

**PENGARUH TERAPI REKREASI PERMAINAN *CROCODILE RIVER*
TERHADAP HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL SISWA
DI SMA KESATRIAN 1 SEMARANG
YANG MENGALAMI *BULLYING***

Ikha Aji Larastiwi *) , Titik Suerni,) , Sawab ***)**

*) Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

**) Perawat RSJD dr.Amino Gondho Hutomo Prof Jateng

***) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Bullying di lingkungan sekolah sering terjadi dan menimbulkan dampak serius bagi korbannya. Seseorang yang tidak mempunyai koping adaptif ketika mengalami *bullying* dapat terjadi masalah psikologis, salah satunya harga diri rendah situasional. Terapi rekreasi permainan *Crocodile River* merupakan salah satu terapi permainan yang bertujuan untuk membantu menghadapi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap harga diri rendah situasional pada siswa SMA yang mengalami *bullying* di Kota Semarang. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pre-post test without control*. Sampel penelitian ini adalah siswa Kelas X yang mengalami *bullying* di SMA Kesatrian 1 berjumlah 51 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 52,9% dan berjenis kelamin perempuan yaitu 60,8%. Ada pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap para remaja dengan harga diri rendah situasional akibat *bullying* dengan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini untuk siswa yang mengalami *bullying* dapat melakukan terapi rekreasi *crocodile river*.

Kata Kunci : Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* Harga Diri Rendah Situasional, *Bullying*

ABSTRACT

Bullying at school environment often occurs and it has serious consequences for its victim. Someone who doesn't have an adaptive coping when bullying occurs can cause psychological problems, one of them is situational low self-esteem. Recreational therapy of *Crocodile River* game is one of game therapy aims to deal with stress. The study aims to determine the influence of recreational therapy *crocodile river* towards situational low self-esteem of high school students experiencing bullying in Semarang City. The research design used in this study is quasi experiment with *one group pre-post test without control*. The samples of the study is 51 students using *purposive sampling* technique. The result of the study is that most respondents are 16 years old. They are 52.9% male and 60.8% female. There is an influence of recreational therapy of *crocodile river* game towards teenagers with situational low self-esteem as an effect of *bullying* with *p value* = 0.000 ($\alpha < 0.05$). The result of the study is that it is recommended for students experiencing *bullying* to have recreational therapy *crocodile river*.

Key words: Recreational Therapy *Crocodile River* Game, Situational Low Self-Esteem, *Bullying*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana seseorang tumbuh menjadi dewasa dan membutuhkan pengendalian diri baik internal dan eksternal untuk mencapai kematangan pada masa perkembangannya. Kelompok remaja, menurut Kusumawati dan Hartono (2010, hlm.82) identik dengan perilaku berulang, disruptif, dan kesengajaan untuk tidak patuh, termasuk melanggar norma dan peraturan sosial. Sebagian besar remaja ini mengalami gangguan kepribadian antisosial setelah berusia 18 tahun. Contoh perilaku pada remaja dengan gangguan ini meliputi mencuri, berbohong, menggertak, melarikan diri, membolos, menyalahgunakan zat, melakukan pembakaran, jahat terhadap binatang dan serangan fisik terhadap orang lain ataupun *bullying*.

Bullying secara sederhana diartikan sebagai penggunaan kekerasan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau suatu kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Suryanto, 2007, ¶1). Hebert (2004, hlm.66) juga mengungkapkan bahwa kesehatan mental pada siswa banyak dipengaruhi oleh kekerasan yang terjadi antar siswa yang kemudian dapat menimbulkan depresi. Kekerasan yang dimaksud adalah *bullying* atau lebih sering disebut dengan *peer victimization* dan *hazing* yang meningkat jumlah korbannya setiap tahun. Berdasarkan hal diatas, *bullying* merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang dalam bentuk kekerasan atau kekuatan untuk menyakiti orang lain sehingga menimbulkan trauma.

Penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amini (2008, hlm.2) menjabarkan, bahwa 10-60% siswa diIndonesia melaporkan mendapat ejekan, cemoohan, pengucilan, pemukulan, tendangan ataupun dorongan sedikitnya sekali dalam seminggu. Kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA. Kategori tertinggi kekerasan

psikologis berupa pengucilan. Kedua, kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir adalah kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar yaitu, Yogyakarta: 77,5%, Surabaya: 59,8%, Jakarta: 61,1%. Dari hasil penelitian tersebut terlihat *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah sudah sering terjadi dan menimbulkan dampak serius bagi korbannya.

Gambaran klasik pada remaja yang mengalami kekerasan dalam bentuk *bullying* menurut David A. Tomb (2003, hlm.238), adalah adanya rasa malu yang berlebihan, merasa sendiri atau kesepian, hipersensitif dengan rasa harga diri yang rendah, ia juga lebih menghindari kontak personal daripada menghadapi celaan dari lingkungan sosialnya, walaupun berusaha keras untuk terlibat dalam hubungan interpersonal. Mereka menduga orang lain akan mengkritik, hal ini mempengaruhi penampilan di sekolah, tempat kerja, dan di dalam kehidupannya. Mereka ini dipenuhi dengan kecemasan (terutama fobia sosial) dan depresi.

Kegagalan dalam berinteraksi dengan orang lain, menurut Nasir dan Muhith (2011, hlm.9) akan menimbulkan respons fisiologis maupun psikologis pada remaja ketika keinginan tersebut tidak tercapai. Kondisi ini terjadi karena seseorang tidak mau belajar dari sebuah proses interaksi dengan orang lain sehingga ia tidak pernah mengukur kemampuannya dengan standar orang lain. Akibatnya, timbulah perasaan tertekan. Hal ini ditandai dengan menurunnya minat juga motivasi dalam belajar dan masalah psikologis, seperti menurunnya harga diri.

Harga diri, menurut Yusuf (2015, hlm.94) dibentuk sejak kecil dari adanya penerimaan dan perhatian dari lingkungan. Harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas. Nasir & Muhith (2011, hlm.3) menjelaskan, jika upaya atau kunci keberhasilan seseorang dalam menjalani hidup adalah ketika seseorang

mampu mempertahankan kondisi fisik, mental dan intelektual dalam suatu kondisi yang optimal melalui pengendalian diri, peningkatan aktualisasi diri, serta selalu menggunakan mekanisme koping yang positif.

Mekanisme koping, menurut Keliat (1999, dalam Nasir dan Muhith, 2011, hlm.3) diartikan sebagai cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respons terhadap situasi yang mengancam. Suliswati et al. (2005, hlm.116) menerangkan, bahwa sumber koping di antaranya adalah aset ekonomi, kemampuan memecahkan masalah, dukungan sosial budaya yang diyakini. Dengan integrasi sumber-sumber koping tersebut individu dapat mengadopsi strategi koping yang efektif. Kemampuan individu menanggulangi kecemasan secara konstruksi merupakan faktor utama yang membuat klien berperilaku adaptif atau maladaptif.

Proses mekanisme koping bukan hanya satu kejadian karena koping melibatkan *ngoing transactions* dengan lingkungan, dan proses tersebut sebaiknya dilihat sebagai suatu *dynamic series*. Stres yang muncul pada remaja akan membuat dirinya melakukan suatu koping (Nasir & Muhith, 2011, hlm.93). Namun menurut Siswanto (2008, hlm.69) ada juga individu yang mengalami kesulitan untuk bisa melakukan penyesuaian dengan persoalan yang dihadapi. Mereka bahkan gagal dalam melakukan koping yang sesuai tekanan yang dialami. Mereka menggunakan koping yang negatif, koping yang tidak menyelesaikan persoalan dan tekanan tetapi lebih pada menghindari atau mengingkari persoalan yang ada. Sehingga dapat disimpulkan, apabila seseorang tidak mempunyai koping yang adaptif ketika mereka merasa minder ataupun mengalami *bullying* akibatnya dapat terjadi masalah psikologis, salah satunya harga diri rendah situasional.

Harga diri rendah situasional menurut Dalami, et al. (2009, dalam Fitria, 2013, hlm.26) adalah evaluasi diri yang terjadi bila seseorang secara tiba-tiba mengalami trauma. Harga diri rendah muncul saat lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuan seseorang. Sehingga kesimpulannya, harga diri rendah situasional adalah keadaan yang terjadi pada seseorang akibat adanya trauma yang di dapat secara tiba-tiba akibat adanya evaluasi diri yang negatif.

Perilaku yang berhubungan dengan harga diri rendah yaitu mengkritik diri sendiri dan atau orang lain, penurunan produktivitas, destruktif yang diarahkan pada orang lain, gangguan dalam hubungan, perasaan tidak mampu, keluhan fisik, menarik diri secara sosial, khawatir, serta menarik diri dari realitas (Damaiyanti dan Iskandar, 2014, hlm.38). Bila keadaan ini terus menerus berlangsung, menurut Yusuf (2015, hlm.104) akan terjadi pemutusan hubungan interpersonal berkaitan erat dengan ketidakpuasan individu dalam proses hubungan yang disebabkan oleh kurang terlibatnya dalam proses hubungan dan respons lingkungan yang negatif.

Faktor lingkungan dan koping yang tidak adaptif dalam menghadapi masalah dan gangguan menjadi penyebab terjadinya masalah harga diri rendah (Fitria, Sriati, dan Hernawaty, 2013, hlm.28). Nasir dan Muhith (2011, hlm.271) menerangkan, salah satu upaya meminimalisir ataupun mencegah akibat lanjut dari sumber koping yang tidak adaptif, terdapat beberapa jenis terapi modalitas yaitu terapi okupasi, individual, kognitif, keluarga, kelompok, perilaku, bermain dan salah satunya terapi lingkungan. Terapi lingkungan merupakan suatu tindakan atau proses penyembuhan suatu gangguan yang disebabkan oleh sumber-sumber gangguan, dapat berupa orang, lingkungan, benda atau kegiatan-kegiatan yang membawa ke arah penyembuhan, salah satunya adalah terapi rekreasi.

Terapi rekreasi menurut Nasir dan Muhith (2011, hlm.276) yaitu terapi yang menggunakan kegiatan pada waktu luang, yang bertujuan agar seseorang dapat melakukan kegiatan secara konstruktif dan menyenangkan, serta mengembangkan kemampuan sosial. Pada proses terapi, kegiatan yang dipilih disesuaikan umur dengan indikasi membantu individu untuk mengembangkan rasa harga diri, mengembangkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, membantu belajar mempercayai orang lain dan mempersiapkan diri kembali ke masyarakat. Terapi rekreasi bisa berupa kegiatan olahraga, pariwisata, hobi dan juga permainan. Terapi rekreasi permainan sendiri merupakan aktivitas yang bertujuan untuk dilakukan secara berkelompok dan meningkatkan hubungan interpersonal pemainnya.

Permainan “*Crocodile River*” menurut Susanta (2008, hlm.41) adalah suatu permainan memindahkan seluruuh anggota kelompok dari satu tempat ke tempat lain dengan cara menaiki sebuah media berupa papan atau ban mobil bekas, tanpa diperbolehkan menyentuh tanah. Tujuan dari permainan ini sendiri adalah berfikir kreatif dengan paradigma baru, mampu memecahkan masalah, meningkatkan kualitas kerja, mampu berkerjasama dengan kelompok dalam sinergi, berkomunikasi secara efektif, dan mampu bertahan menghadapi stres.

Berdasarkan wawancara dengan 3 korban *bullying* yang dilakukan oleh Ikhsani (2015, hlm.7), disebutkan bahwa mereka berada di lingkungan kelas yang sebagian besar temannya suka memberi ejekan, memberi nama julukan dan menggosipkan temannya. Akibat dari perlakuan *bully* itu mereka merasa kesal, tidak percaya diri, minder, sedih, merasa tertekan, dan tidak nyaman. Khusus untuk informan laki-laki, umumnya dia selalu membalas perlakuan yang di dapat, namun berkebalikan dengan informan perempuan, mereka lebih memilih untuk diam dan tidak

membalas. Sedangkan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan, didapatkan hasil bahwa rata-rata korban *bullying* adalah perempuan, mereka mendapat julukan dan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sekelasnya. Namun ada juga siswa laki-laki yang mengalami *bully* hingga dirinya merasa malu, tidak percaya diri dan malas pergi ke sekolah karena perlakuan temannya yang tidak bisa ia tolerir.

Dari uraian yang telah dijelaskan diatas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa terjadinya *bullying* adalah akibat dari adanya tekanan yang besar dari lingkungan yang membuat seorang pribadi merasa gagal ketika tidak mampu mencapai keinginan ideal dirinya, yang berdampak terhadap terjadinya harga diri rendah, dan apabila coping yang digunakan tidak adaptif akan berpengaruh terhadap pengendalian diri seseorang selanjutnya. Maraknya *bullying* dilingkungan masyarakat saat ini, terlebih pada lingkungan remaja di lingkungan sekolah dapat menimbulkan dampak yang serius. Korban yang merasa terintimidasi, tersingkirkan dan tidak dianggap akhirnya akan menutup diri dan bisa terlibat dalam pergaulan yang salah. Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana sikap dan perilaku remaja itu sendiri dalam menerima perlakuan *bullying*, bagaimana *bullying* bisa menimbulkan harga diri rendah situasional dan dampak dari *bullying* tersebut dapat diminimalisir dengan terapi yang akan diberikan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap harga diri rendah situasional pada siswa SMA yang mengalami *bullying* di Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam desain penelitian quasi eksperimen, dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre-post test without control*. Penelitian *one group pre-post*

test without control. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X yang mengalami *bullying* di SMA Kesatrian 1 dengan jumlah siswa 105. Sampel dalam penelitian sebanyak 51 siswa. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Alat pengumpul data yang digunakan yaitu lembar kuesioner skala harga diri rendah *Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES)*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Usia

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying*. (n=51)

Variabel	Mean	Median	Standar deviasi	Min	Max
Usia	15,69	16,00	0,616	15	17

Responden pada penelitian ini adalah siswa SMA Kesatrian 1 Semarang yang berjumlah 51 orang siswa berusia 15-17 tahun. Rata-rata siswa yang menjadi responden berusia 15 tahun atau remaja pertengahan.

Sesuai dengan teori Widyastuti, et al., (2009, hlm.11-12) yang menyatakan bahwa remaja pertengahan adalah usia antara 15 hingga 17 tahun. Pada masa ini anak benar-benar disebut remaja dimana bentuk fisiknya sudah sempurna. Mereka telah mengalami perkembangan fisik, sosial dan intelektual. Dengan perkembangan ini, muncul bermacam-macam kebutuhan, diantaranya adalah kebutuhan memperoleh status (mencari identitas diri), ada ketertarikan pada lawan jenis, kebutuhan

untuk bergaul secara kelompok dan kesempatan berlatih melakukan peran dan tanggungjawab.

Teori tersebut didukung oleh Erikson (dalam Suliswati, 2005, hlm.84) yang menguraikan perkembangan psikososial remaja adalah dimulai dari usia 12-20 tahun. Remaja berusaha mempunyai identitas diri baik dalam seksual, umur dan pekerjaan. Melalui kehidupan dalam kelompok ini, remaja dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, memainkan peran dan bereksperimen dengan peran.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	20	39,2
Perempuan	31	60,8
Jumlah	51	100,0

Berdasarkan penelitian di SMA Kesatrian 1 Semarang didapatkan jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu 31 responden dengan presentase (60,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 20 responden dengan presentase (39,2%). Maka dapat disimpulkan, bahwa lebih banyak responden perempuan yang mengalami harga diri rendah situasional akibat *bullying*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ikhsani (2015, hlm.7) yang mengungkapkan rata-rata korban *bullying* adalah perempuan, karena pada umumnya perempuan lebih sensitif, memilih diam ketika mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman sekelasnya yang akhirnya membuat

mereka merasa tidak percaya diri, minder, sedih dan merasa tertekan.

2. Harga Diri

- a. Skor Harga Diri Siswa SMA yang Mengalami *Bullying* Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River*

Tabel 3

Karakteristik Responden Berdasarkan Skor Harga Diri Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* pada Siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Skor pre terapi rekreasi permainan <i>crocodile river</i>	51	12,18	13,00	1,646	7	14

- b. Tingkat Harga Diri Siswa Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River*

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Harga Diri Siswa SMA yang Mengalami *Bullying* Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Harga Diri Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan <i>Crocodile River</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	0	0
Lemah	51	100,0
Jumlah	51	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri siswa SMA yang mengalami *bullying* sebelum diberikan terapi rekreasi permainan *crocodile river* adalah harga diri rendah situasional, hal ini menunjukkan bahwa akibat dari *bullying* siswa mengalami harga diri rendah situasional kategori lemah. .

Sesuai dengan teori bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang dalam bentuk kekerasan atau kekuatan untuk menyakiti orang lain

sehingga menimbulkan trauma. Penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amini (2008, hlm.2) menjabarkan, bahwa 10-60% siswa di Indonesia melaporkan mendapat ejekan, cemoohan, pengucilan, pemukulan, tendangan ataupun dorongan sedikitnya sekali dalam seminggu. Kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA. Kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan. Kedua, kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir adalah kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar yaitu, Yogyakarta: 77,5%, Surabaya: 59,8%, Jakarta: 61,1%. Dari hasil penelitian tersebut terlihat *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah sudah sering terjadi dan menimbulkan dampak serius bagi korbannya remaja yang mengalami kekerasan dalam bentuk *bullying*.

David A. Tomb (2003, hlm.238), menyatakan bahwa adanya rasa malu yang berlebihan, merasa sendiri atau kesepian, hipersensitif dengan rasa harga diri yang rendah apabila seseorang tidak mempunyai koping yang adaptif ketika mereka merasa minder ataupun mengalami *bullying* akibatnya dapat terjadi masalah psikologis, salah satunya harga diri rendah situasional.

Harga diri rendah situasional menurut Dalami, et al. (2009, dalam Fitria, 2013, hlm.26) adalah evaluasi diri yang terjadi bila seseorang secara tiba-tiba mengalami trauma. Harga diri rendah muncul saat lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuan seseorang. Sehingga kesimpulannya, harga diri rendah situasional adalah keadaan yang terjadi pada seseorang akibat adanya trauma yang di dapat secara tiba-tiba akibat adanya evaluasi diri yang negatif.

Hasil penelitian harga diri rendah situasional kategori lemah ditandai dengan :

merasa tidak berharga, merasa mempunyai kualitas yang kurang bagus, cenderung merasa gagal, tidak mempunyai banyak hal untuk dibanggakan, bersikap cenderung negatif dan tidak mendapatkan banyak penghargaan. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa harga diri rendah situasional menurut Workshop Keperawatan Jiwa (2014) ditandai dengan mengungkapkan rasa malu atau bersalah, menjelek-jelekan diri sendiri, mengungkapkan hal-hal yang negatif dari diri sendiri (misal, ketidakberdayaan, ketidakbergunaan) dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Awaliyah (2014), yaitu menyatakan bahwa kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Diponegoro 7 Gumelar Kabupaten Banyumas dapat meningkat. Korban *bullying* setelah mengikuti konseling individual pendekatan *rational emotif behaviour therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* mengalami peningkatan.

Penelitian oleh Wati (2009; hlm 6), hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi antara perilaku *bullying* dengan kepercayaan diri, semakin tinggi siswa yang menjadi korban *bullying* maka semakin rendah kepercayaan diri siswa. Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, hendaknya siswa dapat mengenali kemampuan yang ada dalam dirinya kemudian mengembangkannya. Berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu masalah kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

c. Skor Harga Diri Siswa SMA yang Mengalami *Bullying* Sesudah Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River*

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Harga Diri Siswa SMA yang Mengalami *Bullying* Sesudah Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Variabel	N	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
Skor post terapi rekreasi permainan <i>crocodile river</i>	51	17,84	18,00	2,310	14	23

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor harga diri siswa SMA yang mengalami *bullying* sesudah diberikan terapi rekreasi permainan *crocodile river* mengalami peningkatan yang sebelumnya (100%) lemah menjadi normal sebanyak (96,1%) dan lemah hanya sebanyak (3,9%) dengan rata-rata 17,84. Hal ini menunjukkan bahwa terapi rekreasi permainan *crocodile river* efektif dan berhasil dilakukan untuk mengatasi harga diri rendah situasional.

d. Tingkat Harga Diri Siswa Sesudah Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River*

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Harga Diri Siswa SMA yang Mengalami *Bullying* Sesudah Diberikan Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Harga Diri Sebelum Diberikan Terapi Rekreasi Permainan <i>Crocodile River</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	49	96,1
Lemah	2	3,9
Jumlah	51	100,0

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa harga diri siswa SMA yang mengalami *bullying* sesudah dilakukan terapi rekreasi permainan *crocodile river*

sebagian besar normal sebanyak 49 responden (96,1%) dan harga diri rendah sebanyak 2 responden (3,9%).

Secara keseluruhan dalam penelitian ini terjadi peningkatan skor harga diri pada siswa yang mengalami *bullying*. Peningkatan dari katagori harga diri lemah ke kategori normal. Sedangkan ada 2 subjek yang tidak mengalami perubahan dari kategori harga diri yang lemah ke kategori normal. Dengan begitu terapi rekreasi permainan *crocodile river* yang dilakukan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *bullying*.

Sesuai dengan teori Susanta (2008, hlm.41) bahwa permainan “*Crocodile River*” bertujuan untuk melatih kemampuan berfikir kreatif dengan paradigma baru, mampu memecahkan masalah, mampu meningkatkan kualitas kerja, mampu berkerjasama dengan kelompok dalam sinergi, responden mampu berkomunikasi secara efektif dan responden mampu bertahan menghadapi stres. Permainan “*Crocodile River*” ini mampu merubah harga diri rendah situasional akibat *bullying*.

Teori menurut Stuart (2006, dalam Damaiyanti, et al., 2014, hlm.39), yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya harga diri rendah situasional yaitu: faktor predisposisi meliputi : penolakan orang tua, harapan orang tua yang tidak realistis, ketergantungan pada orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis, faktor yang mempengaruhi performa peran adalah tuntutan dan harapan peran budaya meliputi ketidakpercayaan orang tua, tekanan kelompok sebaya, dan perubahan struktur sosial. Faktor presipitasi menurut Yosep (2009, dalam Damaiyanti, 2014, hlm.40) adalah kehilangan bagian tubuh, perubahan penampilan atau bentuk tubuh, kegagalan

atau produktifitas menurun. Atau secara situasional seperti dioperasi, kecelakaan, dipenjara.

Penelitian menurut Omrod (2008) pengalaman remaja di masa lalu dapat berpengaruh terhadap persepsi remaja terhadap dirinya sekarang. Secara umum, pengalaman langsung yang mereka rasakan ini berkontribusi dalam meningkatkan *self esteem* mereka karena pengalaman tersebut membuat mereka merasa memiliki respon yang lebih positif dari kejadian yang mereka alami, misalnya merasa lebih tenang, tidak bersedih dan tetap mau berteman dengan pelaku *bullying*.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Miranda Larasati (2013) dengan hasil penelitiannya menyatakan bahwa sesudah diberikan teknik kursi kosong terjadi peningkatan harga diri (*Self Esteem*) siswa korban *bullying*.

3. Pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap remaja dengan harga diri rendah situasional akibat *bullying*

Tabel 7

Pengaruh Terapi Rekreasi Permainan *Crocodile River* Terhadap Remaja Dengan Harga Diri Rendah Situasional Akibat *Bullying* di SMA Kesatrian 1 Semarang yang mengalami *bullying* (n=51)

Variabel	N	Mean	Mean Rank	Z	p Value
Harga diri sebelum perlakuan	51	12,18	0,00	-6,226	0,000
Harga diri sesudah perlakuan	51	17,84	26,00		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap remaja dengan harga diri rendah situasional akibat *bullying* dengan nilai p value 0,000.

Permainan “*Crocodile River*” menurut Susanta (2008, hlm.41) adalah suatu permainan memindahkan seluruh anggota kelompok dari satu tempat ke tempat lain dengan cara menaiki sebuah media berupa papan atau ban mobil bekas, tanpa diperbolehkan menyentuh tanah. Tujuan permainan ini yaitu untuk melatih kemampuan berfikir kreatif dengan paradigma baru, mampu memecahkan masalah, mampu meningkatkan kualitas kerja, mampu berkerjasama dengan kelompok dalam sinergi, responden mampu berkomunikasi secara efektif dan responden mampu bertahan menghadapi stres.

Setelah dilakukan terapi permainan *crocodile river* terdapat 2 responden yang masih mengalami harga diri rendah situasional meskipun sudah mengalami peningkatan nilai harga diri, hal ini terjadi karena responden kurang bisa membuka diri secara keseluruhan terhadap responden lain dan kurang percaya diri pada saat mengikuti intervensi. Akibatnya responden tidak dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan kurang dapat mengenali kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga tidak dapat mengembangkannya secara maksimal. Hasil keseluruhan dari permainan “*Crocodile River*” ini mampu merubah harga diri rendah situasional akibat *bullying*, yang sebelumnya (100%) lemah menjadi normal sebanyak (96,1%) dan lemah hanya sebanyak (3,9%). Hal ini terbukti terapi permainan “*Crocodile River*” efektif dalam meningkatkan harga diri akibat *bullying*.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Januarko (2013) yang meneliti tentang “Studi Tentang Penanganan Korban *Bullying* Pada Siswa SMP Se-Kecamatan Trawas” dengan hasil penelitian bahwa penanganan terhadap siswa korban *bullying* dengan menggunakan prosedur konseling.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dan Wulandari (2015) hasil penelitiannya menyatakan bahwa pemberian REBT (*rational emotif behavior therapy*) terbukti efektif untuk meningkatkan self esteem siswa SMP korban *bullying*.

Penelitian dengan perlakuan terapi rekreasi permainan *crocodile river* menggunakan kegiatan pada waktu luang, agar responden dapat melakukan kegiatan secara konstruktif dan menyenangkan, serta mengembangkan kemampuan sosialnya. Di dalam permainan tersebut, terdapat proses yang kompleks dan terarah pada lingkungan sekitar yang berubah-ubah serta melibatkan gagasan pemikiran yang cermat untuk menyelesaikan instruksi yang meminta responden untuk berpartisipasi dalam kegiatan kompetitif sesuai aturan main yang telah ditetapkan. Selama permainan terdapat peraturan bahwa setiap responden dilarang mengeluarkan kata-kata negatif dan harus memberikan kata-kata positif seperti penyemangat dan pujian atas keberhasilan. Sehingga permainan ini, membantu setiap individu respondennya untuk mengembangkan rasa percaya diri sehingga harga diri meningkat, mengembangkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, membantu belajar mempercayai orang lain dan dapat mempersiapkan diri kembali ke masyarakat.

Sesuai dengan teori dari Djamarah (2005, hlm.118) yang menyatakan bahwa *positive reinforcement* dapat mengembangkan kepercayaan diri untuk mengatur diri sendiri, mengarahkan terhadap pengembangan berfikir *divergen* (berbeda) dalam pengambilan inisiatif yang bebas, dan memberi motivasi pada tiap penerimanya. Sebaliknya pemberian kritik atau kata-kata negatif membawa dampak sangat kompleks dan secara psikologis bersifat kontroversial.

SIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 27 responden (52,9%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (60,8%).

Skor harga diri sebelum dilakukan terapi rekreasi permainan *crocodile river* dengan responden sebanyak 51 orang siswa (100%) adalah harga diri rendah situasional. Skor rata-rata sebelum diberikan terapi perlakuan adalah 12,84.

Skor harga diri sesudah diberikan terapi rekreasi permainan *crocodile river* sebagian besar meningkat menjadi normal sebanyak 49 responden (96,1%) dan lemah sebanyak 2 responden (3,9%). Skor rata-rata setelah diberikan terapi perlakuan adalah 17,84.

Ada pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap para remaja dengan harga diri rendah situasional akibat *bullying* dengan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$)

SARAN

1. Bagi Siswa Korban *Bullying*

Hasil penelitian ini diharapkan bagi siswa korban *bullying* agar dapat mempertahankan *value* yang sudah diajarkan pada terapi rekreasi permainan *crocodile river* untuk meningkatkan harga diri dan meningkatkan kepercayaan diri untuk mengelola masalah dengan pemikiran kreatif.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memodifikasi perlakuan agar dapat memberikan penanganan pada siswa yang terkena dampak dari *bullying* dan memfasilitasi siswa dengan masalah harga diri rendah situasional dengan berbagai terapi sehingga akan lebih maksimal dalam menangani hal tersebut. Salah satunya adalah dengan menggunakan terapi rekreasi permainan.

3. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan untuk lebih memantau perilaku siswa ketika di sekolah agar tidak lagi ada *bullying* di sekolah dan perlunya pihak sekolah untuk memfasilitasi siswa korban *bullying* untuk diberikan terapi rekreasi permainan *crocodile river*.

4. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan dan bahan informasi terutama mengenai pengaruh terapi rekreasi permainan *crocodile river* terhadap para remaja dengan harga diri rendah situasional akibat *bullying*.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel yang berbeda misalnya membandingkan dengan terapi yang lain seperti terapi okupasi, terapi lingkungan, terapi kreasi seni, *pet therapy* dan *plant therapy*. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih spesifik tentang jenis *bullying* yang terjadi seperti verbal, non verbal, langsung atau tidak langsung dan mempertimbangkan faktor yang mempengaruhi harga diri rendah situasional seperti dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, sosial, budaya, situasional dan faktor lingkungan

DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah (2014). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individual *Rational Emotif Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assignment*” (Skripsi Universitas Negeri Semarang).
- Damaiyanti, M. (2014). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Refika Aditama.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Fitria, N., Sriati, A., & Hernawaty, T.(2013). *Laporan Pendahuluan tentang Masalah Psikososial*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hasibuan dan Wulandari (2015). Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*. *Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015*.
- Hebert, W.M, Sanders, C.E., & Phye, G.D. (2004). *Bullying, Implications For The Classroom*. Edited by: Sanders,C.E., Phye, G.D USA : Elsevier Academic Press
- Januarko (2013).Studi Tentang Penanganan Korban *Bullying* Pada Siswa SMP Se-Kecamatan Trawas. *Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 02 Tahun 2013, 383 – 389*
- Kusumawati, F.,&Hartono, Y. (2010).*Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta :Salemba Medika
- Miranda Larasati (2013) . Keefektifan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Siswa Korban *Bullying*. (Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang).
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika
- Siswanto. (2008). *Kesehatan Mental ; Konsep, Cakupan, dan Perkembangan Ed.1*. Yogyakarta : ANDI.
- Suliswati., Payapo, T.A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., Sumijatun.(2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Susanta, A. (2008). *Merancang Outbond Training Profesional*. Yogyakarta : ANDI.
- Suryanto, S.B. (2007). *Bullying Bikin Anak Depresi dan Bunuh Diri*. www.migasindonesia.net.
- TIM Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA).(2008). *Bullying : Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta : Grasindo.
- Tomb, D. (2003). *Buku Saku Psikiatri Ed.6*. Jakarta : EGC.
- Wati, T. W. (2009). *Studi Korelasi antara Perilaku Bullying dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK Bhakti Nusantara Mranggen Tahun Ajaran 2009/2010*. (Skripsi mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang).
- Widyastuti, Y. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Firtramaya.
- Workshop Keperawatan Jiwa ke-8. (2014). *Draft Standar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta : FKUI (tidak dipublikasikan).
- Yusuf, Ah. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.