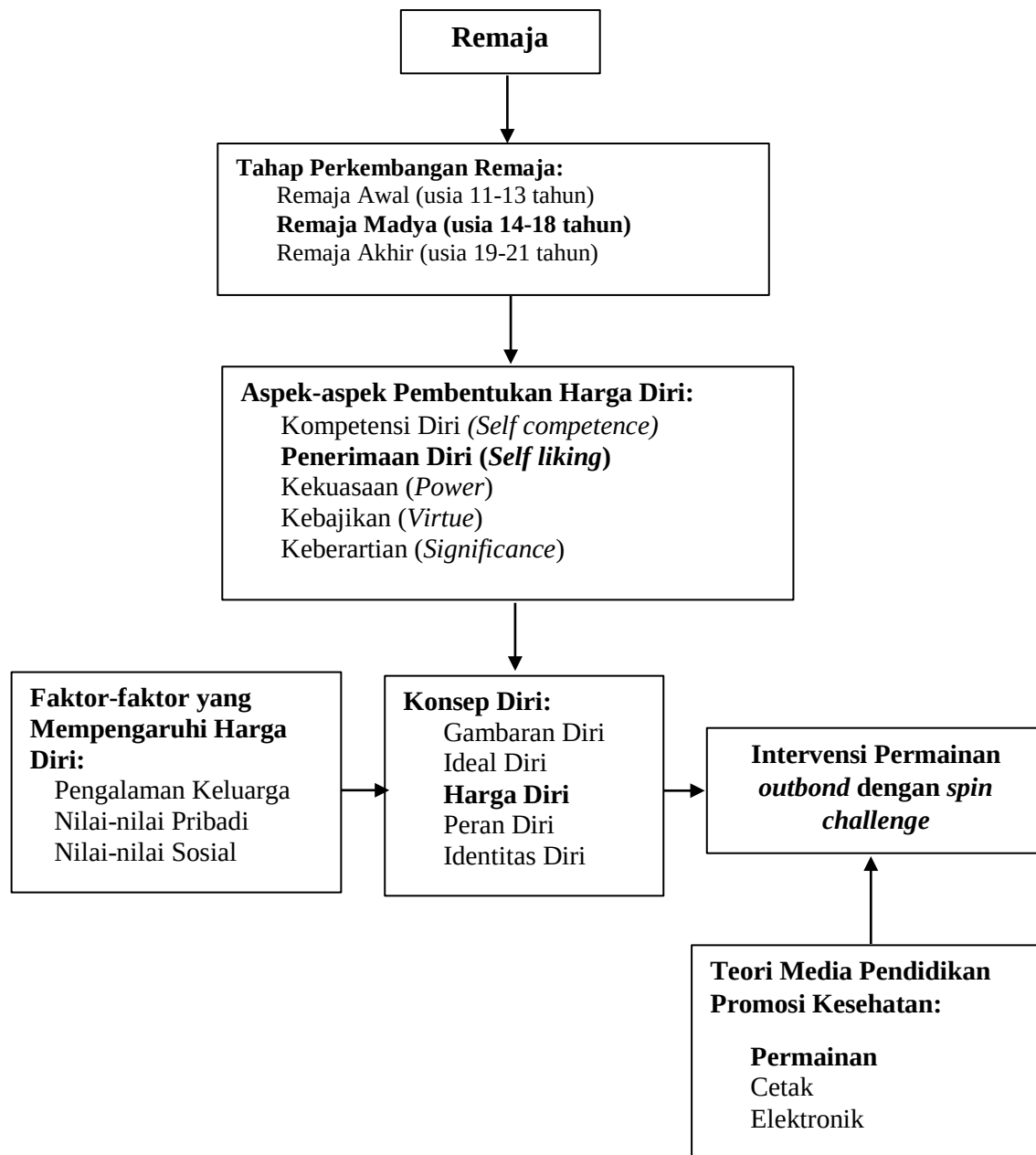
i) Translator

Peserta diminta menjadi terjemah bahasa asing

j) Kesan dan Pesan

Menyebutkan pesan dan kesan kegiatan hari ini

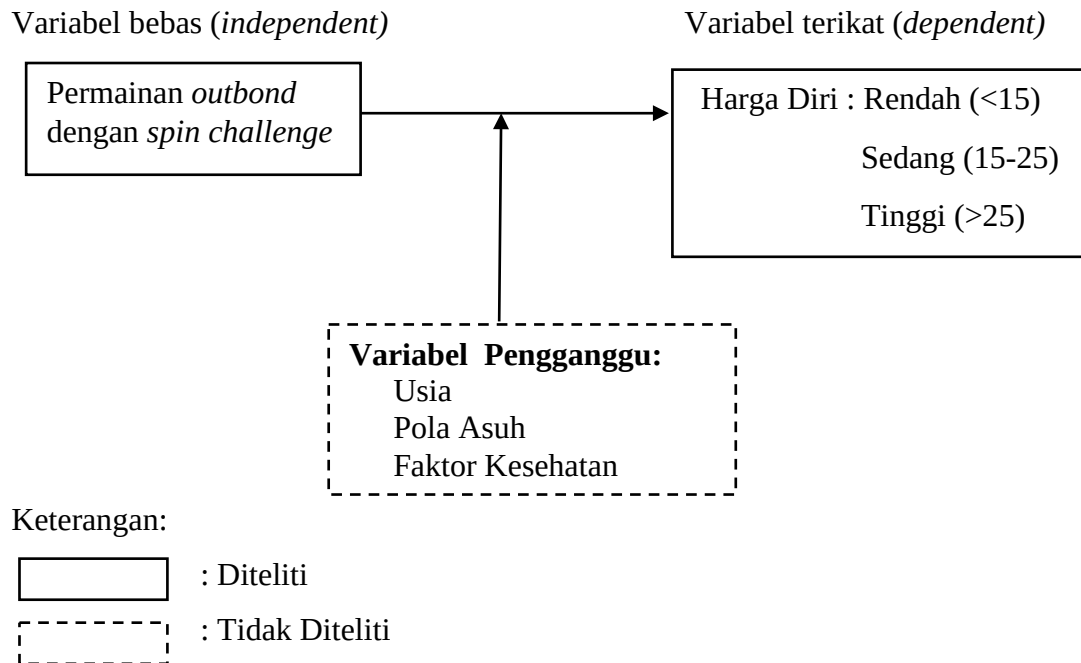
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Dewi & Ulfah (2021), Mahfudh (2022), Notoatmodjo (2018), Agung *et al* (2022), Diri *et al* (2022)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini :

Ada pengaruh permainan *outbound* dengan *spin challenge* terhadap harga diri pada remaja