



Terapi Aktivitas Kelompok Berbasis Permainan Tradisional Gobak Sodor Sebagai Upaya Peningkatkan Harga Diri Rendah Pada Remaja di SMP Negeri 5 Kota Kediri

Norma Risnasari^{1*}, Lentiara Rima Diandra², Aprilia Putri Ayu Siwi³, Rosidatul Mafiroh⁴, Perwara Khania Syifa⁵, Riszal Aditiya Rhamadanu⁶, Angel Dwi Septadyna Putri⁷, Sekar Ayu Rahwaningtiaz⁸

¹⁻⁸Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

e-mail: normarisnasari@unpkediri.ac.id

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pembentukan identitas diri, sehingga harga diri menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi perkembangan psikososial. Remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, kurang percaya diri, sulit mengemukakan pendapat, serta mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan identitas diri, kemampuan bekerja sama, dan penyesuaian sosial apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan harga diri remaja melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis permainan tradisional Gobak Sodor di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Pelaksanaan kegiatan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, pemberian edukasi mengenai harga diri, dampak harga diri rendah, skrining menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis permainan tradisional Gobak Sodor, refleksi pengalaman bermain, serta evaluasi melalui observasi dan post-test. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 20 siswa, sebelum pelaksanaan TAK Gobak Sodor diperoleh 30% siswa dengan kategori harga diri tinggi, 60% siswa kategori sedang, dan 10% siswa kategori rendah. Setelah intervensi, seluruh siswa (100%) berada pada kategori harga diri tinggi. Hal ini menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, kepercayaan diri, keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan bekerja sama, dan interaksi sosial antarsiswa. Terapi Aktivitas Kelompok berbasis permainan tradisional gobak sodor dapat menjadi alternatif program promotif kesehatan mental berbasis kearifan lokal untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan interaksi sosial remaja serta berpotensi diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Harga Diri Rendah, Remaja, Terapi Aktivitas Kelompok, Gobak Sodor

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Salah satu masalah psikososial yang sering muncul pada masa ini adalah harga diri rendah, yaitu kondisi ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak berharga, dan kurang percaya diri (Desmita, 2014). Remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, kurang percaya diri, sulit mengemukakan pendapat, serta mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi dan interaksi sosial dengan teman sebaya.



Kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan identitas diri, kemampuan bekerja sama, dan penyesuaian sosial apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 39% remaja di dunia mengalami harga diri rendah. Sementara itu, di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melaporkan bahwa sekitar 35% remaja berusia 15 tahun ke atas memiliki harga diri rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah harga diri rendah masih menjadi tantangan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif, preventif, dan intervensi yang tepat untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Di Jawa Timur, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 6,8%. Penelitian Yustianingsih (2024) di Pondok Pesantren Kedunglo Kota Kediri menunjukkan bahwa 46,7% remaja mengalami harga diri rendah. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Kediri terhadap 20 siswa, didapatkan hasil 6 siswa dengan kategori harga diri tinggi, 12 siswa dengan kategori harga diri sedang, dan 2 siswa dengan kategori harga diri rendah.

Selain faktor lingkungan sekolah dan keluarga, penggunaan media sosial juga berkontribusi terhadap pembentukan harga diri remaja melalui mekanisme perbandingan sosial (Kotijah et al., 2024). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi harga diri rendah adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan sosial, keberanian mengemukakan pendapat, dan penilaian positif terhadap diri sendiri melalui interaksi kelompok (Hidayati & Sautrio, 2020). Permainan tradisional dapat digunakan sebagai media TAK yang efektif untuk mengembangkan kerja sama, komunikasi, dan keberanian anak maupun remaja (Rahmawati, 2019).

Gobak Sodor sebagai salah satu media TAK karena mengandung nilai kerja sama, komunikasi, sportivitas, tanggung jawab, kepemimpinan, dan keberanian (Susena et al., 2021), serta terbukti mampu meningkatkan regulasi diri dan kemampuan sosial anak (Astriani, 2022). Melalui aktivitas bermain berkelompok, siswa memperoleh kesempatan berinteraksi dengan teman sebaya, menunjukkan kemampuan yang dimiliki, dan memperoleh pengalaman keberhasilan yang dapat meningkatkan penilaian positif terhadap dirinya (Maulana et al., 2022). Namun, hingga saat ini belum pernah dilakukan penerapan TAK berbasis permainan tradisional Gobak Sodor sebagai upaya meningkatkan harga diri siswa di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini harga diri rendah serta menerapkan TAK berbasis permainan tradisional Gobak Sodor sebagai intervensi non farmakologis untuk meningkatkan harga diri rendah pada siswa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari pada bulan Juni 2026 di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berjumlah 20 remaja dari hasil pre test pada remaja yang mengalami harga diri rendah. Prosedur pelaksanaan terdiri atas tiga tahap. Tahap persiapan meliputi observasi awal, koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, serta penyusunan materi edukasi dan media pendukung berupa power point dan lapangan permainan. Tahap pelaksanaan meliputi pembukaan dan bina hubungan saling percaya, pemberian edukasi mengenai konsep dan dampak harga diri, pelaksanaan permainan tradisional gobak sodor secara berkelompok dengan pembagian

peran penjaga dan penyerang, pemberian penguatan positif selama permainan, sesi refleksi pengalaman bermain, latihan afirmasi positif, serta diskusi dan tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi, kerja sama, dan keberanian siswa, serta pengisian kembali instrumen RSES untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

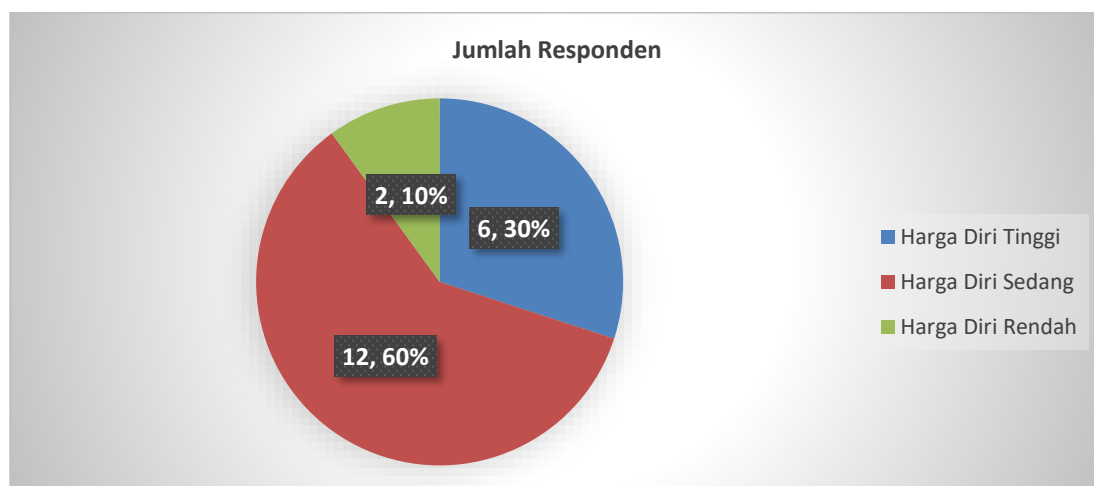
1. HASIL

Data hasil tabulasi dari pengisian kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) terhadap 20 responden adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Jumlah responden Sebelum dilakukan TAK Gobak Sodor

Kategori Harga Diri	Responden	Persentase (%)
Tinggi	6	30
Sedang	12	60
Rendah	2	10
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Kediri terhadap 20 siswa, terdapat 6 siswa dengan kategori harga diri tinggi, 12 siswa dengan kategori harga diri sedang, dan 2 siswa dengan kategori harga diri rendah



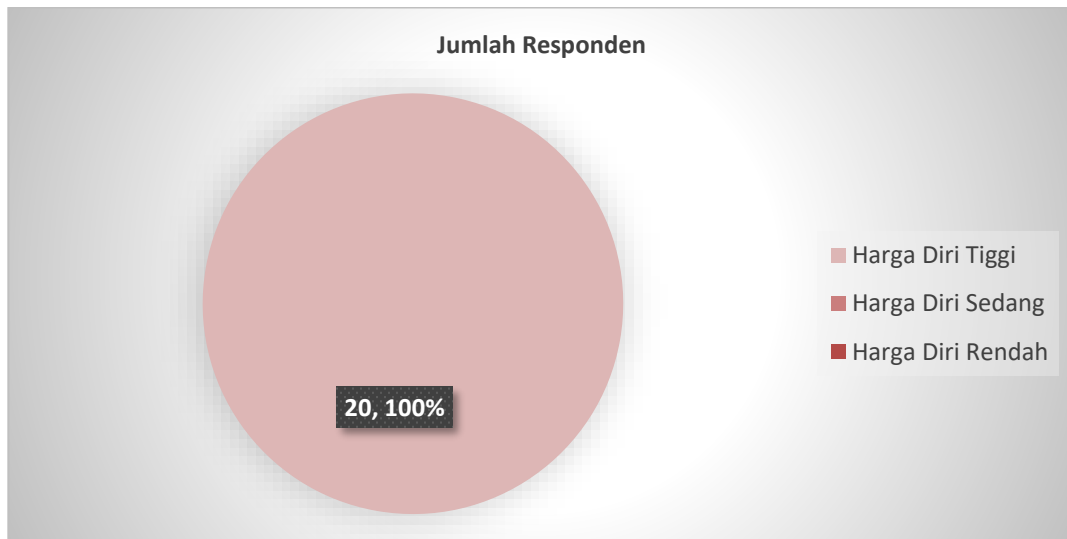
Gambar 1. Jumlah Responden Sebelum dilakukan TAK Gobak Sodor

Tabel 2 Distribusi Tingkat Harga Diri Remaja Sesudah dilakukan TAK Gobak Sodor

Kategori Harga Diri	Responden	Persentase (%)
Tinggi	20	100
Sedang	0	0
Rendah	0	0
Jumlah	20	100

Setelah pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis permainan tradisional Gobak Sodor, seluruh peserta (20 remaja, 100%) menunjukkan peningkatan sikap percaya diri. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya keberanian mengemukakan pendapat, keaktifan dalam diskusi kelompok, serta keyakinan dalam menunjukkan kemampuan yang

dimiliki di hadapan teman-temannya.



Gambar 2. Jumlah Responden Sesudah dilakukan TAK Gobak Sodor

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data sebelum diberikan perlakuan, mayoritas remaja berada pada kategori harga diri sedang (60% / 12 siswa), diikuti kategori tinggi (30% / 6 siswa), dan kategori rendah (10% / 2 siswa). Fakta klinis di lapangan menunjukkan siswa yang masuk dalam rentang skor rendah dan sedang ini cenderung pasif dalam kerja sama tim, enggan atau malu mengemukakan pendapat di depan umum, serta mengalami hambatan komunikasi interaktif. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan selama 3 hari yang mencakup edukasi psikologis dan pelaksanaan intervensi fisik Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis Gobak Sodor, hasil yang di dapat 100% (20 siswa) dalam kategori harga diri tinggi. Secara faktual, perubahan tersebut ditandai dengan peningkatan siswa dalam aspek keberanian berbicara, partisipasi aktif dalam diskusi kelompok, serta rasa percaya diri yang tinggi dalam menunjukkan kemampuan afektif maupun motorik di hadapan rekan sejawat.

Keberhasilan pergeseran harga diri siswa dari rentang rendah/sedang menuju tinggi ini memiliki landasan ilmiah yang sangat kuat dalam konstelasi riset kesehatan mental dan keperawatan jiwa di Indonesia. Penerapan TAK dinilai sangat efektif karena kelompok memberikan fungsi sebagai lingkungan sosial mikro yang suportif. Hal ini sejalan dengan temuan Maulana et al. (2022) yang menyatakan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok secara empiris efektif merestrukturisasi harga diri remaja melalui penyediaan pengalaman interaksi sosial baru yang bersifat positif. Kunci keberhasilan modifikasi perilaku ini terletak pada penggunaan instrumen kearifan lokal, yaitu permainan Gobak Sodor. Berdasarkan studi *ethnosport* oleh Susena, Santoso, & Setyaningsih (2021), Gobak Sodor bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan media pembentuk karakter yang sarat akan nilai-nilai intrinsik seperti kerja sama tim (*teamwork*), sportivitas, tanggung jawab kolektif, kepemimpinan (*leadership*), dan keberanian mengambil keputusan taktis secara cepat di lapangan. Saat permainan berlangsung, siswa secara konstan mendapatkan *positive reinforcement* (penguatan positif) dari fasilitator maupun tepuk tangan dari sesama anggota tim saat berhasil melewati garis pertahanan lawan. Konstruksi ini linier dengan teori dari Hidayati & Sautrio (2020) yang menegaskan bahwa penguatan positif dalam dinamika kelompok kecil

mampu meningkatkan evaluasi atau penilaian diri individu ke arah yang jauh lebih baik. Selain itu, permainan interaktif berkelompok seperti ini secara ilmiah terbukti mampu memicu kompetensi psikososial. Riset dari Astriani (2022) menyimpulkan bahwa terapi bermain (*play therapy*) dengan media Gobak Sodor terbukti efektif meningkatkan regulasi diri serta rasa tanggung jawab anak. Ditambah dengan adanya sesi refleksi dan metode afirmasi positif pasca-permainan, remaja distimulasi untuk lebih peka dalam mengenali kelebihan diri serta belajar menerima umpan balik/apresiasi secara tulus dari lingkungan sosialnya, yang kemudian memperkuat pembentukan citra diri yang positif (Rahmawati, 2019).

Menurut pandangan penulis, tingginya efektivitas program ini (mencapai angka keberhasilan mutlak 100% tinggi) disebabkan oleh sifat permainan Gobak Sodor yang adaptif, rekreatif, dan bersifat *fun-based intervention* (intervensi berbasis kesenangan). Selama ini, intervensi kesehatan mental pada institusi formal seperti sekolah sering kali bersifat satu arah, teoritis, atau berbentuk konseling ruangan tatap muka yang berpotensi memicu kejenuhan atau resistensi psikologis pada remaja. Penulis menganalisis bahwa Gobak Sodor bekerja dengan cara meruntuhkan pembatas isolasi sosial secara instan. Remaja dituntut oleh tuntutan objektif permainan untuk bergerak aktif, berteriak menyusun taktik pertahanan, berkoordinasi, dan saling melindungi. Aktivitas fisik yang dinamis ini merangsang sekresi hormon endorfin yang secara neurosains menurunkan kecemasan sosial. Selain itu, pembagian peran yang adil (bergantian menjadi penyerang dan penjaga) memberikan kesempatan inklusif bagi remaja yang awalnya inferior atau pasif untuk merasakan *mastery experience* (pengalaman keberhasilan)—misalnya saat mereka berhasil mengecoh lawan atau sukses mempertahankan garis. Pengalaman dihargai dan diandalkan oleh teman satu kelompok inilah yang secara perlahan mengikis atribusi negatif dalam diri mereka. Penulis berasumsi bahwa di tengah gempuran era digital saat ini—di mana maraknya perbandingan sosial di media sosial kerap menjadi akar dari masalah *harga diri rendah* remaja (Kotijah et al., 2024)—metode intervensi fisik berbasis kearifan lokal seperti ini menjadi sebuah kebutuhan mendesak. Metode ini sangat taktis, berbiaya rendah, mudah direplikasi, dan memberikan ruang interaksi nyata yang sehat untuk menumbuhkan resiliensi mental siswa.



Gambar 1. Foto Penyerahan Miniatur Gobak Sodor Dan Modul Pembelajaran Terapi Permainan



Gambar 2. Foto Bersama Siswa dan Guru



Gambar 3. Foto Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Permainan Gobak Sodor

KESIMPULAN

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis permainan tradisional Gobak Sodor dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan harga diri remaja di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Hasil intervensi menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan TAK berbasis permainan Gobak Sodor, seluruh siswa (100%) berada pada kategori harga diri tinggi. Peningkatan tersebut ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, keberanian mengemukakan pendapat, serta keaktifan dalam kegiatan kelompok setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi, permainan, penguatan positif, refleksi, dan afirmasi positif. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung pelestarian permainan tradisional sebagai media promotif dan preventif dalam pembinaan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, TAK berbasis permainan tradisional Gobak Sodor direkomendasikan untuk diterapkan secara berkala sebagai bagian dari program pembinaan karakter dan kesehatan mental siswa di sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astriani, D. (2022). Play therapy dengan permainan tradisional "Gobak Sodor" untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 98–102. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Desmita. (2014). Psikologi perkembangan peserta didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Hardayati, Y. A., & Keliat, B. A. (2022). Pengaruh terapi kelompok terapeutik (TKT) terhadap peningkatan aspek dan tugas perkembangan remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 824–828. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2396>
- Ilmi, M., Yuniar, N., & Agrina. (2024). The relationship of social media use with self-esteem in early adolescence. *Jurnal Pinang Masak*, 3(1). <https://doi.org/10.22437/jpima.v3i1.36635>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kotijah, S., Ramadina, R. D., & Dianova, V. U. (2024). Gambaran konsep diri pengguna media sosial pada remaja: Systematic review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 8372–8383. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.10337>
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Literatur review terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan harga diri rendah (HDR). *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3258–3277. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7400>
- Rahmawati. (2019). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran karakter dan keterampilan sosial anak. Deepublish.
- Susena, Santoso, & Setyaningsih. (2021). Gobak Sodor sebagai permainan tradisional berbasis ethnosport dalam pembentukan karakter peserta didik. Universitas Negeri Semarang.
- Yunita. (2020). Pentingnya layanan konseling kelompok terhadap harga diri remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261–267. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>
- Yustianingsih. (2024). Hubungan harga diri pada remaja di Pondok Pesantren Kedunglo Kota Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri.