

Media Permainan SMAILE (*Serenity Mahjong: Embracing Self Love*) untuk Meningkatkan *Self Love* pada Remaja SMA

Sulis Dwi Nurita¹, Nora Yuniar Setyaputri², Setya Adi Sancaya³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

sulisdwinurita@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id², sadisanscaya@gmail.com³

ABSTRACT

Self-love is an important aspect that must be possessed by every individual, especially high school teenagers who are in the phase of searching for their identity. With strong self-love, students can develop their potential to the fullest and maintain their mental health. Good self-love will make students feel overall well-being. This research aims to develop the SMAILE (Serenity Mahjong Embracing Self Love) game media, adapted from the traditional Mahjong game, as an educational medium in Guidance and Counseling (BK) services. This game is designed to help students understand and enhance self-love through the four main indicators of self-love, namely self-worth, self-awareness, self-care, and self-esteem. The SMAILE game also provides additional benefits in enhancing social skills, such as cooperation, interaction, reflection, and empathy, thereby creating an interactive and meaningful learning experience. This media is expected to be a creative and innovative solution to support BK services in schools to help high school students improve their self-love.

Keywords: *self-love, high school students, guidance and counseling services*

ABSTRAK

Self-love merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama remaja SMA yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri. Dengan *self-love* yang kuat, siswa dapat mengembangkan potensi dirinya secara maksimal dan menjaga kesehatan mentalnya. *Self love* yang baik akan membuat siswa merasa sejahtera secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media permainan SMAILE (*Serenity Mahjong Embracing Self Love*), yang diadaptasi dari permainan tradisional Mahjong, sebagai media edukasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Permainan ini dirancang untuk membantu siswa memahami dan meningkatkan *self-love* melalui empat indikator utama *self love*, yaitu *self-worth*, *self-awareness*, *self-care*, dan *self-esteem*. Permainan SMAILE juga memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan keterampilan sosial, seperti kerja sama, interaksi, refleksi, dan empati, sehingga mampu menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan bermakna. Media ini diharapkan dapat menjadi solusi kreatif dan inovatif untuk mendukung layanan BK di sekolah guna membantu remaja SMA meningkatkan *self-love* mereka.

Kata Kunci: *self love, remaja SMA, layanan bimbingan dan konseling*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan dan transisi yang dialami oleh setiap individu, baik perubahan secara fisik maupun emosional. Salah satunya adalah siswa SMA. Pada usia ini, upaya mencari identitas diri meningkat, yang sering kali

dipengaruhi oleh tekanan sosial, akademik, dan perkembangan teknologi. Akibatnya, kesehatan mental remaja sering terpengaruh, menjadikan pengembangan *self love* sebagai aspek yang penting untuk diperhatikan.

Remaja berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok sebayanya, sambil mengamati serta mempertimbangkan pendapat orang lain, selain itu, mereka juga mulai menginginkan kebebasan dan membangun rasa percaya diri (Diananda, dalam Astuti & Purnomosidi, 2023). Hal ini dapat memicu remaja atau siswa memperdulikan perkataan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan minder, *insecure* dan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga siswa kesulitan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri. Faktor-faktor tersebut di atas mempengaruhi kondisi mentalnya yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

Self love menjadi bagian yang penting untuk diperhatikan karena semakin rendah *self love*, individu akan semakin kesulitan dalam mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Menurut Octarina (2024), kurangnya rasa cinta terhadap diri sendiri (*self love*) dapat menyebabkan depresi, kecemasan, merasa tidak asli atau tidak dipercaya dan perasaan ragu. Beberapa penelitian seperti Virgita, dkk (2024) dengan judul "Penerapan *self love* Dalam Diri Guna Mengurangi Tingkat Depresi Pada Remaja", hasil penelitiannya menyatakan bahwa *self love* sangat berpengaruh terhadap menurunnya tingkat gangguan kesehatan mental. Seorang siswa perlu meningkatkan hal ini agar potensinya dapat berkembang dengan maksimal. Menurut Mutawaseka (2019), *self love* mencakup empat indikator penting: *self worth* (kepercayaan diri), *self awareness* (kesadaran diri), *self care* (perawatan diri), *self esteem* (harga diri). Dengan memahami dan meningkatkan indikator ini, remaja dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Self love dapat didefinisikan sebagai bentuk rasa sayang yang dihadirkan oleh individu untuk dirinya sendiri sebagai gambaran penerimaan, perlindungan dan cinta yang senantiasa diberikan sepanjang hidupnya. Seperti yang telah dikemukakan Khosabah (2012), *self love* adalah suatu bentuk penghargaan yang tidak tumbuh begitu saja, tetapi sebaliknya tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual, tindakan yang membuat individu menjadi dewasa yang mana hal ini bersifat dinamis. Henschke dan Sedlemeier (dalam Astuti dan Purnomosidi, 2023) mengungkapkan bahwa *self love* adalah suatu sikap yang baik terhadap diri sendiri, yang bisa dipelajari dan akan ada sepanjang hidup. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Logan (2020), juga mengemukakan definisi *Self-love* sebagai kunci mencapai potensi maksimal dan hidup dengan penuh kasih. Dengan memprioritaskan diri sendiri, individu dapat menjalani hidup dengan sepenuh hati. Mencintai diri sendiri berarti memberikan kebaikan dan pengampunan pada diri, terutama saat berjuang dan menderita.

Sebagai upaya untuk meningkatkan *self love* pada siswa, guru BK berperan penting dalam memberikan layanan yang inovatif dan menarik. Salah satu solusinya adalah penggunaan media edukatif seperti SMAILE, yang dirancang untuk mendukung proses bimbingan dan konseling dengan cara interaktif dan inovatif. Menurut Setyaputri, dkk (2018), media permainan merupakan sarana untuk menyampaikan pesan melalui kegiatan fleksibel dan bervariasi, yang memberikan pengalaman baru kepada siswa serta melibatkan interaksi permainan aturan tertentu untuk mencapai tujuan. Media permainan dipilih karena bermain sendiri memiliki beberapa manfaat, sehingga efektif dalam meningkatkan daya tarik dan keterlibatan siswa dalam layanan BK. Setyaputri, dkk (2019), menjelaskan bahwa media bimbingan dan konseling dapat didefinisikan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam layanan BK yang bertujuan untuk merangsang pemikiran, emosi, perhatian, dan motivasi siswa. Hal ini membantu siswa dalam mengenali diri sendiri, mengarahkan diri, membuat keputusan, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga mendukung perkembangan siswa secara optimal. Selain itu, Setyaputri & Hanggara (2022), menyatakan bahwa bermain memiliki fungsi untuk membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri, membangun penghargaan terhadap diri sendiri, memperkuat efikasi diri, dan mengembangkan karakter keadilan (*fairness*) pada siswa, serta mengubah pola pikir untuk mencegah dan mengatasi masalah (*problem solving*). Sehingga hal ini sejalan dengan tujuan permainan SMAILE yang akan dikembangkan untuk mendukung pemberian layanan BK secara optimal.

Permainan SMAILE dihadirkan sebagai media edukatif yang tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang interaktif tetapi juga membantu siswa merefleksikan diri. Dengan desain yang disesuaikan, permainan ini memberikan peluang siswa untuk memahami *self love* secara mendalam. Permainan mahjong sendiri merupakan permainan tradisional yang berasal dari Tiongkok yang mulai populer dalam bentuk permainan komputer sejak tahun 1980-an. Namun, permainan SMAILE ini akan dikembangkan dalam bentuk ubin yang sudah dimodifikasi dengan elemen visual dan komponen edukatif yang disesuaikan dalam permainan.

Permainan SMAILE diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya interaktif, tetapi juga siswa dapat melakukan refleksi dengan berbagai komponen yang sudah dituangkan dalam media permainan, sehingga siswa akan mendapat pengetahuan baru juga pengalaman dari orang lain yang dapat membantu dirinya meningkatkan cinta terhadap dirinya sendiri. Menurut Nursalin (dalam setyaputri, dkk 2019) pemanfaatan media secara kreatif dapat meningkatkan peluang siswa untuk tertarik pada layanan bimbingan dan konseling. Hal ini juga membantu siswa belajar dengan lebih mendalam, mengingat apa yang telah dipelajari dengan lebih baik, dan meningkatkan kemampuan dalam mengaplikasikan

keterampilan yang sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling. Permainan SMAILE dihadirkan sebagai media yang kreatif dan inovatif yang dapat menarik siswa dalam bermain karena permainan ini bersifat kompetitif, sehingga menantang untuk dimenangkan.

Berdasarkan paparan tersebut, permainan SMAILE dapat menjadi solusi inovatif dalam layanan BK untuk meningkatkan *self love* pada siswa SMA.

PEMBAHASAN

1. *Self Love*

Mencintai diri sendiri, atau yang dikenal sebagai *self love* adalah konsep psikologis yang mencerminkan penerimaan, penghargaan, dan rasa kasih sayang seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan emosional. *Self Love* berperan penting dalam mendukung kesejahteraan dan kebahagiaan individu secara keseluruhan.

Menurut Maurer (2019), konsep *self love* mulai mendapatkan perhatian luas pada abad ke-18. Pada masa itu, istilah yang digunakan untuk menggambarkan *self love* lebih sering dihubungkan dengan istilah seperti *respect of self* (penghormatan terhadap diri sendiri), *excessive pride* (kebanggaan yang berlebihan), *self esteem or due pride* (harga diri atau kebanggaan yang berlebihan), *love of praise* (cinta pujian), dan *egoistic desire* (hasrat egois). Menanggapi beberapa konsep tersebut, menurut Fromm (Rinanda, dkk, 2022) cinta pada diri sendiri dapat memberikan timbal baik yang baik kepada individu, namun hal tersebut dapat menjadi boomerang jika individu lebih menitik beratkan ke aras naristem maupun keegoisan.

Self love bukanlah hal yang sama dengan sikap egois. Mencintai diri sendiri berarti menerima dan menghargai diri dengan penuh tanpa melibatkan tindakan yang merugikan atau mengabaikan orang lain. *Self love* memberikan individu perasaan damai dan harmonis dengan dirinya sendiri, memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan dengan penuh kasih sayang, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Kurangnya *self love* dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku berisiko bagi dirinya sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Octarina (2024), kekurangan *self love* dapat memicu berbagai masalah seperti depresi, kecemasan, perasaan tidak asli atau tidak dipercaya, serta keraguan terhadap diri sendiri. Perasaan-perasaan ini, seperti merasa *insecure*, membandingkan diri dengan orang lain, dan kesulitan dalam merasa bangga pada diri sendiri, melakukan perilaku berisiko (seperti *self harm*), dapat mengarah pada rendahnya tingkat *self love* pada individu, khususnya pada remaja.

Oleh karena itu, permainan SMAILE dihadirkan sebagai solusi inovatif untuk meningkatkan *self love* pada remaja SMA yang memiliki tingkat *self love* yang rendah.

1. Ditujukan dan Konseling di Loka Lokal
2. Revitalisasi Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isu Keberagaman Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Sejarah, Wisata, Perumahan, Perencanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial)
6. Made in & for
7. Gerakan Aktifisme Masyarakat
8. Peningkatan Nasionalisme dan Ketahanan Generasi Z
9. Gerakan Budaya Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Pembelajaran Kearifan Lokal



2. Media Permainan SMAILE untuk Meningkatkan Self Love Pada Remaja SMA

Permainan SMAILE, akronim dari *Serenity Mahjong: Embracing Self Love* (*ketenangan mahjong: merangkul cinta terhadap diri sendiri*), merupakan media edukasi yang mengadaptasi konsep permainan tradisional mahjong dengan tujuan utama meningkatkan *self love* pada remaja SMA. Media ini dipilih sebagai pendekatan interaktif dan inovatif untuk mendukung pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan Sekolah.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling (BK), media ini menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa merefleksikan diri, memahami konsep cinta pada diri sendiri, serta meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri. Berdasarkan pendapat Burdin dan Byrd (dalam Sunawan, 2019), penggunaan media dalam layanan BK memberikan banyak manfaat, antara lain; 1) isi layanan BK lebih terorganisir dan terpilih; 2) penyampaian isi BK lebih terstandar; 3) layanan BK menjadi lebih menarik; 4) pelaksanaan layanan BK menjadi lebih interaktif; 5) waktu yang digunakan lebih singkat. 6) kualitas belajar dapat ditingkatkan; 7) dapat diberikan kapan pun dan di mana pun ketika diperlukan; 8) berkembang sikap positif individu terhadap apa yang dipelajari dalam layanan BK; 9) peran konselor dapat ditingkatkan; dan 10) isu yang dibahas lebih konkret.

Setyaputri (2024), menambahkan bahwa media berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan bimbingan, sehingga teknik bimbingan akan menjadi lebih jelas dan mudah diterapkan apabila didukung oleh media yang sesuai. Selain itu, Setyaputri (2019) menyatakan bahwa penggunaan media permainan (games) dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengurangi rasa jenuh setelah menjalani aktivitas sehari-hari di sekolah melalui kegiatan bermain. Sementara itu, Akhmadi (dalam Setyaputri 2019), mengemukakan bahwa media permainan dapat merangsang perkembangan dan kemampuan kognitif, membentuk struktur kognitif, melatih keterampilan pemecahan masalah, serta meningkatkan rentang konsentrasi.

Permainan SMAILE dikembangkan dari permainan tradisional Tiongkok, mahjong, yang secara harfiah berarti 'burung pipit'. Permainan mahjong biasanya dimainkan oleh empat pemain dengan menggunakan total 144 ubin. Namun, dalam permainan SMAILE, jumlah ubin disederhanakan menjadi 32, yang telah dimodifikasi secara khusus untuk mendukung peningkatan *self love*. Kandungan dalam komponen permainan SMAILE dirancang sesuai dengan empat indikator utama *self love* menurut Mutiwaseka (2019): *self-worth*, *self-awareness*, *self-care*, dan *self-esteem*.

Permainan SMAILE dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, menarik perhatian siswa melalui interaktivitas, sekaligus membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial. Elemen-elemen seperti bibliografi edukasi, video, kartu motivasi, kartu tantangan, dan sesi tanya-jawab, semakin memperkaya proses layanan BK. Selain itu,

permainan ini juga melatih kerja sama, komunikasi, penghargaan terhadap pendapat orang lain, serta pemahaman diri dan empati. Contoh implementasi permainan SMAILE dapat dilakukan dalam sesi kelompok kecil di mana setiap siswa memainkan giliran mereka untuk menyelesaikan tantangan atau berbagi refleksi.

Dengan demikian, permainan SMAILE diharapkan menjadi solusi kreatif dan inovatif dalam layanan BK guna meningkatkan *self-love* pada remaja SMA, sekaligus memberikan dampak positif bagi perkembangan mental dan emosional mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Self love merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan *self love* yang kuat, siswa dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Permainan SMAILE, yang diadaptasi dari permainan tradisional Mahjong, efektif digunakan sebagai media dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan *self-love* pada remaja SMA. Dengan mengintegrasikan indikator-indikator *self-love* seperti *self-worth*, *self-awareness*, *self-care*, dan *self-esteem*, permainan ini tidak hanya mendorong refleksi diri, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, disarankan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan permainan SMAILE dalam layanan BK di sekolah-sekolah guna mendukung pengembangan *self-love* pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, D.W., & F. Purnomosidi. 2023. Implementasi Self Love Pada Remaja. *Batara Wisnu Journal: Indonesia Journal of Community Services*, 3 (2). <http://batarawisnu.gapenas-publisher.org/index.php/home/article/view/186>
- Dictionary. 2023. What Does "Mah Jong" Mean? And How Is It Played. (Online). Dictionary.com. <https://www.dictionary.com/e/mahjong-meaning-how-to-play-online/>, diakses pada 27 Desember 2024
- Fadil, R. 2020. Pentingnya Mengajarkan Self Love pada Remaja. Halodoc. (Online). <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-mengajarkan-self-love-pada-remaja>, diakses pada 28 Desember 2024
- Khosabah, D. 2012. *A seven step prescription for Self Love*. Psychology Today. (Online). <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-Self-love>, diakses pada 27 Desember 2024
- Logan, M. 2020. *Self Love Workbook for Women*. California: Rockridge Press.
- Maurer, C. 2019. *Self, Egoism, and The Selfish Hypothesis*. Edinburgh: Edinburgh Universitas Press.

Mutiawesaka, S.I. 2019. *SelfLove. Psychology Today*. (Online).
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/2019/11/self-love>, diakses pada 27 Desember 2024

Octarina, M. 2024. *Self Love. Rumah Sakit Jiwa*.
<https://rsj.babelprov.go.id/content/self-love#:~:text=Kurangnya%20rasa%20cinta%20terhadap%20diri,tidak%20dipercaya%20dan%20perasaan%20ragu.>, diakses pada 27 Desember 2024

Rinanda, D., Achiriah., & A. Rasyid. 2022. Analisis Pesan Self Love Dalam Lirik Lagu Answer: Love Myself Produced by Beyond The Scene (BTS) (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *AT-ATZAKKI*, 6 (1). <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/attzakki/article/view/12816>

Setyaputri, N. Y., Hanggara, G. S. R & Y (Eds). 2022. *Permainan-Permainan Baru Dalam Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Deepublish

Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. D., & Puspitarini, I. Y. D. 2018. Meningkatkan Karakter Fairness Siswa SD Melalui Media Permainan Roda Pelangi. *Proceedings Seminal Nasional*. Surabaya: UPH Press, Universitas Pelita Harapan Surabaya.

Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y.D., & Puspitarini, I. Y. D. R (Eds). 2019. *Permainan Roda Pelangi (Sebuah Inovasi dalam Media Bimbingan dan Konseling*. Malang: CV. Azizah Publisihing

Setyaputri, N. Y., Lasan, B. B., Permatasari, D. 2024. Pengembangan Paket Pelatihan "Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier" untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1 (4).
<https://citeus.um.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1325&context=ikbk>

Sunawan. 2019. Pembelajaran 3. Pengembangan Media Layanan Bimbingan Dan Konseling. Calon Guru Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK). (Online). <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/BimbinganKonseling/Modul%20Pembelajaran/Bimbingan%20Konseling%20-%20PB3.pdf>, diakses pada 27 Desember 2024

Virgita, S. A., Lestari, E. A., Suratri, S., Awwaliyyah, C., % Putri, N. 2024. Penerapan Self Love dalam diri guna mengurangi tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2 (1b). <https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476>