

BERMAIN UNO STACKO UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI PASIEN DENGAN HARGA DIRI RENDAH

Playing Uno Stacko To Improve Concentration In Patients With Low Self-Esteem

Rian Tasalim^{1*}, Noor Hasanah², Amelia Susanti¹, Jum'atul Husna¹, Sinta Pratiwi Putri¹,
I Putu Wiadnyana W¹

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

²Rumah Sakit jiwa Daerah Sambang Lihum, Banjarmasin, Indonesia

*Korespondensi: ameliasusanti158@gmail.com

Diterima: 24 Juli 2025

Dipublikasikan: 13 Agustus 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Harga diri rendah diartikan sebagai perasaan negatif terhadap dirinya sendiri sehingga menyebabkan hilangnya rasa percaya diri, pesimis, dan tidak berharga di kehidupan. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan psikologis individu, terutama bagi pasien dengan gangguan jiwa. Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum, khususnya di Ruang Program Khusus Napza, ditemukan sejumlah pasien yang mengalami harga diri rendah disertai dengan penurunan kemampuan berkonsentrasi. Gangguan ini berdampak pada kurangnya interaksi sehingga memilih menyendiri dan cenderung akan berhalusinasi. Salah satu pendekatan alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri dan konsentrasi pasien adalah melalui terapi aktivitas kelompok yang bersifat menyenangkan dan interaktif, seperti bermain Uno Stacko

Tujuan: Mengatasi permasalahan harga diri rendah dan meningkatkan konsentrasi pada pasien jiwa di Ruang Program khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum.

Metode: Kegiatan dilaksanakan dengan tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Desain dan prosedur melalui pendekatan analisis kondisi wilayah, identifikasi masalah, perencanaan intervensi, implementasi kegiatan, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan 6 kali pertemuan dengan durasi 60 menit tiap pertemuan. *Pre-test* dilakukan pada pertemuan pertama, *post-test* ke-1 dilakukan pada pertemuan kedua, *post-test* ke-2 dilakukan pada pertemuan keempat, dan *post-test* ke-3 dilakukan pada pertemuan keenam. Lembar penilaian menggunakan lembar observasi.

Hasil: Adanya peningkatan konsentrasi pada pasien dengan harga diri rendah setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok bermain uno stacko.

Simpulan: Terapi aktivitas kelompok dengan bermain uno stacko dapat meningkatkan konsentrasi pada pasien dengan harga diri rendah di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum

Kata kunci: Harga Diri, Konsentrasi, Terapi Kelompok, Uno Stacko

ABSTRACT

Introduction: Low self-esteem is defined as a negative feeling towards oneself that causes loss of self-confidence, pessimism, and worthlessness in life. This condition can worsen the psychological state of an individual, especially for patients with mental disorders. At the Sambang Lihum Regional Mental Hospital, especially in the Special Drug Program Room, several patients were found to have low self-esteem accompanied by decreased ability to concentrate. This disorder has an impact on the lack of interaction so that they choose to be alone and tend to hallucinate. One alternative approach that can be used to improve self-esteem and concentration of patients is through group activity therapy that is fun and interactive, such as playing Uno Stacko.

Objectives: Overcoming the problem of low self-esteem and improving concentration in mental patients in the Special Drug Program Room of the Sambang Lihum Regional Mental Hospital.

Methods: Activities are carried out with stages of preparation, implementation, and monitoring and evaluation. Design and procedures through the approach of analyzing regional conditions, identifying problems, planning interventions, implementing activities,

and evaluating. Activities are carried out 6 times, each lasting 60 minutes. Pre-test was conducted at the first meeting, post-test one was conducted at the second meeting, post-test two was conducted at the fourth meeting, and post-test three was conducted at the sixth meeting. The assessment sheet used an observation sheet..

Results: There was an increase in concentration in patients with low self-esteem after group activity therapy playing Uno Stacko.

Conclusion: Group activity therapy by playing Uno Stacko increased concentration in patients with low self-esteem in the Special Drug Program Room of the Sambang Lihum Regional Mental Hospital.

Keywords: Self-Esteem, Concentration, Group Therapy, Uno Stacko

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama di seluruh dunia. Gangguan jiwa dapat dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Salah satu bentuk gangguan jiwa yang sering ditemukan adalah harga diri rendah. Kondisi ini ditandai oleh perasaan negatif terhadap diri sendiri, seperti kehilangan kepercayaan diri, perasaan tidak berguna, tidak berdaya, pesimistis, hingga putus asa (Maulana et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), secara global diperkirakan sebanyak 264 juta orang mengalami depresi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sementara itu, skizofrenia, sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa berat, memengaruhi sekitar 20 juta orang di seluruh dunia. Psikosis, termasuk skizofrenia, ditandai dengan distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, bahasa, identitas diri, dan perilaku. Di negara berpenghasilan rendah dan menengah, sekitar 76%–85% penderita gangguan mental tidak memperoleh pengobatan yang memadai (Widyawati & Dewi, 2022).

Individu dengan harga diri rendah mengalami gangguan dalam hampir seluruh aspek kehidupannya. Hal ini dapat ditandai oleh kemunduran fungsi sosial, gejala depresi, penolakan lingkungan, hingga kecenderungan mengalami isolasi sosial. Selain itu, penderita sering kali mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, penurunan produktivitas, serta menarik diri dari realitas. Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya halusinasi, depresi berat, perilaku destruktif, bahkan risiko kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, penanganan harga diri rendah pada pasien gangguan jiwa perlu mendapatkan perhatian khusus, agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat seperti bunuh diri (Maulana et al., 2022).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk menangani masalah harga diri rendah adalah terapi aktivitas kelompok (TAK). TAK merupakan terapi modalitas yang dilakukan oleh perawat terhadap sekelompok pasien dengan masalah keperawatan yang serupa. Terapi ini bertujuan untuk melatih pasien dalam beradaptasi sosial, mengekspresikan pengalaman hidup, serta membangun persepsi positif terhadap diri sendiri. Aktivitas kelompok dalam TAK menjadi sarana bagi pasien untuk menyadari potensi yang dimiliki, mengoptimalkan kemampuannya, dan memperkuat hubungan interpersonal. TAK telah terbukti mampu memberikan stimulasi positif terhadap peningkatan harga diri pasien (Saswati et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum, khususnya di Ruang Program Khusus Napza, ditemukan bahwa banyak pasien menunjukkan gejala harga diri rendah yang disertai dengan penurunan kemampuan

konsentrasi. Salah satu dampak dari harga diri rendah adalah rendahnya kepercayaan diri, yang merupakan modal penting dalam berinteraksi sosial, membuat keputusan, serta menjalani aktivitas sehari-hari. Pada pasien gangguan jiwa, kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat proses pemulihan dan mengurangi partisipasi aktif dalam lingkungan sosial dan rehabilitasi. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu inovasi terapi yang tidak hanya menstimulasi aspek psikososial, tetapi juga memperkuat fungsi kognitif seperti konsentrasi dan fokus.

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, dilakukan terapi aktivitas kelompok dengan menggunakan media permainan Uno Stacko. Permainan ini dipilih karena memiliki karakteristik yang menyenangkan, merangsang interaksi kelompok, melatih konsentrasi, kesabaran, serta keterampilan dalam mengambil keputusan. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk membantu meningkatkan harga diri dan kemampuan konsentrasi pasien gangguan jiwa, khususnya di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan pendekatan kolaboratif dan partisipatif terhadap pasien. Observasi dilakukan selama kegiatan dinas di ruang tersebut. Intervensi TAK dengan media Uno Stacko dilakukan sebanyak enam kali pertemuan, dengan durasi masing-masing ± 30 menit. Target luaran dari kegiatan ini meliputi peningkatan konsentrasi, peningkatan kepercayaan diri pasien, serta publikasi ilmiah berbasis hasil pengabdian.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang meliputi persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Sari Mulia Banjarmasin di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum.

Tahap awal dimulai dengan melakukan observasi langsung terhadap kondisi pasien di ruangan tersebut. Dari hasil pengamatan, ditemukan bahwa sebagian besar pasien menunjukkan gejala harga diri rendah, yang berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi. Setelah dilakukan identifikasi masalah, tim kemudian menyusun rencana intervensi dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) menggunakan media permainan Uno Stacko sebagai salah satu pendekatan yang menyenangkan namun tetap bersifat terapeutik.

Sebelum pelaksanaan terapi dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan tata cara pelaksanaan permainan. Peserta kegiatan terdiri dari enam orang pasien, yang kemudian dibagi menjadi dua tim, masing-masing terdiri dari tiga orang. Setiap tim bermain Uno Stacko dan pemenang dari masing-masing tim akan bertanding kembali di babak final untuk menentukan pemenang utama dalam setiap sesi.

Kegiatan dilakukan selama enam kali pertemuan, dengan durasi sekitar 60 menit setiap pertemuan. Penilaian konsentrasi pasien dilakukan empat kali selama kegiatan berlangsung. Penilaian awal (pre-test) dilakukan pada pertemuan pertama sebelum intervensi diberikan. Selanjutnya, penilaian lanjutan (post-test) dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu pada pertemuan kedua, keempat, dan keenam. Penilaian dilakukan

menggunakan lembar observasi yang telah disusun sesuai dengan indikator konsentrasi yang diamati.

Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test, terutama post-test ketiga sebagai tolak ukur terakhir dari hasil intervensi. Perbandingan hasil ini memberikan gambaran sejauh mana terapi aktivitas kelompok dengan bermain Uno Stacko dapat meningkatkan konsentrasi pasien yang memiliki masalah harga diri rendah.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, alat dan bahan yang digunakan meliputi satu set Uno Stacko sebagai media utama, lembar observasi konsentrasi pasien, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan terapi aktivitas kelompok yang telah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan terapi aktivitas kelompok (TAK) bermain Uno Stacko dalam upaya meningkatkan konsentrasi pada pasien dengan harga diri rendah dilaksanakan di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum pada tanggal 4 Juni hingga 10 Juni 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa profesi Ners Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

Sebelum terapi dimulai, tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta dan membangun suasana yang kondusif untuk interaksi. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan singkat mengenai terapi aktivitas kelompok bermain Uno Stacko, tujuan dari terapi tersebut, serta manfaat yang dapat diperoleh pasien dengan harga diri rendah, seperti peningkatan konsentrasi, kerja sama tim, dan kepercayaan diri.

Kegiatan terapi dilaksanakan selama enam hari berturut-turut, dengan durasi 60 menit setiap sesi. Jumlah peserta dalam terapi ini sebanyak enam orang pasien yang telah diidentifikasi memiliki masalah harga diri rendah. Selama kegiatan berlangsung, lembar observasi berupa kuesioner konsentrasi digunakan sebagai alat ukur untuk menilai tingkat konsentrasi peserta. Pengukuran dilakukan menggunakan metode pre-test (sebelum intervensi diberikan) dan post-test (setelah intervensi), yang dilakukan secara bertahap untuk mengetahui perubahan tingkat konsentrasi selama proses terapi.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat pada 7 pasien yang mengikutiti Terapi Aktivitas Kelompok Bermain Uno Stacko di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* Konsentrasi

| Kategori Konsentrasi | Frekuensi | Presentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Rendah | 5 | 83.3 % |
| Cukup | 1 | 16.7 % |
| Tinggi | 0 | 0 % |
| Total | 6 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1 *Pre-test* dilakukan pada hari pertama didapatkan hasil dari lembar observasi berupa kuesioner dengan kategori rendah 5 orang dengan presentase 83.3 %, kategori cukup 1 orang dengan presentase 16.7% dari 6 peserta, sehingga disimpulkan hasil *pre-test* peserta memiliki kategori rendah lebih banyak.

Berdasarkan tabel 2 pada *post-test* ke-3 didapatkan hasil dari lembar observasi berupa kuensioner dengan kategori tinggi 6 orang dengan presentase 100%.

Tabel 2. Hasil *Post-test* 3 Konsentrasi

| Kategori Konsentrasi | Frekuensi | Presentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Rendah | 0 | 0 % |
| Cukup | 0 | 0 % |
| Tinggi | 6 | 100% |
| Total | 6 | 100 % |

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menggunakan lembar observasi berupa kuesioner, diperoleh bahwa terapi aktivitas kelompok dengan bermain Uno Stacko efektif dalam meningkatkan konsentrasi pasien dengan harga diri rendah. Hasil ini sejalan dengan temuan Sari (2023), yang menyatakan bahwa terapi bermain Uno Stacko dapat meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri. Hal ini disebabkan oleh karakteristik permainan yang menuntut kemampuan berkonsentrasi, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial yang mendorong rasa percaya diri pemain.

Harga diri rendah ditandai oleh perasaan tidak berharga, rendah diri, dan anggapan bahwa diri tidak memiliki kemampuan. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti pengalaman bullying, kekerasan, atau tekanan psikologis lainnya. Jika tidak ditangani secara tepat, harga diri rendah dapat berdampak negatif pada hubungan sosial pasien, menyebabkan mereka merasa malu, menarik diri, hingga mengisolasi diri dari lingkungan. Menurut Lasanudin et al. (2023), harga diri merupakan bentuk penilaian diri terhadap pencapaian yang diperoleh, dengan mempertimbangkan kesesuaian perilaku terhadap standar ideal yang dimiliki individu.

Salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan harga diri pasien dengan gangguan penarikan diri adalah terapi modalitas berupa terapi aktivitas kelompok (TAK). TAK merupakan intervensi yang dilakukan oleh perawat kepada sekelompok pasien dengan masalah keperawatan serupa. Aktivitas dalam terapi ini dijadikan media untuk mencapai tujuan terapeutik, sedangkan kelompok digunakan sebagai sasaran asuhan. Intervensi TAK, terutama yang bersifat stimulatif, dapat membantu pasien menyadari kemampuan positif mereka, mengoptimalkan potensi diri, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial. Salah satu bentuk TAK yang efektif dalam menangani harga diri rendah adalah dengan menggunakan media permainan Uno Stacko.

Uno Stacko merupakan permainan modern yang berasal dari Amerika Serikat dan dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia (Pretitama et al., 2024). Permainan ini melatih kerja sama, konsentrasi, serta keberanian dalam mengambil keputusan. Pelaksanaan terapi aktivitas kelompok menggunakan Uno Stacko untuk meningkatkan konsentrasi pada pasien dengan harga diri rendah telah dilaksanakan di Ruang Program Khusus Napza Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum selama enam hari. Hasil evaluasi menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa sebelum intervensi (*pre-test*), lima dari enam pasien menunjukkan tingkat konsentrasi rendah, dan hanya satu pasien dengan konsentrasi cukup. Namun, setelah tiga kali sesi *post-test*, seluruh pasien menunjukkan peningkatan menjadi kategori konsentrasi tinggi. Temuan ini

menunjukkan bahwa terapi bermain Uno Stacko secara signifikan efektif dalam meningkatkan konsentrasi pasien dengan harga diri rendah.

Menurut Pretitama et al. (2024), penggunaan media permainan Uno Stacko dalam terapi kelompok dapat meningkatkan konsentrasi karena aktivitasnya menuntut fokus, ketelitian, serta kemampuan memecahkan masalah agar struktur balok tidak roboh. Permainan ini mengharuskan pemain untuk fokus saat mengambil dan menyusun balok, sehingga melatih konsentrasi dan perhatian terhadap detail.

Di samping itu, Uno Stacko juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri. Permainan ini menuntut strategi dan perencanaan matang, sehingga pemain dituntut untuk berpikir kritis dan percaya diri dalam mengambil keputusan. Dalam konteks terapi, kepercayaan diri muncul karena pasien merasakan keberhasilan dalam menyusun balok tanpa menjatuhkannya, serta mampu berinteraksi dengan pemain lain. Sari (2023) menguatkan bahwa permainan Uno Stacko dapat meningkatkan rasa percaya diri karena melibatkan tantangan, interaksi sosial, serta pengambilan keputusan yang menstimulasi kemampuan interpersonal pemain.

Selain aspek kognitif, terapi Uno Stacko juga melatih keterampilan sosial melalui interaksi antar pemain. Kegiatan ini mendorong pasien untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan bersaing dalam suasana yang menyenangkan namun tetap terarah secara terapeutik. Sari (2024) menambahkan bahwa keberhasilan dalam menyusun balok atau memenangkan permainan menimbulkan perasaan sukses dan pencapaian. Hal ini memperkuat rasa percaya diri karena pasien merasa mampu dan memiliki keterampilan tertentu yang berguna.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam enam sesi berdurasi 60 menit, dengan pre-test di awal dan tiga post-test pada pertemuan kedua, keempat, dan keenam. Terapi aktivitas kelompok menggunakan Uno Stacko terbukti meningkatkan konsentrasi pasien dengan harga diri rendah secara signifikan. Terapi ini direkomendasikan menjadi intervensi rutin untuk pasien dengan masalah harga diri rendah di Ruang Program Khusus Napza RSJ Sambang Lihum.

REFERENSI

- Lasanudin, H. V., Ilham, R., & Sabali, R. (2023). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Pada Lansia Dengan Harga Diri Rendah di Panti Griya Lansia Jannati. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 83–88. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.306>
- 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>
- Pretitama, D., Wardani, S. Y., & Margawati, N. L. (2024). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Media Permainan Uno Stacko pada Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 4 Madiun Tahun Ajaran 2023 / 2024. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(3), 82–89.
- Sari, K. (2023). Pengembangan Media Permainan Uno Stacko untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Sma Patra Dharma Tarakan. *Skripsi*.
- Saswati, N., Harkomah, I., Rahayu, E., Sari, I., Asmidar, R., Rahmayanti, R., Lestari, P., Kisilowati, Y., & Akbar, A. A. (2022). Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) pada klien harga diri rendah kronis. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*

(*JPHI*), 4(1), 21. <https://doi.org/10.30644/jphi.v4i1.632>

Widyawati, & Dewi, B. P. (2022). Studi literatur : Penerapan upaya peningkatan harga diri rendah dengan terapi aktifitas kelompok (Stimulasi persepsi). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 124–136. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.129>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.