



## MEMPERBAIKI PERMASALAHAN HARGA DIRI RENDAH PADA ANAK KORBAN PELECEHAN SEKSUAL MELALUI CHILD-CENTERED GROUP PLAY THERAPY

### CORRECTING THE PROBLEM OF LOW SELF-ESTEEM IN CHILD VICTIMS OF SEXUAL ABUSE THROUGH CHILD-CENTERED GROUP PLAY THERAPY

Rifdha Wahyuni<sup>1\*</sup>, Abdur Rahman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Stikes Syedza Saintika

(rfd.wahyuni@gmail.com)

#### ABSTRAK

Permasalahan harga diri rendah mampu meningkatkan kerentanan pengembangan kondisi menjadi gangguan kejiwaan. Harga diri rendah mampu memengaruhi motivasi, perilaku fungsional dan kepuasan hidup yang secara signifikan terkait dengan kesejahteraan di sepanjang kehidupan. Penelitian ini menggunakan empat orang siswi sekolah dasar kelas 4 dan 5 yang mengalami masalah harga diri rendah akibat menjadi korban pelecehan seksual. Orang tua mengeluhkan tentang kondisi subjek yang mudah menangis, menilai dirinya buruk, tidak percaya diri, merasa tidak memiliki teman sehingga selalu bermain seorang diri dan beberapa kali enggan ke sekolah. Hasil asesmen menunjukkan bahwa subjek mengalami permasalahan harga diri rendah sehingga membuatnya merasa buruk dengan diri sendiri, menilai diri gagal dan tidak layak. Pemberian intervensi bertujuan untuk meningkatkan penghargaan diri pada subjek sehingga kembali mampu bersikap percaya diri, mampu mengomunikasikan pikiran dan perasaan dengan baik serta mampu menumbuhkan harapan-harapan yang positif untuk dirinya di masa depan. Intervensi diberikan dalam bentuk *child centered group play therapy*. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan dalam penghargaan diri yang ditandai dengan semakin mampunya subjek dalam mengomunikasikan pikiran dan perasaannya dengan baik, mampu bersikap percaya diri dan mampu memunculkan harapan-harapan yang positif terhadap dirinya.

**Kata Kunci:** *Self-esteem, group intervention, child centered group play therapy*

#### ABSTRACT

*The problem of low self-esteem can increase the vulnerability of developing the condition into a psychiatric disorder. Low self-esteem can affect motivation, functional behavior and life satisfaction which are significantly related to well-being throughout life. This study used four elementary school students in grades 4 and 5 who experienced problems with low self-esteem as a result of being victims of sexual harassment. Parents complained about the condition of the subject who cried easily, judged himself badly, lacked self-confidence, felt he did not have friends so he always played alone and was reluctant to go to school several times. The results of the assessment showed that the subject experienced problems of low self-esteem which made him feel bad about himself, judged himself to be a failure and unworthy. The intervention aims to increase the self-esteem of the subject so that they*

are able to act confidently again, are able to communicate thoughts and feelings well and are able to foster positive expectations for themselves in the future. The intervention was given in the form of child centered group play therapy. The results of the intervention showed an increase in self-esteem which was marked by the subject's ability to communicate his thoughts and feelings well, to be confident and to bring up positive expectations for him.

**Keywords:** Self-esteem, group intervention, child centered group play therapy

## PENDAHULUAN

Permasalahan harga diri terkait dengan kriteria diagnostik untuk beberapa kategori gangguan mental dan ditemukan berkorelasi kuat dengan depresi (American Psychiatric Association, 2022). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hampir semua pasien psikiatrik memiliki harga diri yang rendah, dengan tingkat terendah ditemukan pada pasien yang didiagnosis dengan gangguan depresi, gangguan makan dan penyalahgunaan zat (Hilbert et al., 2019). Pasien dengan diagnosis komorbiditas terutama jika salah satu diagnosis terkait dengan gangguan depresi cenderung lebih rendah diri daripada mereka yang tidak memiliki diagnosis ganda. Penelitian ini menemukan adanya lingkaran keterkaitan antara harga diri yang rendah dan timbulnya gangguan kejiwaan (Dale, Vanderloo, Moore & Faulkner, 2019). Artinya harga diri rendah meningkatkan kerentanan untuk pengembangan gangguan kejiwaan dan adanya gangguan kejiwaan mampu menurunkan harga diri seseorang.

Secara umum, harga diri mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional dan kepuasan hidup yang secara signifikan terkait dengan kesejahteraan di sepanjang kehidupan. Harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang mampu mempertahankan dan meningkatkan kepositifan diri (Greenberg, 2008). Hal ini dapat diperhatikan dalam bagaimana seseorang bersikap, menentukan pilihan dan cara dalam mewujudkannya. Pada banyak kasus, harga diri yang rendah terkait dengan munculnya banyak fenomena negatif,

misalnya terkait dengan permasalahan kenakalan remaja, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, kekerasan, depresi, kecemasan sosial dan meningkatnya angka bunuh diri (Hyseni & Hoxha, 2018). Faktor-faktor seperti jenis kelamin, ras, status sosial ekonomi, pengalaman kehidupan, reaksi dan label lingkungan dan banyak hal lainnya mempengaruhi tingkatan harga diri pada seseorang (Twenge & Campbell, 2002).

Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai sikap terhadap objek global dari kepribadian yaitu diri. Elemen kunci dari harga diri terletak pada bagaimana lingkungan memberikan respon terhadap sikap individu, terutama yang berasal dari *significant others*. Meskipun proses ini terjadi diluar kesadaran tetapi hasilnya akan berbentuk penilaian positif atau negatif yang berbeda pada setiap karakteristiknya. Hasilnya berupa evaluasi umum diri yang akan meningkatkan rasa percaya diri secara keseluruhan. Selain itu, Coopersmith (1967) meneliti pengembangan harga diri pada anak-anak dan menemukan bahwa harga diri merupakan fenomena kompleks yang terdiri dari evaluasi diri dan manifestasi reaksi defensif terhadap evaluasi tersebut. Dengan kata lain, harga diri merupakan evaluasi terhadap kelayakan pribadi dimana anak mempelajari evaluasi diri dari orangtua yang kemudian diperkuat oleh orang lain atau lingkungan (Harris & Orth, 2020).

Penghargaan diri pada anak merujuk pada evaluasi global mengenai diri atau tentang citra diri. Penghargaan diri ini berkembang sesuai dengan pemahaman anak terhadap dirinya sendiri. Hal ini

menggambarkan persepsi yang tidak selalu cocok dengan realitas (Baumeister, et al., 2003). Penghargaan diri yang tinggi mencerminkan kepositifan pandangan individu terhadap dirinya, namun juga merujuk pada kesombongan. Sebaliknya, penghargaan diri yang rendah mencerminkan persepsi atau pandangan diri yang menyimpang dengan gejala patologis seperti rasa yang tidak aman dan mudah merasa rendah diri (inferioritas) (Kruegers, Vohs, & Baumeister, 2008). Secara historis, penghargaan diri di definisikan sebagai perbandingan antara keberhasilan dan pretensi yang berpengaruh pada area atau fungsi-fungsi kehidupan yang penting. Selain itu, Rosenberg (1989) mengemukakan bahwa harga diri yang tinggi merupakan ekspresi perasaan bahwa individu tersebut sudah cukup baik sehingga menganggap bahwa dirinya merupakan orang yang berharga. Hal ini tidak berarti bahwa individu tersebut menganggap dirinya lebih tinggi dibandingkan dengan orang lain. Meskipun Baumeister dan rekan-rekannya berbagi pandangan tentang harga diri sebagai penilaian diri dengan komponen afektif, mereka memperluas definisi harga diri untuk memasukkan perasaan superioritas, kesombongan, dan kebanggaan (Baumeister, 1998; Baumeister, Smart, & Boden, 1996).

Jadi, di dalam tulisan ini penghargaan diri didefinisikan sebagai komponen sikap yang digunakan untuk mengevaluasi diri terkait dengan konsep diri yang terbentuk. Evaluasi ini menghasilkan perasaan berharga dan penerimaan diri yang dikembangkan dan dipertahankan sebagai konsekuensi terhadap kesadaran kompetensi diri yang dimiliki dan hasil umpan balik dari lingkungan (Harris & Orth, 2020). Individu dengan harga diri rendah dicirikan dengan lebih sensitif daripada yang lain terhadap pengalaman yang mengancam untuk merusak harga dirinya. Cenderung sulit menerima kritikan dan memiliki reaksi emosional yang negatif terhadap kegagalan.

Mereka yang memiliki harga diri rendah lebih mungkin mengalami kecemasan sosial daripada yang lain, yang menunjukkan tingkat kesadaran diri publik yang tinggi. Individu dengan harga diri rendah memiliki kepercayaan interpersonal yang rendah. Mereka cenderung merasa canggung, pemalu, mencolok, dan tidak mampu mengekspresikan diri secara memadai ketika berinteraksi dengan orang lain. Kurangnya kepercayaan antarpribadi ini menurunkan keberhasilan antarpribadi, yang kemudian berakibat rusaknya harga diri secara umum. Individu dengan harga diri tinggi mencari pertumbuhan, sedangkan orang dengan harga diri rendah berusaha melindungi diri dan fokus untuk tidak membuat kesalahan (Masselink, Van Roekel & Oldehinkel, 2018). Selain itu, mereka yang memiliki harga diri rendah mengalami kebahagiaan yang jauh lebih sedikit dan lebih banyak tekanan emosional, termasuk depresi dan kecemasan. Mereka cenderung pesimis, sinis, dan memiliki sikap negatif baik terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun kelompok. Selain itu, juga menunjukkan pemikiran yang tidak konstruktif seperti kekakuan dan ketidakfleksibelan. Mereka lebih cenderung ragu-ragu dan lebih lambat merespons ketika mereka perlu membuat keputusan (Rosenberg & Owen, 2001).

Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan harga diri pada anak yaitu dengan menggunakan bermain sebagai media terapi (Hughes, 2021). Oleh karena itu, di dalam penanganan kasus ini digunakan *child-centered group play therapy*. CCPT merupakan sebuah terapi yang dikembangkan untuk membantu anak-anak mengatasi permasalahannya dengan suasana yang diciptakan sama seperti di ruang bermain. Terapi ini berpusat pada klien dengan asumsi bahwa manusia memiliki dorongan yang kuat, tidak hanya untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri, tetapi juga untuk

mengusahakan aktualisasi diri (Baggerly & Parker, 2005). Jadi, ada kepercayaan utama pada kemampuan klien sendiri untuk memahami diri mereka sendiri dengan cara yang produktif dan sehat secara emosional. CCPT ini pertama kali dikembangkan oleh Virginia M. Axline (1947) dengan teori dasar berdasarkan pada teori *Self* - Carl Rogers. Dalam terapi yang berpusat pada klien, terapis memberikan klien izin untuk menjadi diri mereka sendiri, memberikan penerimaan tanpa syarat yang menghalangi penilaian atau evaluasi. Kedalaman penerimaan ini memungkinkan klien untuk mengetahui siapa mereka; untuk mengeksplorasi diri mereka yang unik; untuk menerima diri mereka sendiri; dan untuk mengambil tanggung jawab penuh atas perilaku, sikap dan pertumbuhan emosional mereka. Terapis menyelesaikan sesi terapi bersama klien dengan menciptakan suasana penerimaan yang baik, dimana satu-satunya respon yang diberikan adalah mendengarkan empatik yang mengakui klien dan perasaannya pada tingkat pemahaman terdalam.

## BAHAN DAN METODE

Asesmen untuk penegakan diagnosa yang tepat dilakukan melalui serangkaian metode antara lain wawancara klinis, observasi dan tes psikologi. Wawancara klinis dilakukan untuk mendapatkan informasi secara mendalam tentang riwayat dari perilaku yang dikeluhkan. Wawancara klinis dilakukan pada subjek secara perorangan yang kemudian dilanjutkan dengan wawancara di dalam kelompok. Tujuannya adalah untuk mengetahui persepsi terhadap permasalahan yang dihadapi secara lebih mendalam. Observasi dilakukan untuk mengamati kemunculan, intensitas dan frekuensi dari perilaku-perilaku yang dikeluhkan.

Tes psikologi yang dilakukan adalah tes dengan menggunakan kuesioner *Child Behavior Checklist (CBCL)* yang diisi oleh

orangtua dan *Teacher's Report Form (TRF)* yang diisi oleh guru. Item yang digunakan adalah item yang terkait dengan *internalizing behaviour problems* dengan masing-masing 26 item (*Anxiety/Depressed* dan *Withdrawal*). Kemudian, juga digunakan *Child Trauma Screening Questionnaire (CTSQ)* yang terdiri dari 10 item untuk mengidentifikasi trauma yang dirasakan oleh anak.

Keefektifan intervensi diukur pada sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Rosenberg Self-esteem Questionnaire* yang terdiri dari 10 item. Alat ini digunakan untuk mengukur *self esteem* subjek secara keseluruhan terutama terkait dengan penghargaan dan penerimaan; perkiraan perasaan positif dan negatif tentang diri. Selain itu, juga digunakan *behaviour checklist* untuk mengukur penurunan skala kemunculan perilaku penghargaan diri rendah pada subjek.

## HASIL

### Presentasi Kasus

Subjek merupakan empat orang murid perempuan kelas 4 dan 5 SD yang berusia 11 dan 12 tahun. Mereka berasal dari keluarga dengan perekonomian menengah ke bawah dan hidup bersama dalam satu rumah. AU dan D merupakan teman satu kelas. Mereka dikenal sebagai anak yang cerdas, aktif dan mudah bergaul di lingkungan sekolah. Mereka sering berangkat dan pulang sekolah bersama meskipun letak rumahnya berbeda. FR juga merupakan murid kelas 5 SD namun berbeda kelas dengan AU dan D. Mereka juga jarang bermain karena memiliki teman yang berbeda. Tetapi FR juga berangkat sendiri ke sekolah dengan berjalan kaki. Kadang FR bertemu dengan AU dan D di jalan saat berangkat atau pulang sekolah. Namun, FR tergolong cukup sering diantar dan dijemput oleh orangtuanya dibandingkan dengan AU dan D. Sedangkan US merupakan murid kelas 4 SD dimana dari kecil US juga sudah terbiasa mandiri. US memang tidak terlalu mengetahui AU, D dan

FR tetapi karena sama-sama mengalami permasalahan yang sama dan orangtua mereka pernah bertemu, akhirnya US juga mengenal mereka dan pernah bermain bersama.

Keempat subjek ini tidak memiliki riwayat permasalahan akademis di sekolah begitu juga dengan hubungan sosialnya. Mereka pada dasarnya merupakan anak-anak yang mudah bergaul sehingga memiliki banyak teman dan tidak pernah terlibat dalam masalah apapun. AU merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia memiliki seorang adik yang masih balita. Sepulang sekolah AU biasanya bertugas menjaga adiknya dan kemudian baru melanjutkan aktivitas dengan mengaji. Terkadang juga dilanjutkan dengan les tambahan. US merupakan anak ke dua dari 3 bersaudara. Ia memiliki seorang kakak yang saat ini duduk di kelas VI SD dan seorang adik yang masih balita. Kesibukan ibunya sebagai seorang penjahit membuat US memiliki tugas tambahan setiap pulang sekolah yaitu membantu dalam membersihkan rumah seperti menyapu, mencuci piring dan terkadang membantu dalam memasak. Selain itu, US juga disibukkan dengan adiknya yang masih balita. Hal ini yang membuat US menjadi tidak terlalu sering keluar rumah untuk bermain dan juga dikarenakan oleh tidak adanya teman sebaya yang tinggal di daerah sekitar rumah US. Ia memiliki teman dekat, namun untuk mencapai rumahnya, US harus naik kendaraan umum terlebih dahulu atau terkadang diantar oleh ibunya.

D dan FR rumahnya berada di jalur yang searah dan bisa dikatakan hampir berdekatan. D memiliki orangtua yang paling sibuk dibandingkan dengan yang lain. Setiap pulang sekolah, D selalu menemui rumah dalam keadaan yang sepi karena orangtua yang bekerja dan kakak yang bersekolah di SMP. Biasanya keluarga D akan berkumpul di sore hari menjelang maghrib atau pada saat ayah dan ibunya bisa memperoleh cuti. D termasuk anak yang mandiri karena banyak pekerjaan yang mampu ia lakukan sendiri dan ia memiliki pemahaman yang baik terhadap kesibukan kedua orangtuanya. Hubungannya pun dengan kakaknya baik dimana kakaknya

selalu mengupayakan untuk menjemput D jika ia pulang lebih cepat dari biasanya. Sedangkan FR merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Ia memiliki seorang kakak yang saat ini juga sudah duduk di bangku SMP dan seorang adik yang masih balita. Sepulang sekolah, FR terbiasa membantu ibunya di warung. Hubungan FR dengan kakaknya tidak terlalu dekat bahkan mereka sering terlibat perkelahian dalam memperebutkan hal-hal kecil. Misalnya, berebut ingin mandi karena di rumah hanya ada satu kamar mandi, atau berebut makanan saat makan. Mereka sering dimarahi oleh ibunya terutama kakak FR yang dinilainya sangat nakal dan sangat suka sekali menggangukannya. Namun, sikap FR sangat berbeda ke adiknya, FR sangat menyayangi adiknya sehingga selalu mengutamakan.

Subjek memiliki hobi yang sama yaitu menulis dan menggambar. AU bercita-cita menjadi seorang polisi, US ingin menjadi arsitektur, D ingin menjadi dokter dan FR ingin menjadi seorang guru di masa depan. Subjek ini merupakan anak-anak yang diandalkan di kelasnya masing-masing oleh guru sehingga tidak heran jika banyak guru yang mengenal mereka dan menyenangkannya. Dikarenakan kelebihan mereka di bidang akademis juga akhirnya menjadikan mereka sebagai korban dalam kasus pelecehan seksual yang dilakukan oleh guru olahraganya. Pada mulanya, tidak ada perubahan yang terjadi pada mereka setelah kejadian tersebut. D merupakan anak yang pertama kali bercerita pada orangtua nya tentang perlakuan yang ia terima di sekolah. Namun, orangtuanya tidak memercayai dan memarahi D. Begitupun dengan teman sekelas D yaitu AU, ia bercerita langsung ke ibunya. D dan AU memutuskan untuk bercerita karena mereka mengetahui apa yang dilakukan oleh guru tersebut adalah salah dan seharusnya tidak boleh apalagi menyentuh aurat perempuan seperti yang mereka pelajari dari guru mengajinya. Dikarenakan masih kurang percaya terhadap apa yang disampaikan oleh AU, akhirnya orangtuanya memutuskan untuk menceritakan pengalaman anaknya tersebut ke anggota keluarga lainnya yang kebetulan berprofesi sebagai jurnalis.

Tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi lebih mendalam dan jika memang terjadi bisa cepat ditangani. Hal ini yang kemudian membuat kasus ini disorot oleh media sehingga terungkap bahwa ada banyak korban lainnya. Kemudian, pada saat arisan wali murid, ibu AU dan D bertemu dan saling bercerita tentang pengalaman anak masing-masing hingga akhirnya diketahui bahwa FR dan US juga menjadi korban dari peristiwa tersebut. Setelah arisan ini para orangtua yang anaknya menjadi korban memutuskan untuk melaporkan ke polisi.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rosenberg (1965) bahwa salah satu elemen kunci dari harga diri terletak pada bagaimana lingkungan memberikan respon terhadap sikap individu, terutama yang berasal dari *significant others*. Subjek yang berusaha melakukan sesuatu yang benar, namun mendapatkan tanggapan dari lingkungan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan membuatnya mulai memberikan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri. Pengembangan harga diri pada anak sangat bergantung pada bagaimana penilaian yang diberikan oleh orangtua terutama ketika anak mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Hasilnya akan diperkuat oleh orang lain dan juga lingkungan yang kemudian akan membentuk evaluasi umum diri pada anak (Coopersmith, 1967; Guindon, 2010; Harris & Orth, 2020). Namun, pada subjek penilaian diri yang terbentuk dari awal adalah negatif meskipun sudah melakukan sesuatu yang dianggap benar akibat respon orangtua yang berlebihan dan tidak memercayainya.

Semenjak terungkapnya kasus tersebut, banyak media yang menyoroti sekolah dan tidak terkecuali anak-anak yang menjadi korban. Kondisi ini juga menimbulkan tekanan pada pihak sekolah sehingga sering memanggil AU, US, FR dan D ke ruang BK. Selain itu, sekolah juga bersikap cenderung terbuka dengan media sehingga setiap ada yang membutuhkan keterangan, sekolah juga memberikan kesempatan untuk menemui subjek. Ruangan yang sering dipakai adalah ruang BK sehingga menimbulkan

ketidaknyamanan pada subjek ketika sering dipanggil ke ruangan tersebut. Begitu pula dengan teman-temannya yang kemudian mulai menjauhi karena menganggap subjek adalah anak yang bermasalah. Ketidaknyamanan tersebut kemudian diceritakan kepada orangtuanya di rumah, namun subjek tidak mendapatkan tanggapan sesuai dengan yang diharapkan. Kondisi ini membuat subjek merasa sangat kecewa dan terasing.

Perubahan sikap yang dirasakan oleh subjek dari lingkungannya seperti dari teman-temannya di sekolah dan guru-gurunya juga menjadi salah satu faktor pendukung munculnya permasalahan pada subjek. Subjek merasa diabaikan dan seringkali dihindari oleh teman-temannya pada saat akan bermain. Alasannya adalah karena mereka yang melaporkan perilaku guru olahraga tersebut sehingga membuat guru itu dihukum dengan tidak diperbolehkan mengajar. Selain itu, sikap guru yang dirasakan berubah seperti sengaja mengabaikan subjek ketika ingin menjawab pertanyaan di kelas dan jika bertanya mulai tidak ditanggapi. Lingkungan rumahnya pun juga sering membicarakan tentang subjek sehingga membuat subjek memilih untuk tetap berada di dalam rumah akibat malu dengan lingkungannya. Namun, kondisi ini membuat orangtua merasa semakin repot dan membuat subjek sering dimarahi.

Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa subjek cenderung memiliki simptom-simptom terkait dengan kecemasan dan depresi. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku yang mudah menangis, mudah merasa bersalah, pemalu, sering gugup dan cemas, mudah curiga dan takut akan melakukan hal yang salah. Kondisi ini bertolak belakang dengan subjek sebelumnya dimana mereka merupakan anak yang aktif, cerdas, rajin, kritis, berani dan mudah bergaul. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, cenderung diam dan merasa tidak berharga. Subjek mengalami kesulitan tidur hingga mimpi buruk pada malam hari. Hal ini yang membuat subjek cenderung sering tertidur di kelas, terlihat tidak bersemangat, lesu dan pemurung.

Selain itu, subjek juga cenderung menghindari lingkungannya karena merasa tidak nyaman, tertutup, dan berusaha menempel manja pada orang dewasa. Subjek juga mengeluhkan tentang kesepian yang ia rasakan dan cenderung merasa tidak ada yang menyayanginya.

Subjek cenderung gelisah ketika berada di sekolah, penyendiri, dan keaktifannya menurun dari yang biasanya. Subjek cenderung terlihat tidak memiliki teman, kesulitan dalam beradaptasi, dan ekspresi wajah yang cenderung murung dan sedih namun selalu menolak untuk bercerita. Selain itu, juga dilakukan pengecekan untuk mengetahui kecenderungan trauma pada subjek akibat peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya. Hasilnya menemukan bahwa subjek memiliki kecenderungan trauma yang berada di kategori rendah hingga sedang yang mengindikasikan bahwa subjek cenderung tidak mengalami trauma terkait dengan peristiwa pelecehan seksual yang menimpanya tersebut. Subjek sesekali mengalami kesulitan tidur, mudah merasa marah tetapi memilih untuk tidak diungkapkan, sensitif dengan lingkungan, menunjukkan sikap kewaspadaan karena takut akan terjadi sesuatu yang akan membuatnya merasa sangat buruk dan tidak berdaya sehingga subjek cenderung berusaha mencari kenyamanan dengan menyendiri. Hal ini yang kemudian membuat subjek merasa buruk dengan dirinya sendiri.

Selain itu, rendahnya penghargaan subjek terhadap dirinya membuat subjek cenderung kehilangan kepercayaan diri, mudah kecewa dengan dirinya hingga merasa bersalah bahkan untuk hal-hal yang tidak ia lakukan. Subjek juga cenderung kurang upaya dalam melakukan sesuatu karena merasa dirinya cenderung tidak akan mampu. Subjek cenderung merasa bahwa ia adalah orang yang gagal dan tidak berguna sehingga merasa cenderung tidak ada yang baik dari dirinya. Hal ini yang membuat subjek menjadi cenderung rendah diri dan menghindari kontak dengan lingkungan.

Penghargaan diri pada anak merujuk pada evaluasi global mengenai diri atau

tentang citra diri (Baumeister et al., 2003). Secara umum, penghargaan diri dapat memengaruhi motivasi, perilaku dan kepuasan hidup yang merupakan kebutuhan dasar dari manusia sehingga dapat menghasilkan kepositifan diri. Harga diri yang rendah diketahui mampu meningkatkan kerentanan seseorang terhadap berbagai kecenderungan munculnya gejala patologis (Silverstone & Salsasi, 2003). Biasanya ciri-ciri perilaku yang ditunjukkan adalah mudah merasa bersalah, mudah merasa rendah diri (inferioritas) dan mudah merasa tidak aman (Kruegers, Vohs, & Baumeister, 2008). Selain itu, Rosenberg (1989) mengemukakan bahwa harga diri yang tinggi merupakan ekspresi perasaan bahwa individu tersebut sudah cukup baik sehingga menganggap bahwa dirinya merupakan orang yang berharga. Hal ini tidak berarti bahwa individu tersebut menganggap dirinya lebih tinggi dibandingkan dengan orang lain. Namun, anak yang memiliki penghargaan diri yang tinggi biasanya ditandai dengan adanya rasa percaya diri sehingga akan menghindarkan anak tersebut dari berbagai kerentanan patologis yang akan dimunculkan terutama pada usia remaja (Twenge & Campbell, 2002).

## Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus, hasil asesmen dan rujukan yang ada di *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition* (DSM-V), maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek mengalami permasalahan penghargaan diri yang rendah (American Psychiatric Association, 2022).

Prognosis dinilai baik yang ditunjukkan dengan adanya upaya keluarga untuk mencarikan bantuan penanganan terhadap permasalahan yang dirasakan pada subjek. Selain itu, upaya subjek untuk keluar dari permasalahan juga dinilai baik sehingga ada motivasi untuk segera melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

## Intervensi

CCPT merupakan sebuah terapi yang dikembangkan untuk membantu anak-anak

mengatasi permasalahannya dengan suasana yang diciptakan sama seperti di ruang bermain. Terapi ini tidak hanya untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri, tetapi juga untuk mengusahakan aktualisasi diri (Orth, Erol & Luciano, 2018; Baggerly & Parker, 2005). Jadi, ada kepercayaan utama pada kemampuan klien sendiri untuk memahami diri mereka sendiri dengan cara yang produktif dan sehat secara emosional. CCPT ini pertama kali dikembangkan oleh Virginia M. Axline (1947) dengan teori dasar berdasarkan pada teori *self* - Carl Rogers. Dalam terapi yang berpusat pada klien, terapis memberikan klien izin untuk menjadi diri mereka sendiri, memberikan penerimaan tanpa syarat yang menghalangi penilaian atau evaluasi. Kedalaman penerimaan ini memungkinkan klien untuk mengetahui siapa mereka; untuk mengeksplorasi diri mereka yang unik; untuk menerima diri mereka sendiri; dan untuk mengambil tanggung jawab penuh atas perilaku, sikap dan pertumbuhan emosional mereka. Terapis yang berpusat pada klien menyelesaikan sesi terapi dengan menciptakan suasana penerimaan yang baik, dimana satu-satunya respon yang diberikan adalah mendengarkan empatik yang mengakui klien dan perasaannya pada tingkat pemahaman terdalam (Rudolph, Zimmer-Gembeck, Shanley & Hawkins, 2018; Yawkey & Pellegrini, 2018).

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa CCPT efektif untuk mengembangkan penghargaan diri yang lebih positif melalui kebebasan pengekspresian perasaan dan pikiran yang diberikan oleh terapis (Lin & Bratton, 2015; Ray, et al., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain dapat mengurangi ketakutan, kecemasan, dan depresi pada anak-anak. Studi hasil terapi bermain juga menunjukkan bahwa anak-anak dapat memperoleh beberapa kompetensi termasuk peningkatan kematangan mental, kecerdasan, fungsi motorik, konsep diri, status sosial, keterampilan sosial, dan perkembangan sosial (Scoot, et al., 2003). Anak-anak yang mengalami trauma akibat perlakuan lingkungan sosial lebih memungkinkan untuk

mengembangkan permasalahan internalizing behavior dimana anak akan cenderung mudah merasa cemas dan depresi yang ditunjukkan dengan perilaku menarik diri dari lingkungan dan kehilangan minat. Perilaku ini menumbuhkan penghargaan diri yang negatif pada anak sehingga memungkinkan anak untuk membentuk konsep diri yang juga negatif dan memengaruhi fungsi sosialnya secara umum. Seperti disebutkan sebelumnya, tujuan utama terapi bermain adalah (1) untuk membantu anak-anak bermasalah mengekspresikan dan mendapatkan bantuan dari konflik dan kecemasan mereka secara simbolis melalui permainan dalam konteks hubungan terapeutik, dan (2) untuk memfasilitasi pertumbuhan anak-anak di masa depan dan pengembangan. Selain itu, terapi bermain bermanfaat dalam membantu membangun hubungan perawatan dan dalam memfasilitasi pemahaman diagnostik terapis tentang masalah anak (Webb, 2007).

Selanjutnya, penerapan prosedur intervensi pada subjek menggunakan 9 sesi. Setiap sesi akan membutuhkan waktu 60 – 90 menit. Berikut adalah prosedur intervensi yang dilakukan:

Sesi 1 : Perkenalan dan menjalin *rapport*

Subjek dan terapis saling memperkenalkan diri, menciptakan suasana nyaman dan mendorong subjek untuk bersikap terbuka kepada terapis. Diharapkan dengan memberikan kepercayaan penuh terhadap subjek, mampu menciptakan hubungan yang hangat antara terapis dan subjek.

Sesi 2 : Persetujuan (*Informed consent*)

Membangun dan mendorong subjek untuk berkomitmen dalam menjalani setiap sesi terapi dari awal hingga akhir. Hal ini dilakukan dengan menandatangani lembar persetujuan yang sudah dipersiapkan oleh terapis sebelumnya. Selain itu, terapis dan subjek juga saling mendiskusikan dan menyepakati tentang aturan-aturan selama sesi berlangsung.

Sesi 3 : Asesmen Pre-Intervensi

Subjek diberikan permainan yang mampu mendorong subjek untuk mengungkapkan



perasaan dan pikiran yang dirasakan saat itu. Terapis mengamati dengan lebih mendalam. Kemudian subjek juga diberikan kuesioner untuk mengidentifikasi dirinya masing-masing sesuai dengan yang dirasakan.

#### Sesi 4 : *Expressive-emotion behavior*

Masing-masing subjek diajak untuk bermain dengan menggunakan gambar dan tulisan. Terapis menyediakan kertas HVS dan alat melukis. Kemudian, subjek diminta untuk membuat gambar hati dengan menggunakan pulpen untuk menghindari hapusan. Gambar yang salah boleh dilanjutkan dengan menggambar apapun sesuai dengan imajinasi subjek. Setelah gambar selesai, subjek diminta untuk memberikan warna pada setiap gambar yang dibuatnya. Tidak ada aturan di dalam permainan ini. Subjek dibebaskan untuk berimajinasi dan mengeksplorasi diri. Terakhir, setelah semua gambar selesai, subjek diminta untuk menceritakan hasil karya imajinasinya semenarik mungkin.

#### Sesi 5 : Membangun penghargaan diri

Permainan yang digunakan adalah *broadcasting news*. Anak diajak untuk bermain peran dimana nanti akan ada yang berperan sebagai pewawancara, yang di wawancara, kameramen dan pengarah. Subjek bebas menentukan tema sesuai dengan yang mereka inginkan. Peran ini akan dilakukan secara bergantian dan setiap subjek akan diminta memberikan tema ketika ia berperan sebagai pengarah.

#### Sesi 6 : Memberikan nasehat (refleksi permainan)

Permainan yang digunakan adalah *lego, let's build!*. Subjek akan mendapatkan sekotak besar lego dan mereka dibebaskan untuk membangun apa saja menggunakan lego tersebut. Tema bangunannya adalah fasilitas umum. Subjek diberikan waktu untuk berdiskusi dan kemudian menentukan strateginya dalam membangun bangunan yang ingin dibangun. Tidak ada aturan dan subjek dibebaskan untuk mengeksplorasi diri sebebas mungkin. Diakhir sesi, subjek diminta untuk

menceritakan perasaannya dan harapan-harapannya untuk masa depan.

#### Sesi 7 : Berimajinasi tentang masa depan

Pada sesi ini, subjek diminta untuk mengidentifikasi dirinya tentang kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Kemudian, subjek diminta untuk membayangkan akan menjadi apa ia 20 tahun kemudian. Subjek akan difoto pada saat hari ini dan saat 20 tahun ke depan lengkap dengan imajinasi mereka tentang gambaran diri mereka di masa akan datang. Kemudian foto tersebut ditempelkan di diary masing-masing. Subjek diminta untuk menuliskan harapan-harapannya kemudian cara-cara yang bisa mereka lakukan untuk menjadi mereka di 20 tahun kemudian. Di akhir sesi, orangtua mereka dihadirkan dan mereka diminta untuk menyampaikan hal yang ingin disampaikan secara langsung kepada orangtuanya sebagai ucapan cinta dan kasih sayang.

#### Sesi 8 : Evaluasi Perubahan dan Terminasi

Evaluasi dilakukan setelah sesi berakhir dengan melakukan pengecekan kembali untuk melihat keefektifan terapi yang dilakukan terhadap simptom-simptom kecemasan terkait masa depan yang dirasakan oleh subjek. Terapi dihentikan dengan berdasarkan pada penilaian terapis terhadap perkembangan kondisi subjek dan atas kesepakatan bersama.

#### Sesi 9 : *Follow up*

*Follow up* dilakukan setelah satu minggu terapi diakhiri.

Adapun hasil dari intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan penghargaan diri didasarkan pada pengukuran frekuensi kemunculan perilaku internalisasi dan skala *self-esteem*. Frekuensi kemunculan perilaku diukur dengan menggunakan *behaviour checklist* yang diisi oleh orangtua pada seminggu sebelum intervensi, pada saat intervensi berlangsung dan sesudah intervensi diberikan. Berikut merupakan grafik perubahan yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek:



Gambar 1. Perkembangan kondisi subjek

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa masing-masing subjek mengalami penurunan kemunculan perilaku yang menggambarkan rendahnya penghargaan diri. Perilaku tersebut adalah seperti mudah menangis, tidak percaya diri, pemalu, terlihat murung dan penyendiri, tidak bersemangat dan tidak ceria, sedikit respon bicara, kemandirian terganggu dalam menjalankan aktivitas harian, kesulitan tidur (sering mengingau, sering terbangun), dan adanya penolakan ke sekolah. Hal ini menandakan bahwa masing-masing subjek berusaha untuk menampilkan perilaku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian, untuk mendukung perubahan dari perilaku tersebut, dilakukan pengukuran *self-esteem* dengan menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem* yang terdiri dari 10 item. Pengukuran dilakukan pada sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Berikut merupakan grafik yang menggambarkan perubahan skor pada skala *self-esteem* tersebut:



Gambar 2. Peningkatan skor self-esteem

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa masing-masing subjek mengalami peningkatan *self-esteem*. Sebelum intervensi diberikan, masing-masing subjek

mengidentifikasi diri secara negatif sehingga membuatnya menjadi cenderung penyendiri dan merasa tidak percaya dengan diri sendiri. Subjek juga cenderung merasa sebagai orang yang gagal terutama di lingkungan. Pasca intervensi didapatkan hasil bahwa subjek sudah mulai mampu mengembalikan kepercayaan dirinya, mampu mengomunikasikan perasaan dan pikirannya dengan baik dan memiliki harapan-harapan yang positif terhadap dirinya untuk masa depan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan *self-esteem* pada masing-masing subjek yang ditandai dengan menurunnya kemunculan perilaku internalisasi dan meningkatnya kepercayaan diri, mampu berkomunikasi dengan baik dan memiliki harapan yang positif untuk masa depan.

## PEMBAHASAN

Kerentanan anak-anak terhadap permasalahan penghargaan diri yang rendah dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya berasal dari faktor umpan balik yang diberikan lingkungan terhadap sikap anak yang kemudian mendorong anak untuk memberikan penilaian pada dirinya sendiri. Evaluasi global anak terhadap dirinya akan membentuk konsep diri sesuai dengan gambaran diri yang ia ciptakan (Harris & Orth, 2020; Guindon, 2010). Subjek dalam kasus ini mengalami penghargaan diri yang rendah disebabkan karena keputusan mereka untuk menyampaikan perbuatan yang mereka ketahui salah ditanggapi secara berlebihan oleh lingkungan dan tidak diberikan penjelasan lebih lanjut sehingga menimbulkan kesan buruk. Kondisi ini menimbulkan kebingungan sehingga hak untuk mendapatkan perlindungan menjadi terabaikan. Upaya untuk menghindari ketidakberdayaan yang menimbulkan kekhawatiran-kekhawatiran yang berlebihan terhadap lingkungan ini membuat subjek memilih untuk menyendiri dan tanpa sadar menurunkan kontakannya dengan lingkungan sosial. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa anak yang

memiliki penghargaan diri rendah cenderung menampilkan sikap atau perilaku yang menunjukkan kewaspadaan sebagai upaya mereka untuk bertahan dan menghindari hal-hal yang dinilainya sebagai kegagalan. Kondisi ini yang semakin membuat anak sensitif dan memiliki kecurigaan tertentu pada lingkungan (Orth, et al., 2018). Hal ini sesuai dengan yang ditampilkan oleh subjek setelah mengalami perubahan kondisi lingkungan atas keputusan mereka untuk membela diri dari perbuatan yang tidak menyenangkan.

Anak dengan penghargaan diri rendah memiliki permasalahan dalam ketidakmampuannya merasakan emosi positif sehingga menyebabkan selalu terlihat murung dan tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya (Sowislo & Orth, 2012). Kondisi ini berkaitan dengan terbentuknya keyakinan dan harapan negatif yang dilakukan terhadap dirinya secara terus menerus sehingga membuat anak menjadi menghindari lingkungan sosialnya akibat buruknya penilaian terhadap diri sendiri. Kondisi ini ditemukan pada anak dimana mereka menilai diri sendiri sebagai pribadi yang gagal sehingga tidak lebih baik dibandingkan dengan teman-temannya. Selain itu, penilaian ini juga didukung oleh tanggapan teman-temannya dimana mereka menolak untuk bermain bersama karena dinilai telah membuat salah seorang gurunya tidak diperbolehkan lagi mengajar. Kemudian, subjek yang terbiasa aktif di lingkungan sekolah dan menjadi siswa yang diandalkan mendapatkan pengacuhan dari guru. Mereka cenderung diabaikan sehingga memperkuat penilaian bahwa mereka telah melakukan sesuatu yang salah. Anak dengan penghargaan diri rendah akan membentuk konsep diri yang negatif sehingga beresiko mengalami gangguan yang lebih parah di masa depan (Guindon, 2010; Plummer, 2007). Ada banyak faktor yang memengaruhinya, diantaranya adalah jenis kelamin terutama perempuan dengan resiko yang lebih tinggi, tingkat dukungan sosial yang diterima terutama keluarga, kondisi keluarga, neurostisme (memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami

pengaruh negatif), memiliki masalah depresi dan kegelisahan yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, riwayat keluarga juga perlu untuk diketahui mengingat lingkungan utama anak adalah keluarga (Anusic & Schimmack, 2016).

Pemberian intervensi ini juga melibatkan orangtua sebagai lingkungan inti terutama dalam upaya untuk kembali membuat anak nyaman dengan diri dan lingkungannya. Upaya perbaikan dalam komunikasi di dalam keluarga juga dilakukan dimana orangtua diminta untuk selalu hadir menemani anak dalam berbagai situasi yang mereka harapkan orangtua ada. Selain itu, juga dibiasakan untuk orangtua mengajak anak berkomunikasi tentang keseharian dan hal apa saja yang sudah dilakukan. Upaya ini berperan penting dalam keberhasilan intervensi yang diberikan karena keseharian yang lebih banyak melibatkan peran keluarga. Anak dengan stress ekstrem hingga menimbulkan trauma membutuhkan dukungan yang besar dari keluarga untuk kembali berfungsi secara maksimal di lingkungannya. Peranan terpenting berkaitan dengan komunikasi karena hal ini bisa memicu munculnya harapan dan keoptimisan anak terhadap dirinya baik pada saat ini maupun di masa depan.

Peranan keluarga dalam kesuksesan intervensi untuk meningkatkan penghargaan diri pada anak dapat dilakukan melalui empat cara. Pertama, mengidentifikasi penyebab rendahnya penghargaan diri pada anak. Kedua, memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Beberapa anak yang memiliki penghargaan diri yang rendah berasal dari keluarga yang mengalami konflik, pernah mengalami kekerasan, atau ditolak di situasi-situasi dimana dukungan sosial tidak tersedia dengan baik. Ketiga, membantu anak-anak agar dapat berprestasi. Misalnya, dengan membantu anak ketika belajar secara langsung. Anak-anak mengembangkan penghargaan diri yang lebih tinggi karena mereka mengetahui tugas-tugas penting yang dapat membantu mereka dalam meraih tujuannya, serta didukung dengan adanya pengalaman masa lalu dimana mereka sudah menampilkan sikap tersebut. Keempat,

membantu anak mengatasi tantangan atau masalah. Penghargaan diri seringkali meningkat ketika anak-anak menghadapi sebuah masalah dan mencoba mengatasinya, dibandingkan menghindarinya. Jika usaha mengatasi itu ternyata gagal, seringkali anak lebih mampu menghadapi masalah secara realistis, jujur dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan kemampuan dalam evaluasi diri yang baik sehingga akan mampu membentuk self-generated approval yang meningkatkan penghargaan diri anak (Harter, 2006).

Pemberian kebebasan dalam mengekspresikan diri baik pikiran dan perasaan dinilai cukup efektif untuk meningkatkan penghargaan diri pada anak dan mengurangi ketakutan akan kegagalan atau merasa dituntut untuk selalu harus berhasil sebagaimana yang pernah dilakukan pada penelitian-penelitian terdahulu (Baggerly, 2004; Post, 1999). Sebagaimana yang diterapkan di dalam intervensi ini dimana terapis membebaskan subjek untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan menggunakan permainan. Situasi permainan dirancang dengan luwes dimana anak tidak merasa terbebani dengan kegiatan yang dilakukan. Selain itu, pemilihan permainan yang disesuaikan dengan hobi subjek cenderung memberikan efek yang positif sehingga selama intervensi berlangsung, subjek menunjukkan sikap yang antusias dan bersemangat. Tidak ada aturan yang membatasi, terapis memainkan peran sebagai pendengar yang empatik selama intervensi diberikan. Subjek di dalam kasus ini dibiasakan dengan tanggung jawab dan konsekuensi dari pilihan-pilihan yang mereka lakukan tanpa ada upaya intervensi pilihan lain yang bersifat mengatur.

Sikap yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek selama berlangsung intervensi dirasakan cukup berbeda dengan yang dikeluhkan oleh orangtua. Subjek menunjukkan sikap yang aktif, ceria dan bersemangat sepanjang menjalani aktivitas sehingga ketika pemberian refleksi dari permainan, subjek mampu bercerita dengan baik pengalaman yang dirasakan dan

sebenarnya cukup mampu untuk bersikap atau menghadapinya. Namun, subjek merasa kurang mendapatkan dukungan dan perhatian sehingga ketika merasa ketakutan dan cemas, mereka kesulitan untuk menentukan kepada siapa mereka harus bercerita mengingat kondisi orangtua yang juga sibuk dalam kehidupan sehari-hari. Dalam beberapa penelitian yang pernah dilakukan, ditemukan bahwa pada umumnya anak yang mengalami penghargaan diri yang rendah terbentuk dari kombinasi pengalaman masa lalu dan respon lingkungan yang kurang baik atau kurang mendukung. Kondisi ini menyebabkan anak mengembangkan penghargaan diri rendah sehingga kehilangan rasa percaya diri dan cenderung pesimis serta diikuti dengan berbagai emosi negatif lainnya (Ray, et al., 2013; Lindo, et al., 2012; ).

Rekomendasi untuk penanganan lebih lanjut adalah dengan memberikan intervensi secara individual pada masing-masing subjek yang bertujuan untuk mempertahankan dan memperkuat hasil yang sudah didapatkan pada saat ini. Selain itu, juga dibutuhkan terapi keluarga untuk membantu keluarga lebih baik dalam penanganan anak sehingga sama-sama mendapatkan dukungan psikologis dan persetujuan emosional.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian *child-centered group play therapy* untuk mengatasi permasalahan *self-esteem* dinilai cukup efektif untuk diterapkan. Namun, ada baiknya terapi ini juga diperkuat dengan pemberian pengertian pada keluarga mengingat kerentanan anak terhadap stress yang melibatkan lingkungan cukup tinggi. Keberhasilan dalam terapi ini sangat didukung oleh prognosis yang dinilai baik dimana keluarga menyadari potensi bermasalah pada anak dan berusaha mencari penanganan yang tepat. Selain itu, penting juga untuk mengecek komitmen keluarga dalam menjalani sesi terapi dari awal hingga selesai.

## Saran

Melalui terapi ini diharapkan anak mampu mempertahankan dan meningkatkan



penghargaan diri yang sudah terbentuk saat ini. Selain itu, dibutuhkan komitmen keluarga untuk konsisten menjalani saran-saran yang sudah disampaikan demi kesehatan psikis anak dan agar pemulihannya juga semakin cepat dan positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-5-TR* (5<sup>th</sup> ed.) Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and Change of Personality Traits, Self-Esteem, and Well-being Producing the Meta-Analytic Stability and Change Model of Retest Correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110 (5), 766 – 781).
- Baggerly, J. (2004). The Effects of Child-Centered Group Play Therapy on Self-Concept, Depression, and Anxiety of Children Who Are Homeless. *International Journal of Play Therapy*, 13 (2), 31 – 51.
- Baggerly, J., & Parker, M. (2005). Child-Centered Group Play Therapy With African American Boys at the Elementary School Level. *Journal of Counseling & Development*, 83 (00), 387 – 396.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79.
- Glenn ND (1990). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52: 818–831.
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 48–55.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-Esteem Across Lifespan: Issues and Intervention*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459.
- Harter, S. (2006). *The Development of Self-Esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. New York: Psychology Press.
- Hilbert, S., Goerigk, S., Padberg, F., Nadjiri, A., Übleis, A., Jobst, A., ... & Sarubin, N. (2019). The role of self-esteem in depression: A longitudinal study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(2), 244-250.
- Hughes, F. P. (2021). *Children, play, and development*. SAGE publications.
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health psychology open*, 5(2), 2055102918799963.
- Krueger, J. I., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2008). Is the allure of self-esteem a mirage after all?. *American Psychologist*, 63(1), 64–65.
- Lin, Y. W., & Bratton, S. C. (2015). A Meta-Analytic Review of Child-Centered Play Therapy Approches. *Journal of*



- Counseling & Development*, 93 (00), 45 – 58.
- Lindo, N. A., et al. (2012). The Impact of Child-Centered Play Therapy Training on Attitude, Knowledge, and Skills. *International Journal of Play Therapy*, 21 (3), 149 – 166.
- Masselink, M., Van Roekel, E., & Oldehinkel, A. J. (2018). Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: The mediating role of motivational and social factors. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 932-946.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of Self-Esteem From Age 4 to 94 Years: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 144 (10), 1045 – 1080.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 144(10), 1045.
- Plummer, D. M. (2007). *Self-Esteem Games for Children*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Post, P. (1999). Impact of Child-Centered Play Therapy on The Self-Esteem, Locus of Control, and Anxiety of At-Risk 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup>, and 6<sup>th</sup> Grade Students. *International Journal of Play Therapy*, 8 (2), 1 – 18.
- Ray, D. C., Armstrong, S. A., Balikin, R. S., & Jayne, K. M. (2015). Child-Centered Play Therapy In The School: Review and Meta-Analysis. *Psychology in the Schools*, 52 (2), 107 – 123.
- Ray, D. C., Stulmaker, H. L., & Lee, K. R. (2013). Child-Centered Play Therapy and Impairment: Exploring Relationships and Constructs. *International Journal of Play Therapy*, 22 (1), 13 – 27.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (rev. ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research* (pp. 400–436). New York: Cambridge University Press.
- Rudolph, J., Zimmer-Gembeck, M. J., Shanley, D. C., & Hawkins, R. (2018). Child sexual abuse prevention opportunities: Parenting, programs, and the reduction of risk. *Child maltreatment*, 23(1), 96-106.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Scout, T. A., Burlingame, G., Starling, M., Porter, C., & Lily, J. P. (2003). Effect of Individual Client-Centered Play Therapy on Sexually Abused Children's Mood, Self-Concept, and Social Competence. *International Journal of Play Therapy*, 12 (1), 7 – 30.
- Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients. Part I. The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 00 (00).
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2012). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 00 (00), 1 – 28.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 59–71.
- Vanfleet, R., Sywulak, A. E., & Sniscak, C. C. (2010). *Child-Centered Play Therapy*. New York: The Guilford Press.



Webb, N. B. (2007). *Play Therapy With Children In Crisis (Third Edition): Individual, Group, and Family Treatment*. New York: The Guilford Press.

Yawkey, T. D., & Pellegrini, A. D. (Eds.). (2018). *Child's play: Developmental and applied* (Vol. 20). Routledge.