

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN *EMOTIONAL*
AWARENESS SISWA KELAS VIII SMP/IKT LULUUL
JANNAH BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

Firda Ayu Fatimah



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN *EMOTIONAL* *AWARENESS* SISWA KELAS VIII SMPIKT LULUUL JANNAH BANDAR LAMPUNG

Oleh

FIRDA AYU FATIMAH

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga dalam meningkatkan *Emotional Awareness* siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *Pretest-posttest control group*. Data dikumpulkan melalui skala *Emotional Awareness* dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *Emotional Awareness* secara deskriptif pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Namun, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,092 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Pretest* dan *posttest*. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,293 ($p > 0,05$), yang juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga belum terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan *Emotional Awareness* siswa. Meskipun demikian, layanan ini memiliki potensi sebagai media pengembangan kesadaran emosional, sehingga diperlukan penguatan durasi intervensi, intensitas layanan, serta integrasi dengan lingkungan siswa untuk meningkatkan hasil layanan.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Emotional Awareness*, Permainan Ular Tangga, Siswa SMP.

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE SERVICES USING A SNAKES AND LADDERS GAME-BASED MEDIA IN IMPROVING THE EMOTIONAL AWARENESS OF EIGHTH GRADE STUDENTS AT SMPK LULUUL JANNAH BANDAR LAMPUNG

By

FIRDA AYU FATIMAH

This study aims to examine the use of group guidance services using the snakes and ladders game technique in improving the Emotional Awareness of eighth-grade students at SMPK Luluul Jannah Bandar Lampung in the 2025/2026 academic year. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a Pretest-posttest control group design. Data were collected using an Emotional Awareness scale and analyzed through descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a descriptive increase in Emotional Awareness scores in the experimental group after the intervention. However, the Wilcoxon test indicated a significance value of 0.092 ($p > 0.05$), suggesting no significant difference between Pretest and posttest scores. In the control group, the significance value was 0.293 ($p > 0.05$), which also indicated no significant difference. These findings imply that the null hypothesis (H_0) is accepted and the alternative hypothesis (H_a) is rejected. Therefore, the group guidance service using the snakes and ladders game technique has not been proven to be statistically effective in improving students' Emotional Awareness. Nevertheless, it shows potential as a medium for developing Emotional Awareness, and further improvements in intervention duration, service intensity, and environmental integration are recommended.

Keywords: *Emotional Awareness, Group Guidance, Junior High School Students, Snakes And Ladders Game.*

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN
ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN *EMOTIONAL*
AWARENESS SISWA KELAS VIII SMP/IKT LULUUL
JANNAH BANDAR LAMPUNG**

Oleh:

FIRDA AYU FATIMAH

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi

: **PENGARUH LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
MEDIA PERMAINAN ULAR
TANGGA UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN
EMOTIONAL AWARENESS SISWA
KELAS VIII SMP/IKT LULUUL
JANNAH BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: *Firda Ayu Fatimah*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213052091

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ratna Widiastuti
Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi

NIP 197303152002122002

Moch. Johan Pratama
Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi.

NIP 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

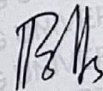
Dr. Muhammad Nurwahidin
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

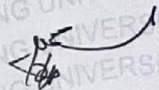
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

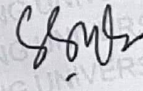
Ketua : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi**



Sekretaris : **Moch Johan Pratama, M.Psi., Psi**



Penguji Utama : **Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP.198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **06 April 2026**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Firda Ayu Fatimah

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052091

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Kemampuan *Emotional Awareness* Siswa Kelas VIII SMIPKT Luluul Jannah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026” tersebut adalah benar hasil karya penulis dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 06 April 2026


88B3AAMX130548137
Firda Ayu Fatimah
NPM 2213052091

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Firda Ayu Fatimah yang biasa di sapa Firda. Dilahirkan di Bandar Lampung, 18 April 2003. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara, pasangan Bapak Mu'in dan Ibu Ratna Sari Dewi. Peneliti menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di MI Ismaria Al-Qur-anniyah pada tahun 2015, kemudian dilanjutkan pendidikan menengah pertama di SMPN 22 Bandar Lampung pada tahun 2018, dan pendidikan menengah atas di MA Al-Muhsin Metro pada tahun 2022. Peneliti kemudian melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMBPTN).

Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sekaligus melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Desa Kibang Pacing Jaya, Kecamatan Menggala Timur, Kabupaten Tulang Bawang. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam kegiatan organisasi tingkat jurusan dan fakultas yaitu Forum Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) dan Forum Pembinaan dan Pengkajian Islam (FPPI) FKIP Unila.

MOTTO

وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah.”

(QS. Ghafir : 44)

*“Batasilah Pandangan Kalian Terhadap Nikmat Orang
Lain Agar Syukur Kalian Tidak Redup”*

-Gwyneth-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah 'ala kulli haal wani 'mah

Segala puji bagi Allah SWT yang karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayangku kepada:

Orang Tuaku Tercinta

Tiada kata yang mampu mewakili rasa terima kasih dan syukurku atas limpahan kasih sayang, doa, serta dukungan yang senantiasa kalian berikan dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, nasihat, dan ketulusan yang tak ternilai harganya. Semoga Allah membalas setiap kebaikan dengan keberkahan yang berlipat ganda.

Suamiku Tersayang

Terima kasih telah hadir dan membersamai fase skripsiku sejak awal pernikahan. Terimakasih atas doa, kesabaran dan dukungan yang tak pernah putus. Kehadiranmu membuat proses ini terasa ringan dan penuh makna. Semoga Allah senantiasa menjagamu.

Untuk Kakakku

Untuk satu-satunya kakakku, terima kasih atas segala doa dan dukungan, dan perhatian yang diberikan. Terima kasih sudah menjadi sosok pelindung, pemberi nasihat, dan penyemangat. Semoga Allah membalas setiap kebaikanmu.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih atas segala ilmu, arahan, serta teladan yang telah diberikan dengan penuh kesabaran dan ketulusan.

Almamater

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan *Emotional Awareness* Siswa Kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri teladan bagi umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
3. Bapak Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi. selaku Dosen Pembimbing I

yang dengan penuh ketulusan dan kesabaran senantiasa memberikan bimbingan, perhatian, arahan, serta motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan dan dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.A. Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan sumbangan pemikiran, kritik, saran yang membangun selama penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi selaku dosen pembahas yang telah bersedia atas waktu dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses seminar, sidang, terkait skripsi ini. Kritik dan saran yang disampaikan telah menjadi panduan yang sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd.Kons. dan Bapak Muhammad Ubaidillah, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik penulis. Terima kasih atas bimbingan, arahan, perhatian, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Seluruh staf karyawan FKIP Unila, khususnya Mbak Merita Sagita, S.E., M.Pd., selaku staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam berbagai keperluan administrasi akademik selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.
10. Keluarga SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung, terkhusus untuk kelas VIII. Terimakasih atas kesediaannya menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua-ku tercinta. Bapak Mu'in dan Ibu Ratsa Sari Dewi terimakasih atas cinta tanpa syarat dan doa yang terus mengalir untuk penulis dan segala perjuangan sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan sampai perguruan tinggi, atas izin-Nya dan perjuangan kedua orang tua. Dan kepada kakakku Muhammad Rizal Affandi, terimakasih sudah menjadi saudara satu-satunya penulis yang sudah menjadi

panutan dan juga pelindung bagi penulis. Dan juga untuk segala dukungan untuk penulis selama ini. Semoga Allah selalu menjaga keluarga ini kapan pun dan dimana-pun.

12. Nenek tercinta penulis, Mukmin Hasanah, S.Ag., yang selalu memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan secara emosional maupun materiil kepada penulis, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan umur, dan kebahagiaan kepada beliau.
13. Suami tersayang, Muhammad Sharifzoda. Sosok yang tidak pernah penulis bayangkan sebelumnya akan Allah hadirkan dalam fase penyelesaian skripsi ini. Kehadiranmu menjadi bukti indah bahwa Allah mempertemukan jodoh pada waktu dan cara terbaik-Nya, meski dalam jarak dan perbedaan benua. Terima kasih telah menjadi penyemangat, tempat berbagi cerita, dan penguat di setiap proses yang penulis lalui. Semoga Allah menjadikan kita pasangan, tidak hanya di dunia, tetapi juga hingga ke surga-Nya.
14. Kepada seluruh adik dari ibu dan bapak penulis, yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis, khususnya pada masa-masa sulit. Terima kasih atas perhatian dan bantuan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
15. Sahabat penulis, Luthfia Resita Dewi, yang telah menjadi pendengar yang baik dan selalu memberikan dukungan, semangat, serta ketulusan kepada penulis dalam berbagai situasi, baik suka maupun duka. Terima kasih atas kebaikan dan kebersamaan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan tersebut dan senantiasa memberikan kemudahan serta kesuksesan di masa depan.
16. Sahabat penulis, Istna Kinanti dan Rani Luthfia Zahra, yang selalu memberikan dukungan dan telah menjadi teman sejak bangku SMA hingga saat ini. Penulis merasa bersyukur dapat dipertemukan dan menjalin persahabatan yang begitu dekat dengan kalian. Terima kasih

atas kebersamaan, dukungan, dan ketulusan yang telah diberikan. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga selamanya.

17. Sahabat penulis di bangku perkuliahan, Alifya Shabrina Permana dan Malsa Ainnia, yang senantiasa hadir dan menemani penulis dalam setiap suka maupun duka. Terima kasih atas semangat, dukungan, perhatian, serta kebersamaan yang telah diberikan, dan telah menjadi tempat berbagi cerita selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian memberikan kekuatan dan menjadikan setiap proses yang dilalui terasa lebih ringan dan bermakna bagi penulis.
18. Teman-teman payung penelitian, Farhan Apriyanto, Sarah Azzahro, dan Winda Karisma, yang telah menjadi rekan seperjuangan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta dukungan yang telah diberikan satu sama lain, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
19. Teman-teman KKN-PLP Desa Kibang Pacing Jaya, Angga, Dika, Isna, Valen, Imel, Nanda, Wayan, Suharti dan Septi yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman, serta dukungan yang diberikan, sehingga memberikan banyak pembelajaran dan kenangan berharga bagi penulis dalam proses perkuliahan.
20. Teman-teman semasa SMA yang hingga saat ini masih menjalin komunikasi dengan baik dengan penulis, yaitu Amel, Haliza, Aulia, Aisyah dan Intan. Terima kasih atas dukungan, perhatian, serta kebersamaan yang telah diberikan, dan telah menjadi tempat berbagi cerita bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
21. Teman-teman seperjuangan Resti Nadia, Ifta Naftalia, Anisa Rahma, yang telah menjadi rekan berbagi cerita serta saling memberikan dukungan dan penguatan selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
22. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unila angkatan 2022 yang saling menguatkan dalam menempuh perjalanan akademik

23. Rekan organisasi, tempatku bertumbuh, mendewasakan diri, mengukir prestasi dan menjadikan penulis sebagai versi terbaik dirinya, FPPI FKIP Unila Kabinet Niskala Taru dan FORMABIKA.
24. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan doanya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
25. Terakhir untuk diriku sendiri, terima kasih sudah membuktikan bahwa kamu bisa menyelesaikan ini semua atas izin-Nya. Terimakasih sudah terus bertahan dan kuat sampai saat ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah Swt. membalas segala kebaikan tersebut dengan limpahan keberkahan dalam setiap urusan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Bandar Lampung, 6 April 2026
Penulis

Firda Ayu Fatimah
NPM 2213052091

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang dan Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Kerangka Pikir.....	7
1.8 Hipotesis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Emotional Awareness</i> (Kesadaran Emosi)	10
2.1.1 Pengertian <i>Emotional Awareness</i>	10
2.1.2 Aspek - Aspek <i>Emotional Awareness</i>	12
2.1.3 Proses Terbentuknya Emosi.....	13
2.1.4 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotional Awareness</i>	14
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok	15
2.2.1 Definisi Layanan Bimbingan Kelompok	15
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	17
2.2.3 Komponen dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	18
2.2.4 Asas Asas Bimbingan Kelompok	20
2.2.5 Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
2.2.6 Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	23
2.2.7 Media BK dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	24
2.3 Media Permainan Ular Tangga	28
2.3.1 Definisi Media Permainan Ular Tangga	28
2.3.2 Karakteristik Permainan Ular Tangga.....	29
2.3.3 Langkah Langkah Media Permainan Ular Tangga	30
2.3.4 Manfaat Media Permainan Ular Tangga.....	31
2.3.5 Kelebihan dan Kekurangan Media Permainan Ular Tangga	32
2.3.6 Keunikan dan Keselarasan Media Permainan Ular Tangga	323
2.4 Penelitian Relevan.....	35

III. METODE PENELITIAN	38
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	38
3.2 Subjek Penelitian.....	40
3.2.1 Subjek	40
3.2.2 Teknik Sampling	40
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.4 Variabel Penelitian	41
3.5 Definisi Operasional	42
3.5.1 Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga	42
3.5.2 <i>Emotional Awareness</i>	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.6.1 Skala <i>Emotional Awareness</i>	43
3.7 Uji Validitas	44
3.8 Uji Reliabilitas	45
3.9 Teknik Analisis Data.....	47
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Gambaran tentang <i>Emotional Awareness</i> Siswa.....	48
4.1.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	49
4.2 Analisis Statistik Deskriptif	57
4.2.1 Kelompok Eksperimen.....	58
4.2.2 Kelompok Kontrol	61
4.2.3 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>N-Gain Score</i> Peningkatan <i>Emotional Awareness</i> Siswa.....	65
4.3 Uji Hipotesis	68
4.4 Uji Statistik	70
4.5 Pembahasan.....	71
V. SIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Simpulan.....	78
5.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Metode dan Desain Penelitian.....	39
2. Kriteria Bobot Pilihan Jawaban Instrumen	43
3. Kisi-Kisi Instrumen Emosi Dasar Berdasarkan Teori Levels of <i>Emotional Awareness Scale</i> (LEAS)	44
4. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	50
5. Data Interval.....	57
6. <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	58
7. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	60
8. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	62
9. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	64
10. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan N-Gain Score Konsep Diri Siswa	66
11. Perubahan Sikap Kelompok Eksperimen.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	9
2. Presentase Nilai <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	59
3. Presentase Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	61
4. Presentase Nilai <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	63
5. Presentase Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Emotional Awarness	87
2. Hasil Uji Validitas.....	90
3. Hasil Uji Reliabilitas	92
4. Data Uji Coba Instrumen	92
5. Tabulasi Data Responden.....	96
6. Surat Izin Adopsi Media Permainan	98
7. Surat Izin Penelitian	99
8. Surat Keterangan Uji Ahli Instrumen	100
9. Rencana Pelaksanaan Layanan	101
10. Lembar Evaluasi Hasil.....	121
11. Lembar Refleksi	123
12. Media Ular Tangga dan Kartu Pertanyaan.....	127

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh perubahan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja mulai mengalami peningkatan intensitas emosi, namun belum sepenuhnya mampu memahami dan mengelolanya dengan baik. Salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan dalam masa ini adalah *Emotional Awareness* atau kesadaran emosi, yakni kemampuan untuk mengenali, memahami, dan memberi label terhadap emosi yang dirasakan diri sendiri maupun orang lain (Lane & Schwartz, 1987).

Menurut Lane et al. (2015), *Emotional Awareness* merupakan komponen utama dari kecerdasan emosional yang menjadi dasar bagi kemampuan mengatur emosi, berempati, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Seseorang dengan tingkat kesadaran emosional yang tinggi mampu mengenali apa yang ia rasakan, memahami penyebab emosi tersebut, serta dapat mengekspresikannya dengan cara yang tepat. Sebaliknya, individu dengan *Emotional Awareness* rendah sering kali mengalami kebingungan terhadap perasaan sendiri, mudah bereaksi impulsif, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial (Smith et al., 2020).

Pada masa remaja, *Emotional Awareness* seharusnya mengalami peningkatan yang signifikan. Perkembangan ini memungkinkan individu tidak hanya mengenali emosi dasar, tetapi juga memahami berbagai nuansa emosi yang lebih kompleks, baik dalam konteks sosial maupun pribadi. Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Marusak et al. (2023) terhadap

150 remaja berusia 12–17 tahun di Amerika Serikat dengan menggunakan *Levels of Emotional Awareness Scale* (LEAS), diketahui bahwa perkembangan kesadaran emosi berlangsung secara bertahap. Pada tahap remaja awal (12–14 tahun), kesadaran emosi cenderung terbatas pada kemampuan mengenali emosi diri yang sederhana, seperti membedakan antara perasaan senang dan sedih. Sementara itu, menjelang masa remaja akhir (15–18 tahun), individu yang berkembang secara sehat umumnya telah mencapai tingkat kesadaran emosi yang lebih tinggi, ditandai dengan kemampuan memahami emosi campuran (misalnya perasaan senang sekaligus cemas) serta mempertimbangkan perspektif emosional orang lain. Hal ini tercermin dari skor rata-rata LEAS yang berada di atas 3,5 pada skala lima poin.

Meskipun penelitian Marusak et al. (2023) menunjukkan bahwa perkembangan *Emotional Awareness* pada remaja idealnya berlangsung secara bertahap menuju pemahaman emosi yang lebih kompleks, namun kondisi di lapangan kerap menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru di SMPiKT Luluul Jannah Bandar Lampung, serta didukung oleh hasil observasi awal peneliti terhadap 21 siswa kelas VIII. Berdasarkan temuan tersebut, diketahui bahwa banyak siswa belum mampu mengenali emosi dasar mereka sendiri. Para siswa masih kesulitan mengungkapkan perasaan yang sedang dialami, belum dapat mengidentifikasi penyebab maupun menemukan solusi dari emosi yang muncul, serta kerap gagal membedakan antara emosi seperti sedih, senang, dan bentuk emosi lainnya.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan kepala sekolah, diperoleh informasi bahwa kemampuan siswa dalam memahami dan mengelola emosi masih perlu dikembangkan. Hal ini terlihat ketika siswa dihadapkan pada pertanyaan seperti “apa yang sedang kamu rasakan hari ini”, mereka sering kali hanya memberikan tanggapan sederhana seperti “tidak tahu” atau “biasa saja” saat diminta menjelaskan perasaannya.

Jika banyak siswa usia 12-15 tahun belum mampu mengenali emosi dasar, belum bisa menyimpulkan penyebab dan solusi emosi, atau hanya merespons dengan frasa sederhana seperti “saya bingung” atau “tidak tahu”, hal ini bukan hanya menjadi hambatan dalam komunikasi emosional mereka, tetapi juga berpotensi menyebabkan dampak psikologis dan sosial yang serius. Kurangnya *Emotional Awareness* bisa menjadi mekanisme lintas diagnosis yang menjembatani perkembangan psikopatologi selama masa remaja — dalam arti bahwa remaja yang tidak memahami emosinya dengan baik, terutama jika juga mengalami faktor risiko seperti trauma atau paparan kekerasan, cenderung menunjukkan peningkatan pada *p-factor*, yaitu kecenderungan umum terhadap masalah psikologis internalizing dan externalizing (Weissman, Nook, et al. 2020).

Dari beberapa layanan yang terdapat di bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok termasuk layanan yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu sarana dalam membimbing individu/konseli yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama anggota kelompoknya. Menurut (Iswatun Hasanah et al., 2017) bimbingan merupakan upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan dimana individu tersebut tumbuh dan berkembang baik disekolah, keluarga maupun masyarakat. Sedangkan kelompok merupakan sarana penghubung bagi individu yang ada di dalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggotanya untuk dapat berbagi pengalaman, wawasan, sikap dan keterampilan.

Bimbingan kelompok dengan teknik permainan mengandung aspek sosial agar dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan bisa saling belajar bersama. Teknik permainan dalam bimbingan dan konseling kelompok sebagai sebuah wahana dalam pemberian bimbingan maupun psikoterapi dalam memecahkan masalah melalui peragaan, serta langkah-langkah identifikasi masalah, analisis dan diskusi untuk kepentingan tersebut serta

mampu menumbuhkan empati kepada yang lain serta memudahkan dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang ada karena fungsi dari permainan adalah mengeluarkan masalah dalam diri seseorang (Rusmana, 2009). Permainan adalah perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu untuk menumbuhkan siswa dalam melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru.

Berdasarkan uraian diatas, maka penting untuk melakukan penelitian tentang “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan *Emotional Awareness* pada Siswa Kelas VIII SMP/MTs Luluul Jannah Bandar Lampung”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dalam meningkatkan kemampuan *Emotional Awareness* pada siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil *Pretest* terhadap 21 siswa, ditemukan bahwa 5 siswa (23,8%) berada pada kategori rendah dalam kemampuan *Emotional Awareness*. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang tidak mampu mengidentifikasi jenis emosi yang sedang mereka rasakan, ditandai dengan jawaban siswa yang cenderung mengatakan “tidak tahu” ketika ditanya mengenai perasaannya.
2. Sebagian besar siswa yaitu 16 siswa (76,2%) berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan membedakan emosi seperti senang, sedih, marah, takut, atau cemas masih belum berkembang secara optimal. Siswa cenderung mencampurkan

perasaan yang dialami tanpa memahami perbedaan maknanya secara tepat.

3. Siswa sering tidak tahu apa penyebab mereka merasa sedih, marah atau kecewa. Dan juga mereka tidak tahu solusi apa yang harusnya mereka lakukan ketika sedang mengalami emosi tersebut.

1.3 Batasan Masalah

Untuk lebih memperjelas arah dalam penelitian ini, selain karena keterbatasan kemampuan peneliti serta keterbatasan waktu, maka masalah dalam penelitian ini hanya terbatas pada layanan bimbingan kelompok dengan media permainan dalam meningkatkan *emotional awaranness* pada siswa kelas VIII di SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *emotional awaranness* pada siswa. Adapun permasalahan nya adalah “apakah layanan bimbingan kelompok dengan media permainan berpengaruh dalam meningkatkan *Emotional Awareness* siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media permainan dalam meningkatkan *emotional awaranness* siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung tahun pelajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memiliki kebermanfaatan, antara lain:

a. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan dan menguji penggunaan bimbingan kelompok dengan media permainan. Selain itu, penelitian ini memperkaya wawasan peneliti dalam bidang intervensi psikologis, khususnya dalam menangani permasalahan *emotional awareness* yang rendah pada siswa

b. Manfaat Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kebermanfaatan dalam dunia pendidikan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini adalah bagi:

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang dasar emosi, dan juga diharapkan siswa dapat membedakan perbedaan antara emosi, mood dan feeling.

2. Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bagi guru BK mengenai pentingnya pemberian pemahaman tentang *emotional awareness* sehingga siswa memiliki kemampuan dalam mengenali sebab dan cara menangani emosi yang terjadi dan juga guru BK dapat menggunakan metode yang lebih menyenangkan seperti dengan teknik permainan ini.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat topik permasalahan yang sama.

1.7 Kerangka Pikir

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan sosial-emosional individu, di mana terjadi perubahan signifikan dalam cara berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pada tahap ini, kemampuan untuk mengenali, memahami, dan memberi makna terhadap emosi yang dikenal dengan *Emotional Awareness* menjadi aspek fundamental dalam pembentukan karakter dan penyesuaian diri remaja. Lane dan Schwartz (1987) dalam *Levels of Emotional Awareness Theory* menjelaskan bahwa kesadaran emosi berkembang melalui beberapa tingkatan yang mencerminkan kompleksitas pemahaman seseorang terhadap emosi diri maupun orang lain. Individu dengan tingkat *Emotional Awareness* tinggi mampu memahami penyebab dan konsekuensi emosinya serta mengekspresikannya secara tepat, sedangkan individu dengan tingkat kesadaran emosi rendah sering kali bingung dalam mengidentifikasi dan mengelola perasaannya.

Hasil penelitian longitudinal oleh Marusak et al. (2023) menunjukkan bahwa perkembangan *Emotional Awareness* pada remaja terjadi secara bertahap, dari kemampuan mengenali emosi dasar seperti senang atau sedih pada usia 12–14 tahun, menuju pemahaman emosi campuran dan perspektif emosional orang lain pada usia 15–17 tahun. Namun, kondisi di lapangan sering kali tidak sesuai dengan perkembangan ideal tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMPiKT Luluul Jannah Bandar Lampung, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengenali emosi dasar yang mereka rasakan, belum dapat mengidentifikasi penyebab maupun solusi dari emosi tersebut, serta kesulitan membedakan antara perasaan seperti senang, sedih, marah, atau cemas. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Emotional Awareness* siswa masih tergolong rendah.

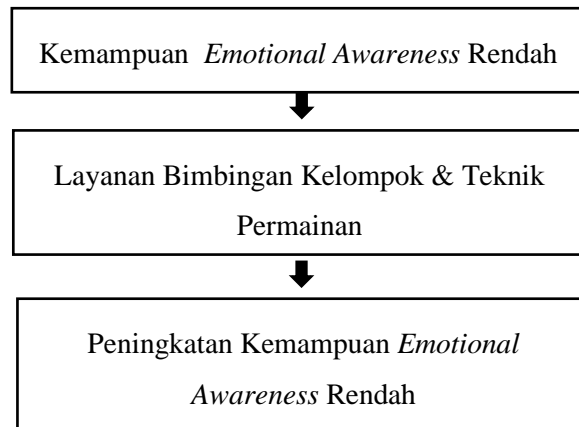
Rendahnya kesadaran emosi pada remaja bukan hanya berdampak pada kesulitan dalam memahami diri sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis mereka. Weissman, Nook, et al. (2020) menemukan bahwa kurangnya *Emotional Awareness* berkaitan

dengan peningkatan risiko gangguan psikologis *internalizing* (seperti kecemasan dan depresi) maupun *externalizing* (seperti perilaku agresif dan impulsif). Artinya, remaja yang tidak memahami emosinya dengan baik cenderung kesulitan mengelola stres dan konflik sosial, serta lebih rentan mengalami permasalahan emosional dan perilaku.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka. Salah satu layanan yang efektif untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional siswa adalah bimbingan kelompok. Menurut Iswatun Hasanah et al. (2017), bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan melalui dinamika kelompok untuk membantu individu memahami diri dan lingkungan secara lebih baik. Melalui interaksi antaranggota, siswa dapat belajar dari pengalaman emosional masing-masing, saling memberikan dukungan, serta mengembangkan empati

Agar proses bimbingan kelompok lebih menarik dan efektif bagi remaja, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik permainan (*game-based group guidance*). Rusmana (2009) menjelaskan bahwa permainan dalam layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai media ekspresif yang memungkinkan peserta mengungkapkan emosi dan pikiran secara lebih alami. Melalui aktivitas bermain, siswa dapat mengekspresikan perasaan, memahami reaksi emosional mereka, dan belajar mengelola emosi dengan cara yang menyenangkan.

Dengan demikian, melalui bimbingan kelompok berbasis permainan, siswa tidak hanya diajak untuk memahami emosi secara kognitif, tetapi juga mengalami dan mengekspresikan emosi dalam suasana interaktif yang aman dan mendukung. Proses permainan yang melibatkan diskusi, simulasi, dan refleksi kelompok dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali, memberi label, serta mengelola emosi. Pengalaman ini secara bertahap meningkatkan *Emotional Awareness*, yang selanjutnya berdampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosial mereka.



Gambar 1. Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan *Emotional Awareness* Siswa di SMPIKT Luluul Jannah Kemiling Bandar Lampung. Berikut ini perumusan hipotesis dari penelitian ini:

- Ho : Layanan bimbingan kelompok dengan media permainan tidak berpengaruh untuk meningkatkan *emotional awaraness* pada siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung
- Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan media permainan berpengaruh untuk meningkatkan *emotional awaraness* pada siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Emotional Awareness* (Kesadaran Emosi)

2.1.1 Pengertian *Emotional Awareness*

Kesadaran emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang dirasakan, sekaligus menyadari bagaimana emosi tersebut memengaruhi orang lain dan lingkungan sekitarnya (Husnaini et al., dalam Asfaruddin et al., 2025). Aspek ini merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berkontribusi besar terhadap kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis individu. Kesadaran emosi tidak hanya mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan, tetapi juga melibatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku, proses pengambilan keputusan, dan interaksi antarpribadi (Hidayat et al., 2025).

Erlita dan Abidin (2021) menambahkan bahwa kesadaran emosi melibatkan keterampilan dalam mengenali emosi diri maupun orang lain, memahami penyebab serta dampak dari emosi tersebut, dan mengekspresikannya secara tepat melalui kata-kata. Kemampuan ini sangat penting karena membantu individu merespons situasi secara lebih adaptif; misalnya, seseorang yang sadar bahwa dirinya sedang marah akan cenderung memilih cara yang positif dan terkendali dalam mengekspresikan emosinya, daripada bereaksi secara impulsif yang dapat merusak hubungan (Asfaruddin et al., 2025).

Selain itu, kesadaran emosi juga melibatkan pemahaman tentang bagaimana perasaan pribadi dapat memengaruhi orang lain. Dengan demikian, individu tidak hanya berfokus pada emosi yang dialaminya sendiri, tetapi juga mampu merasakan dan memahami emosi orang di sekitarnya. Aspek ini berkaitan erat

dengan empati, yaitu kemampuan untuk mengenali serta memahami pengalaman emosional orang lain, yang menjadi dasar penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung (Muzzamil, 2021).

Smith et al. (2022) menjelaskan bahwa kesadaran emosi (*Emotional Awareness*) merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan refleksi terhadap perasaan diri sendiri maupun orang lain. Kesadaran emosi dianggap sebagai aspek penting dalam kesehatan mental karena mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengolah emosi secara sadar. Kemampuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh mekanisme sosial-emosional tertentu, tetapi juga berkaitan erat dengan proses kognitif reflektif yang lebih umum. Dengan kata lain, kesadaran emosi berakar dari kemampuan berpikir reflektif yang kemudian diterapkan dalam memahami situasi sosial dan emosional.

Menurut Lane dan Schwartz (1987), *Emotional Awareness* atau kesadaran emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menggambarkan emosi, baik emosi yang dirasakan sendiri maupun emosi orang lain. Kemampuan ini berkembang secara bertahap, seiring dengan perkembangan kognitif individu. Teori ini terinspirasi dari pandangan Piaget tentang perkembangan berpikir anak, sehingga kesadaran emosi dipahami bukan hanya sebagai perasaan, tetapi juga sebagai keterampilan berpikir yang memiliki tingkatan berbeda pada setiap orang. Kemudian, Lane dan Smith (2021) memperluas teori tersebut dengan menjelaskan bahwa kesadaran emosi memiliki beberapa level yang menggambarkan sejauh mana seseorang mampu mengenali dan membedakan emosi diri dan orang lain. Semakin tinggi tingkat kesadaran emosi seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola, mengekspresikan, dan mengatur emosinya dengan cara yang sehat. Kesadaran emosi ini juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis serta mendukung kemampuan regulasi emosi yang efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Emotional Awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan memaknai emosi yang dirasakan, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini melibatkan proses kognitif reflektif yang membantu individu dalam mengelola serta mengekspresikan emosi secara tepat dan adaptif. Dengan demikian, *Emotional Awareness* berperan penting dalam mendukung kualitas hubungan sosial, pengambilan keputusan, serta kesejahteraan psikologis individu.

2.1.2 Aspek - Aspek *Emotional Awareness*

Aspek aspek *Emotional Awareness* dalam teori tingkat kesadaran emosi (*levels of Emotional Awareness*) yang dikembangkan oleh (Lane & Smith, 2021) dengan pola perkembangan kognitif sesuai Piaget. Kelima level tersebut adalah sebagai berikut:

1. Level 1
Kesadaran terhadap sensasi fisik (*somatic sensations*) - pengalaman emosi berupa sensasi tubuh seperti merasa mengantuk, sakit, pusing.
2. Level 2
Kecenderungan bertindak (*action tendencies*) - pengalaman emosi berupa dorongan untuk bertindak secara impulsif atau refleks, misalnya ingin memukul atau menangis, dengan perasaan baik atau buruk yang belum terdiferensiasi.
3. Level 3
Perasaan individual spesifik (*individual feelings*) - pengalaman emosi berupa perasaan spesifik yang terdefinisi, seperti marah, sedih, takut, biasanya satu dimensi.
4. Level 4
Campuran perasaan (*blends of feeling*) - kemampuan untuk merasakan dan mengenali dua emosi yang berbeda atau bertentangan sekaligus, contohnya merasa sedih namun tetap berharap.

5. Level 5

Campuran dari campuran perasaan (*blends of blends of feeling*) - tingkat tertinggi di mana seseorang mampu memahami kompleksitas emosi yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain secara berbeda dan simultan, serta membedakan berbagai nuansa perasaan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Emotional Awareness* berkembang secara bertahap melalui lima level yang menunjukkan peningkatan kompleksitas dalam memahami emosi. Perkembangan ini dimulai dari kesadaran terhadap sensasi fisik hingga kemampuan memahami dan membedakan berbagai emosi yang kompleks, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, semakin tinggi level kesadaran emosi yang dimiliki individu, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dan matang.

2.1.3 Proses Terbentuknya Emosi

Gross (2024) menjelaskan bahwa emosi terbentuk melalui empat elemen utama, yaitu *situation*, *attention*, *evaluation*, dan *response*. Keempat elemen ini menunjukkan bahwa emosi muncul melalui proses bagaimana individu mengalami, memperhatikan, menilai, dan akhirnya merespon suatu peristiwa.

1. Elemen pertama adalah *situation*, yaitu peristiwa yang dialami atau bahkan hanya dibayangkan oleh individu. Situasi ini menjadi pemicu awal munculnya emosi. Contohnya, seorang siswa dipanggil ke depan kelas oleh guru karena tidak mengerjakan tugas.
2. Elemen kedua adalah *attention*, yaitu bagian dari situasi yang menjadi fokus perhatian individu. Tidak semua aspek situasi diperhatikan, hanya hal tertentu yang dianggap penting. Dalam contoh tadi, siswa mungkin lebih memperhatikan ekspresi wajah guru atau nada suara guru saat memanggilnya.

3. Elemen ketiga adalah *evaluation*, yaitu proses ketika individu menilai atau memberi makna terhadap situasi yang diperhatikannya. Penilaian ini sangat menentukan jenis emosi yang muncul. Jika siswa menilai bahwa guru memanggilnya karena peduli dan ingin membantunya lebih disiplin, maka ia bisa merasa termotivasi. Namun, jika ia menilai bahwa guru memermalukannya, maka ia bisa merasa malu, marah, atau sedih.
4. Elemen terakhir adalah *response*, yaitu reaksi yang muncul sebagai hasil dari penilaian tersebut. Respon ini dapat berupa respon kognitif (pikiran), fisiologis (reaksi tubuh), dan perilaku (tindakan). Misalnya, siswa merasa gugup (fisiologis), berpikir bahwa dirinya bersalah (kognitif), lalu memilih diam atau menunduk (perilaku).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi terbentuk melalui suatu proses yang melibatkan empat elemen utama, yaitu *situation*, *attention*, *evaluation*, dan *response*. Setiap elemen saling berkaitan dalam menentukan bagaimana individu mengalami, memaknai, dan merespons suatu peristiwa. Dengan demikian, perbedaan dalam perhatian dan penilaian terhadap suatu situasi dapat menghasilkan respons emosional yang berbeda pada setiap individu.

2.1.4 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Emotional Awareness*

Menurut Mayer dan Salovey (dalam Heydemans, n.d.), terdapat sejumlah faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat kesadaran emosi pada diri siswa. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Lingkungan sosial, yaitu pengaruh yang berasal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar. Ketiga lingkungan ini memiliki peran penting dalam membantu siswa membentuk pemahaman tentang emosi mereka sendiri melalui interaksi dan pengalaman sosial yang dialami sehari-hari.
2. Faktor individu, mencakup berbagai aspek pribadi seperti konsep diri, pandangan siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya, serta harapan dan tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Semua aspek ini

berpengaruh terhadap bagaimana siswa mengenali dan memahami emosinya.

3. Aspek psikologis, meliputi sifat dan intensitas emosi yang dirasakan siswa, serta sikap dan perilaku yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Selain itu, motivasi internal juga berperan penting dalam mendorong siswa untuk memahami dan mengelola emosinya agar dapat diarahkan ke arah yang positif.
4. Situasi dan kondisi lingkungan, yaitu keadaan atau suasana yang melingkupi aktivitas siswa, seperti iklim sekolah dan pengalaman hidup sehari-hari—baik yang menyenangkan maupun yang menimbulkan tekanan emosional. Kondisi ini dapat memengaruhi bagaimana siswa merespons dan menafsirkan emosinya.
5. Kompetensi interpersonal, yakni kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini mencakup keterampilan berkomunikasi, berempati, serta berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya, guru, keluarga, dan masyarakat di sekitarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Emotional Awareness* siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial, kondisi individu, aspek psikologis, situasi yang dihadapi, serta kompetensi interpersonal berperan dalam membentuk kemampuan siswa dalam mengenali dan memahami emosinya. Dengan demikian, pengembangan *Emotional Awareness* tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan yang kondusif dan interaksi sosial yang positif.

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1 Definisi Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan interaksi antaranggota untuk mendukung perkembangan individu. Menurut Romlah (2001), layanan ini berupa bantuan

yang disampaikan kepada peserta melalui suasana kelompok dengan tujuan mencegah timbulnya hambatan yang dapat mengurangi potensi individu. Menurut (Rahmatyana & Irmayanti, 2020) Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam sebuah kelompok, di mana para siswa mendapatkan beragam informasi dan arahan dari pemimpin kelompok. Tujuan utama dari proses ini adalah untuk memberikan dukungan serta membantu peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan wawasan yang memperkaya pemahaman mereka. Sementara itu, menurut Winkel (dalam Hamid, 2018), bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kegiatan ini dipandu oleh seorang pemimpin kelompok dan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengembangan diri, serta kemampuan individu dalam mengambil keputusan atau tindakan. Hal ini juga dijelaskan oleh Prayitno et al., (2017) bahwa layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan pribadi setiap anggota kelompok. Dalam kegiatan ini, para peserta bebas untuk saling berkomunikasi, menyampaikan pendapat, menanggapi, memberikan saran, dan melakukan berbagai bentuk interaksi lainnya.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat dipahami sebagai pemberian bantuan kepada individu yang dilaksanakan dalam bentuk aktivitas kelompok, dipandu oleh seorang pemimpin, baik melalui penyampaian informasi maupun diskusi mengenai masalah pribadi, sosial, belajar, ataupun karier. Sasaran utamanya adalah agar setiap peserta memperoleh pemahaman dan penerimaan diri, serta dapat mengarahkan dan mewujudkan potensi diri menuju perkembangan yang optimal. Dalam praktiknya, pimpinan kelompok—yakni konselor—mengarahkan topik pembahasan yang bisa berupa tugas terstruktur maupun materi bebas, guna menciptakan hubungan

sosial yang positif di antara anggota dan membantu pemecahan masalah individu. Pada penelitian ini, layanan bimbingan kelompok diberikan kepada sekelompok siswa untuk meningkatkan pemahaman konsep diri mereka, memperkuat hubungan interpersonal, dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai. Berkaitan dengan tujuan bimbingan kelompok, Winkel & Hastuti (2004) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Menurut Tohirin (2007), tujuan dari bimbingan kelompok dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, terutama dalam hal komunikasi peserta layanan (siswa). Sementara itu, secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan aspek perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan kemampuan komunikasi verbal maupun nonverbal.

Sebagaimana dikemukakan Prayitno et al., (2017), bimbingan dan konseling kelompok memiliki sejumlah tujuan untuk para pesertanya, yaitu:

1. Memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum.
2. Terampil dalam menyampaikan gagasan, pendapat, saran, perasaan, serta tanggapan kepada orang lain.
3. Memiliki sikap bertanggung jawab atas setiap pendapat yang diungkapkan.

4. Dapat menguasai diri dan menahan emosi negatif (gejolak kejiwaan yang tidak baik).
5. Mempunyai rasa tenggang rasa.
6. Menjalin keakraban antar sesama anggota kelompok.
7. Mendiskusikan berbagai masalah atau topik umum yang dialami atau menjadi kepentingan bersama.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri secara pribadi dan sosial, memperkuat kemampuan komunikasi dan kerja sama, serta membentuk perilaku yang lebih positif dan adaptif. Melalui suasana yang hangat dan partisipatif, bimbingan kelompok menciptakan lingkungan belajar yang empatik, suportif, dan mendorong pertumbuhan setiap individu dalam kebersamaan

2.2.3 Komponen dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup beberapa unsur penting dalam pemberian layanan, yaitu dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok. Unsur-unsur ini berperan dalam membantu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan oleh kelompok.

1. Dinamika kelompok

Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok merupakan sebuah unsur yang penting, sehingga apabila di dalam bimbingan kelompok tidak terdapat dinamika kelompok maka pelaksanaan bimbingan tidak akan efektif. Menurut pendapat (Sitorus, 2021) dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sangat diperlukan adanya dinamika kelompok, karena dalam kegiatan bimbingan kelompok, seluruh anggota kelompok saling berinteraksi, aktif berpendapat, memberikan tanggapan ataupun saran. dinamika kelompok adalah interaksi dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis satu sama lain yang saling

berinteraksi, mempunyai kekuatan untuk menggerakkan, mendorong kehidupan-kehidupan kelompok (Fitriani & Gina, 2024).

2. Pemimpin Kelompok

Bimbingan kelompok dapat berjalan dengan efektif apabila dipandu oleh seorang pemimpin. Pemimpin kelompok memegang peranan yang sangat penting dalam proses layanan ini. Adapun menurut (Habsy et al., 2024) peran-peran utama pemimpin kelompok meliputi:

- a. Stimulasi emosional: memberikan semangat, menciptakan suasana yang nyaman, dan mengarahkan kelompok dalam menemukan solusi.
- b. Kepedulian: mendorong anggota untuk saling menyayangi, menghargai, menerima satu sama lain dengan tulus dan penuh perhatian.
- c. Pemberian makna: membantu menjelaskan, mengklarifikasi, serta menafsirkan berbagai hal yang muncul dalam kelompok.
- d. Fungsi eksekutif: menetapkan batas waktu, merumuskan norma, menentukan tujuan, serta memberikan masukan atau saran.

3. Anggota Kelompok

Salah satu komponen penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah keberadaan anggota kelompok itu sendiri. Tanpa anggota, kegiatan tersebut tidak dapat disebut sebagai kelompok, karena sebagian besar aktivitas dalam bimbingan kelompok bergantung pada peran aktif para anggotanya. Menurut Sukardi (dalam Habsy et al., 2024) terdapat beberapa peran yang perlu dijalankan oleh anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Mendorong terciptanya hubungan yang akrab antar sesama anggota,
- b. Menyampaikan perasaan secara penuh saat berpartisipasi dalam kegiatan,
- c. Melakukan tindakan yang mendukung tercapainya tujuan kelompok,
- d. Berkontribusi dalam penyusunan serta pelaksanaan aturan kelompok,
- e. Terlibat secara aktif dalam setiap aktivitas kelompok,
- f. Menjalin komunikasi secara jujur dan terbuka,

- g. Serta berupaya memberikan bantuan kepada anggota lainnya

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok sangat ditentukan oleh keterpaduan antara dinamika kelompok, peran pemimpin kelompok, dan keaktifan anggota kelompok. Dinamika kelompok menjadi inti interaksi yang mendorong keterlibatan dan pertukaran pengalaman antar anggota, sementara pemimpin kelompok berperan dalam mengarahkan, memfasilitasi, serta menjaga jalannya proses agar tetap kondusif dan terarah. Dengan demikian, partisipasi aktif anggota yang didukung oleh kepemimpinan yang efektif dan dinamika kelompok yang baik akan membantu tercapainya tujuan layanan bimbingan kelompok secara optimal.

2.2.4 Asas Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno et al., (2017) bimbingan kelompok memiliki beberapa asas sebagai berikut:

1. Asas kerahasiaan, yaitu setiap peserta wajib menyimpan dan merahasiakan semua data dan informasi yang didapatkan dalam kelompok, khususnya hal-hal yang tidak pantas atau tidak boleh diketahui oleh orang luar. Peserta berkomitmen untuk tidak membicarakan hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
2. Asas keterbukaan, artinya seluruh peserta memiliki kebebasan untuk secara terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, serta segala hal yang mereka rasakan dan pikirkan tanpa rasa takut, malu, atau ragu. Mereka bebas berbicara tentang diri sendiri, sekolah, pergaulan, keluarga, dan lain sebagainya.
3. Asas kesukarelaan, di mana peserta dapat menampilkan dirinya dengan spontan tanpa paksaan dari orang lain, baik dari sesama peserta maupun dari Pembimbing Kelompok.

4. Asas kenormatifan, berarti semua yang dibahas dan dilakukan dalam kelompok harus sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, seperti norma adat, agama, hukum, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan setempat. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok harus berlandaskan pada asas-asas penting yang mendukung terciptanya suasana yang aman, nyaman, dan kondusif. Asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan saling melengkapi dalam mengarahkan interaksi antar anggota kelompok agar berjalan secara efektif dan sesuai dengan tujuan layanan. Dengan demikian, penerapan asas-asas tersebut menjadi landasan utama dalam menjaga kualitas proses bimbingan kelompok serta mendorong keterlibatan aktif peserta secara optimal.

2.2.5 Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Sebagaimana aktivitas-aktivitas lainnya yang membutuhkan proses bertahap dalam implementasinya, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok juga mengikuti serangkaian fase yang sistematis. Menurut Prayitno(2017), bimbingan kelompok secara umum terdiri dari empat tahap utama: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Berikut uraian detail setiap tahapannya:

1. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal di mana anggota kelompok saling mengenal dan menyesuaikan diri satu sama lain. Pada tahap ini, pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan melakukan perkenalan, menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, serta tata tertib dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Anggota kelompok juga diberi kesempatan untuk mengungkapkan harapan, permasalahan, dan tujuan yang ingin dicapai selama kegiatan berlangsung. Kesepakatan bersama kemudian dibangun agar suasana kelompok menjadi kondusif dan terbuka.

2. Tahap peralihan

Tahap peralihan adalah tahap yang menghubungkan antara pembentukan dan pelaksanaan kegiatan inti. Tahapan ini penting karena menentukan kesiapan kelompok untuk melanjutkan proses bimbingan. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, memastikan kesiapan anggota, membahas suasana kelompok, serta mendorong keaktifan dan partisipasi anggota. Pemimpin kelompok perlu bersikap terbuka, menjadi contoh dalam berkomunikasi, serta mengarahkan anggota agar dapat menyampaikan pendapat dengan percaya diri dan saling menghargai.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari proses bimbingan kelompok. Pada tahap ini, berbagai teknik dan media bimbingan digunakan untuk membantu anggota memahami topik yang dibahas. Pemimpin kelompok berperan sebagai pengarah diskusi agar kegiatan berjalan lancar dan interaktif. Anggota kelompok dapat mengemukakan topik atau masalah yang akan didiskusikan, kemudian secara bersama-sama membahasnya secara terbuka dan mendalam.

Dalam penelitian ini, media permainan ular tangga digunakan dalam tahap kegiatan sebagai sarana pendukung proses bimbingan. Permainan ini dimainkan oleh seluruh anggota dengan panduan pemimpin kelompok. Setiap pemain melempar dadu untuk menentukan langkahnya di papan permainan yang berisi gambar ular dan tangga. Jika peserta mendapat tangga, maka akan naik ke tingkat yang lebih tinggi, sedangkan jika mendapat ular, harus turun sesuai posisi ular tersebut. Selain itu, terdapat kotak yang berisi pertanyaan, hadiah, atau tantangan yang harus dilakukan anggota kelompok. Desain permainan dibuat menarik dengan kombinasi warna, gambar, dan tulisan yang kreatif sehingga menumbuhkan semangat dan antusiasme peserta. Pemenang ditentukan dari anggota yang pertama mencapai garis akhir, yang sekaligus melatih semangat kompetitif dan kerja sama dalam kelompok.

4. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan penutup dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan telah selesai dan memberikan penguatan atas hasil yang dicapai, baik secara individu maupun kelompok. Anggota kemudian mengungkapkan kesan, pesan, dan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok juga melakukan evaluasi dan tindak lanjut untuk melihat sejauh mana kegiatan telah mencapai tujuannya serta memberikan dorongan agar hasil bimbingan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi penyampaian penutupan oleh pemimpin kelompok, pengungkapan kesan dan tanggapan dari anggota, pembahasan rencana lanjutan, serta penutupan kegiatan secara resmi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap fase dalam proses implementasi layanan bimbingan kelompok harus dijalankan dengan tepat dan sistematis, mengingat keempat tahapan tersebut saling berkaitan dan bergantung satu sama lain. Kelancaran setiap fase menjadi kunci utama bagi kelompok untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara optimal dan efektif.

2.2.6 Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Evaluasi atau penilaian dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui pengembangan permainan ular tangga berfokus pada perkembangan pribadi siswa serta pengalaman yang dirasakan oleh setiap anggota kelompok. Proses penilaian ini dapat dilakukan secara tertulis, misalnya melalui esai, daftar cek, atau lembar isian sederhana. Pada setiap akhir pertemuan, pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan perasaan, pendapat, minat, serta sikap mereka terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, baik yang berkaitan dengan isi maupun proses bimbingan kelompok. Selain itu, anggota juga diminta untuk mengungkapkan hal-hal yang dianggap paling berharga maupun aspek yang kurang menyenangkan selama kegiatan berlangsung.

Penilaian hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok tidak didasarkan pada kriteria benar atau salah, melainkan berorientasi pada perkembangan individu, yaitu dengan melihat kemajuan dan perubahan positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Evaluasi layanan ini lebih menitikberatkan pada proses yang berlangsung selama kegiatan, yang dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

1. Mengamati partisipasi dan keaktifan anggota selama kegiatan berlangsung,
2. Menilai sejauh mana pemahaman anggota terhadap materi yang dibahas,
3. Mengidentifikasi manfaat layanan serta hasil yang diperoleh anggota setelah mengikuti kegiatan,
4. Mengetahui minat dan sikap anggota terhadap kemungkinan pelaksanaan kegiatan lanjutan, dan
5. Mengevaluasi kelancaran proses serta suasana selama penyelenggaraan layanan.
6. Layanan bimbingan kelompok menggunakan media permainan ular tangga.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa evaluasi dalam layanan bimbingan kelompok melalui permainan ular tangga lebih menekankan pada proses dan perkembangan individu dibandingkan pada hasil benar atau salah. Penilaian dilakukan dengan melihat partisipasi, pemahaman, serta pengalaman subjektif siswa selama mengikuti kegiatan, sehingga dapat menggambarkan perubahan positif yang terjadi. Dengan demikian, evaluasi ini berperan penting dalam menilai efektivitas layanan sekaligus menjadi dasar perbaikan pelaksanaan bimbingan kelompok di pertemuan selanjutnya.

2.2.7 Media BK dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Arsyad (2017), *National Education Association (NEA)* mendefinisikan media sebagai berbagai bentuk komunikasi, baik yang bersifat tercetak maupun audio-visual beserta perangkat pendukungnya, yang

dapat diamati, didengar, atau dibaca oleh pengguna. Dalam konteks implementasi layanan bimbingan kelompok, terdapat beragam jenis media yang dapat diaplikasikan, salah satunya adalah melalui pemanfaatan media permainan. Media dapat dipahami sebagai suatu instrumen, sarana, atau metode yang digunakan untuk mengkomunikasikan pesan kepada penerima.

Marso (dalam Sadiman, 2002; Zaini et al., 2020) mengemukakan bahwa media merupakan segala hal yang dapat dimanfaatkan untuk mentransmisikan pesan yang mampu menstimulasi aspek kognitif, afektif, atensi, dan motivasi seseorang dalam proses pembelajaran. Menurut Nursalim (2013), media bimbingan dan konseling merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan layanan BK sehingga dapat merangsang pendapat, perasaan, minat, serta kemampuan konseli. Dengan demikian, konseli dapat memiliki pemahaman diri yang lebih baik, mampu mengarahkan dirinya, serta mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Penggunaan media dalam layanan BK tentu memberikan arti penting baik dalam proses pelaksanaan maupun pada hasil layanan yang diberikan.

Menurut Hartanti (2022) Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

1. Sederhana
2. Mengembirakan
3. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
4. Meningkatkan keakraban
5. Diikuti oleh semua anggota kelompok.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan mampu mendukung proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sehingga layanan yang biasanya monoton dapat berubah menjadi lebih interaktif dan menyenangkan. Keberhasilan suatu layanan juga dipengaruhi oleh media yang digunakan,

salah satunya adalah permainan ular tangga. Permainan ini bukanlah hal yang baru, namun dengan memanfaatkannya sebagai media, layanan bimbingan dan konseling dapat berlangsung lebih menarik dan menyenangkan. Tujuan penggunaan permainan ular tangga sebagai media adalah untuk mendorong siswa agar lebih aktif, kreatif, serta meningkatkan kemampuan bekerja sama dengan teman sebayanya.

Permainan ular tangga adalah permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak. Menurut Afandi (dalam Willyon Ferrari et al., 2023), bahwa permainan ular tangga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan cara melempar dadu. Permainan ini terdiri dari sejumlah kotak yang berisi gambar, termasuk gambar ular dan tangga. Jika pemain mendapatkan tangga, maka ia akan naik sesuai dengan posisi tangga tersebut, sedangkan jika mendapatkan ular, pemain harus turun mengikuti jalur ular. Ular tangga sendiri merupakan media pembelajaran yang terinspirasi dari permainan tradisional, yang di dalamnya terdapat kotak-kotak serta instrumen pendukung lainnya.

Berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Nursalim (dalam Zaini, et al., 2020) mengenai fungsi media dalam bimbingan dan konseling, terdapat beberapa aspek penting yang dapat ditekankan sebagai berikut:

1. Peran Esensial sebagai Sarana Bantu

Pemanfaatan media dalam layanan bimbingan dan konseling bukanlah sekadar fungsi pelengkap atau tambahan, melainkan memiliki peran khusus dan tersendiri sebagai instrumen pendukung yang bertujuan merealisasikan kondisi layanan yang lebih optimal dan efektif.

2. Komponen Integral dalam Sistem Layanan

Media bimbingan dan konseling merupakan elemen yang tak terpisahkan dari keseluruhan rangkaian proses layanan bimbingan dan konseling. Konsep ini menegaskan bahwa media bimbingan dan konseling berfungsi sebagai salah satu unsur yang tidak dapat berdiri secara independen, namun terjalin secara sinergis dengan komponen-komponen lainnya untuk menciptakan situasi layanan yang diinginkan.

3. Kesesuaian dengan Tujuan dan Kompetensi

Dalam implementasinya, media bimbingan dan konseling harus memiliki relevansi yang kuat dengan tujuan atau kompetensi yang hendak dicapai dari substansi layanan bimbingan dan konseling tersebut. Prinsip ini mengandung makna bahwa proses seleksi dan aplikasi media dalam bimbingan dan konseling wajib senantiasa mempertimbangkan kesesuaian dengan kompetensi atau target yang ingin diraih serta materi atau konten bimbingan dan konseling yang akan disampaikan.

4. Orientasi Edukatif, Bukan Hiburan

Media bimbingan dan konseling tidak dimaksudkan untuk berfungsi sebagai sarana entertainment atau hiburan semata. Oleh karena itu, penggunaannya tidak dibenarkan hanya sekedar untuk aktivitas rekreatif atau untuk menarik perhatian individu/konseli tanpa tujuan edukatif yang jelas.

5. Fasilitator Kelancaran Proses Layanan

Media bimbingan dan konseling dapat berperan sebagai katalisator yang memperlancar jalannya proses bimbingan dan konseling. Fungsi ini bermakna bahwa melalui pemanfaatan media bimbingan dan konseling, individu dapat memperoleh kemudahan yang lebih besar dalam memahami permasalahan yang dihadapi atau dalam mengasimilasi materi yang disajikan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan dalam waktu yang lebih efisien.

6. Peningkat Kualitas Layanan dan Retensi Hasil

Media bimbingan dan konseling berfungsi untuk mengoptimalkan mutu layanan bimbingan dan konseling. Secara umum, outcome atau hasil dari proses bimbingan dan konseling yang diperoleh siswa melalui pemanfaatan media bimbingan dan konseling cenderung memiliki daya tahan yang lebih lama dalam memori dan lebih mudah untuk diingat kembali.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, Media memiliki peran penting dalam mendukung efektivitas layanan bimbingan dan konseling, bukan sekedar sebagai pelengkap, melainkan sebagai sarana utama untuk

menyampaikan pesan yang mampu menstimulasi kognitif, afektif, perhatian, dan motivasi konseli. Penggunaan media, khususnya permainan, dapat mengubah layanan bimbingan kelompok yang semula monoton menjadi lebih interaktif, menyenangkan, dan bermakna. Salah satu media yang relevan adalah permainan ular tangga, permainan tradisional yang dimodifikasi sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa, menumbuhkan kreativitas, serta melatih kerja sama antar teman sebaya. Dalam konteks layanan BK, media tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator proses, tetapi juga sebagai komponen integral yang harus sesuai dengan tujuan dan kompetensi layanan, berorientasi edukatif, serta mampu meningkatkan kualitas layanan dan retensi hasil. Dengan demikian, pemanfaatan permainan ular tangga sebagai media bimbingan kelompok dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih optimal, menyenangkan, dan berdampak positif bagi perkembangan siswa.

2.3 Media Permainan Ular Tangga

2.3.1 Definisi Media Permainan Ular Tangga

Dalam layanan bimbingan dan konseling penggunaan berbagai media sudah semakin bervariasi dan menarik. Salah satu media yang dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah permainan ular tangga. Menurut Wati (2021) Media permainan ular tangga merupakan media pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan permainan tradisional permainan ular tangga disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dengan tujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran sebagai media informasi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Afandi (dalam Willyon Ferrari et al., 2023), bahwa permainan ular tangga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan cara melempar dadu.

Permainan ini terdiri dari sejumlah kotak yang berisi gambar, termasuk gambar ular dan tangga. Jika pemain mendapatkan tangga, maka ia akan naik

sesuai dengan posisi tangga tersebut, sedangkan jika mendapatkan ular, pemain harus turun mengikuti jalur ular. Ular tangga sendiri merupakan media pembelajaran yang terinspirasi dari permainan tradisional, yang di dalamnya terdapat kotak-kotak serta instrumen pendukung lainnya. Ferryka (2018) juga menjelaskan bahwa Media permainan ular tangga merupakan media yang menarik bagi siswa karena penyajiannya tidak seperti media biasanya yang mungkin hanya untuk dilihat dan didengar tetapi disajikan dalam bentuk permainan. Lalu menurut Anjani (2012), ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh dua orang atau lebih. Di dalam papan permainan terdapat kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak terdapat sejumlah tangga dan ular yang menghubungkan dengan kotak lain.

Sehingga dapat disimpulkan dari uraian di atas, Penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling semakin beragam dan menarik, salah satunya melalui permainan ular tangga. Media permainan ular tangga dikembangkan dari permainan tradisional dengan menyesuaikan karakteristik peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Permainan ini tidak hanya menyajikan informasi secara visual dan auditif, tetapi juga dalam bentuk permainan yang interaktif, sehingga lebih menarik bagi siswa. Dengan adanya gambar ular dan tangga, permainan ini mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi peserta didik.

2.3.2 Karakteristik Permainan Ular Tangga

Berdasarkan karakteristik permainan ular tangga yang dikembangkan oleh Gustina (2025), terdapat beberapa spesifikasi teknis dan aturan permainan yang telah ditetapkan untuk mengoptimalkan fungsinya sebagai media pembelajaran dalam layanan bimbingan kelompok. Adapun karakteristik tersebut meliputi:

1. Permainan ular tangga diimplementasikan menggunakan papan yang terdiri dari kotak-kotak dengan jumlah 1 hingga 48 buah, dimana kotak

bernomor 1 berfungsi sebagai titik start (awal) dan kotak bernomor 48 sebagai titik finish (akhir) permainan.

2. Aktivitas permainan ular tangga dapat dijalankan oleh dua orang partisipan atau lebih dalam satu sesi permainan.
3. Pelaksanaan permainan memerlukan penggunaan dadu dan bidak/pion yang disesuaikan dengan jumlah pemain yang berpartisipasi.
4. Pada beberapa petak dalam papan permainan terdapat ilustrasi berupa tangga atau ular, serta kotak-kotak yang diberi kode warna "merah, biru, hijau, kuning, jingga, dan ungu" dengan distribusi masing-masing warna sebanyak 8 kotak yang tersebar secara acak di setiap baris.
5. Disediakan penjelasan komprehensif mengenai "simbol-simbol" yang terdapat dalam papan permainan ular tangga untuk memudahkan pemahaman peserta.
6. Tersedia sejumlah kalimat instruksi dan ketentuan permainan yang jelas untuk panduan pelaksanaan, serta
7. Pemenang dalam permainan ini ditentukan berdasarkan pemain yang pertama kali berhasil mencapai petak terakhir dalam papan permainan.

2.3.3 Langkah Langkah Media Permainan Ular Tangga

Setiap permainan memiliki aturan tersendiri, demikian pula permainan ular tangga yang memiliki tata cara khusus dalam pelaksanaannya. Alat yang diperlukan antara lain papan ular tangga, dadu, pion, dan pemain. Adapun langkah-langkah permainan ular tangga yang dikembangkan oleh Gustina (2025) adalah sebagai berikut:

1. Permainan dimainkan oleh minimal dua orang. Untuk menentukan giliran pertama, setiap pemain melempar dadu, dan pemain dengan angka tertinggi mendapat kesempatan bermain lebih dulu.
2. Masing-masing pemain menggunakan pion dan melempar dadu pada setiap giliran. Jika dadu menunjukkan angka enam, pemain diperbolehkan melempar ulang.

3. Pion pemain melangkah maju sesuai jumlah mata dadu yang diperoleh. Permainan dimulai dari kotak 1 (start) dan berlanjut hingga seterusnya.
4. Semua pemain memulai dari kotak ke-1 (start) hingga kotak ke-48 (finish).
5. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol tanda tanya & tangga, maka pemain wajib mengambil dan menjawab pertanyaan pada kartu *Emotional Awareness* yang telah disediakan peneliti. Pemain hanya boleh melanjutkan ke kotak berikutnya apabila berhasil menjawab pertanyaan tersebut.
6. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol kepala ular & lampu menyala, pemain diminta untuk lebih mengenali dirinya dengan memilih salah satu kartu *Emotional Awareness*. Pemain tetap aman di kotak kepala ular apabila mampu menjawab pertanyaan dari kartu tersebut. Namun, jika tidak dapat menjawab, maka pemain harus turun sesuai arah ekor ular.
7. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol QnA, pemain lain diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemain yang sedang berjalan, kemudian pertanyaan tersebut harus dijawab. Baik penanya maupun penjawab akan memperoleh reward dari peneliti.
8. Jika ada dua pemain berada di kotak yang sama, permainan tetap dapat dilanjutkan tanpa masalah.
9. Permainan terus berlangsung hingga semua pemain berhasil mencapai kotak finish.
10. Pemenang permainan ditentukan dari siapa yang pertama kali mencapai kotak finish.
11. Selama permainan berlangsung, peneliti berperan sebagai fasilitator

2.3.4 Manfaat Media Permainan Ular Tangga

Menurut Gustina (2025), penggunaan permainan ular tangga sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. **Meningkatkan Partisipasi Siswa**
Permainan ular tangga menjadikan proses pembelajaran lebih interaktif dan menyenangkan. Hal ini mampu meningkatkan partisipasi siswa serta membuat mereka lebih bersemangat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
2. **Refleksi Terhadap Emosi**
Dalam permainan ular tangga, siswa dapat merasakan berbagai emosi seperti senang, kecewa, maupun frustrasi ketika mengalami kemunduran. Situasi ini dapat menjadi momen refleksi bagi siswa untuk memahami reaksi emosional mereka serta bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku.
3. **Pemantauan perkembangan pribadi**
Melalui perpindahan dari satu kotak ke kotak lainnya, permainan ini memberikan gambaran tentang kemajuan siswa. Hal ini memotivasi mereka untuk merefleksikan perkembangan diri, cara menghadapi tantangan, serta perasaan saat berhasil mencapai tujuan tertentu.
4. **Pengalaman emosional yang mendalam**
Permainan ular tangga kerap memunculkan pengalaman emosional yang kuat, misalnya rasa bahagia saat menaiki tangga atau kecewa ketika harus turun. Dari pengalaman tersebut, siswa dapat belajar mengenali respons emosinya serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi.
5. **Penguatan kesadaran diri**
Selama maupun setelah bermain, siswa dapat diajak untuk merefleksikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran mereka terkait permainan. Proses ini bermanfaat untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi, perilaku, dan pemahaman tentang dirinya sendiri.

2.3.5 Kelebihan dan Kekurangan Media Permainan Ular Tangga

Sebagai salah satu media visual, komik maupun media permainan tentu memiliki kelebihan dan kekurangannya. Menurut Sri Rahayu (2013), permainan ular tangga memiliki beberapa kelebihan, antara lain:

1. Menjadi permainan yang menyenangkan bagi siswa karena mereka dapat terlibat secara langsung.
2. Bersifat fleksibel, sebab dapat disesuaikan dengan materi atau tema yang ingin disampaikan.
3. Mendorong siswa untuk belajar memecahkan masalah sederhana tanpa mereka sadari.
4. Mengembangkan komunikasi serta interaksi antar siswa karena permainan dilakukan secara berkelompok.

Namun, permainan ular tangga juga memiliki beberapa kelemahan, di antaranya:

1. Adanya ketergantungan pada faktor keberuntungan, karena permainan ini melibatkan unsur acak seperti lemparan dadu.
2. Membutuhkan waktu yang relatif lama untuk menyelesaikan satu sesi permainan.

2.3.6 Keunikan dan Keselarasan Media Permainan Ular Tangga Berbasis *Emotional Awareness*

Media permainan ular tangga yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari permainan konvensional yang dimodifikasi dengan mengintegrasikan aspek *Emotional Awareness* ke dalam setiap komponen permainan. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan kelompok yang dirancang untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih optimal.

Keunikan media permainan ini terletak pada integrasi konten emosional yang terdapat pada setiap kotak permainan. Setiap langkah yang dilalui siswa memuat pertanyaan, pernyataan, maupun instruksi yang berkaitan dengan pengalaman emosional, seperti mengenali perasaan, memahami penyebab emosi, serta cara mengekspresikan emosi secara tepat. Dengan demikian, proses bermain tidak bersifat acak semata, tetapi menjadi sarana pembelajaran yang terstruktur dalam mengembangkan kesadaran emosi.

Selain itu, media ini dilengkapi dengan bagian khusus berupa *zona bebas ekspresi* yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka. Keberadaan zona ini menjadi penting karena dapat mendorong siswa untuk lebih reflektif terhadap pengalaman emosional yang dirasakan, serta membantu mereka mengaitkan pengalaman dalam permainan dengan kehidupan sehari-hari.

Keunikan lainnya terletak pada penggunaan simbol ular dan tangga yang tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme permainan, tetapi juga memiliki makna representatif terhadap dinamika emosi. Tangga melambangkan pengalaman positif seperti keberhasilan dan perasaan menyenangkan, sedangkan ular melambangkan pengalaman negatif seperti kegagalan, kekecewaan, atau frustrasi. Simbolisasi ini membantu siswa memahami bahwa emosi bersifat fluktuatif dan merupakan bagian alami dari kehidupan.

Media permainan ini juga menyajikan variasi aktivitas berupa pertanyaan, instruksi tindakan, serta ajakan refleksi yang memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif, baik secara kognitif maupun emosional. Hal ini sejalan dengan prinsip *experiential learning* yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran.

Dari segi tampilan, media permainan dirancang dengan visual yang menarik melalui penggunaan warna cerah, ilustrasi yang komunikatif, serta simbol-simbol ekspresif yang sesuai dengan karakteristik siswa tingkat SMP. Desain ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak menegangkan, sehingga siswa lebih mudah terlibat dan terbuka dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, media permainan ular tangga berbasis *Emotional Awareness* memiliki keselarasan yang kuat dengan tujuan pengembangan kesadaran emosi siswa. Media ini mampu memfasilitasi proses pengenalan emosi, pemahaman emosi, ekspresi emosi, serta refleksi pengalaman emosional secara terpadu. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana

pengembangan keterampilan emosional yang bersifat aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

2.4 Penelitian Relevan

Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Resti Okta Sari dan Santi Damayanti (2023) dengan judul Pengembangan Permainan Ular Tangga melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Batujajar menunjukkan bahwa media permainan ular tangga layak dan efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan tahapan identifikasi masalah, pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk, validasi, uji coba, dan revisi produk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan validasi ahli media diperoleh persentase sebesar 92,00%, validasi ahli materi sebesar 92,00%, dan validasi ahli praktisi sebesar 90,00%, sehingga diperoleh rata-rata persentase sebesar 91,33% yang termasuk dalam kategori “Sangat Layak”. Selain itu, hasil uji coba kepada siswa menunjukkan bahwa respon siswa terhadap media permainan ular tangga dalam layanan bimbingan kelompok memperoleh persentase sebesar 91,52% dengan kategori “Sangat Layak”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan ular tangga dapat digunakan secara efektif sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga, siswa menunjukkan keterlibatan aktif, antusias dalam mengikuti kegiatan, serta lebih berani dalam mengekspresikan diri. Dengan demikian, permainan ular tangga dapat menjadi media yang inovatif dan efektif dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan aspek perkembangan pribadi siswa, khususnya rasa percaya diri.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Immanuel Oki Dono dengan judul Efektivitas Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 2 Menganti Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan desain one group *Pretest-posttest* yang melibatkan 8 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebesar 131, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan meningkat menjadi 144,9, sehingga terjadi peningkatan sebesar 13,9 poin. Selain itu, seluruh subjek penelitian (8 siswa) menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Berdasarkan hasil uji tanda (Sign Test), diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,004$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,004 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Melalui kegiatan permainan dalam bimbingan kelompok, siswa menjadi lebih aktif berinteraksi, berani mengemukakan pendapat, serta mampu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal secara lebih optimal dalam dinamika kelompok.
3. Penelitian lain oleh Nafi'ah, Bhakti (2025) tentang Efektifitas Bimbingan kelompok dengan Teknik Permainan untuk meningkatkan Self-Directed Learning Peserta Didik menyatakan bahwa Layanan bimbingan kelompok teknik permainan yang diimplementasikan pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Banguntapan efektif untuk meningkatkan keterampilan self-directed learning. Skor *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa guru bimbingan konseling dapat memanfaatkan teknik permainan dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk membantu siswa SMP meningkatkan

keterampilan self-directed learning, sehingga mendukung mereka dalam menjalani proses belajar secara mandiri. Selain itu, temuan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan melibatkan kelompok siswa dari jenjang pendidikan yang berbeda untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pendekatan ini pada berbagai tingkatan usia dan tahap perkembangan belajar siswa. Penelitian lanjutan ini juga dapat mengeksplorasi variasi teknik permainan yang disesuaikan kebutuhan belajar masing-masing kelompok siswa

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian eksperimen, peneliti memberikan perlakuan tertentu dan mengamati pengaruhnya terhadap variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment Design*. Menurut Sugiyono (2017) *quasi experimental design* terdapat dua bentuk yaitu *time series design* dan *nonequivalent control group design*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dan menggunakan model *nonequivalent groups Pretest posttest design*. Prosedurnya adalah dengan memberikan *Pretest* terlebih dahulu kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen, yang selanjutnya akan diberikan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Pada masalah penelitian, apakah *Emotional*

Awareness pada siswa kelas VIII di SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:.

Tabel 1. Metode dan Desain Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Experimental Group</i>	O ₁	X	O ₂
<i>Control Group</i>	O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁ : Merupakan *pre-test*

O₂ : Merupakan *post-test* setelah *treatment*

X : Merupakan *treatment*

O₃ : Merupakan *pre-test*

O₄ : Merupakan *post-test* tanpa *treatment*

Prosedur pelaksanaan desain penelitian ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), peserta yang telah ditetapkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat *Emotional Awareness*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk skala yang telah disusun sebelumnya.
2. Setelah tahap awal, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut.
3. Setelah perlakuan selesai dilaksanakan, kedua kelompok baik eksperimen maupun kontrol diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama seperti saat *pre-test*, guna mengetahui adanya perubahan hasil setelah intervensi.
4. Hasil pengukuran *post-test* kemudian dianalisis untuk melihat perbandingan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Grafik peningkatan nilai ditinjau untuk menilai sejauh mana perubahan terjadi

pada subjek penelitian. Selanjutnya, perbandingan antara O_1 , O_2 , O_3 , dan O_4 digunakan untuk melihat besar perbedaan yang muncul akibat adanya variabel eksperimen. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Subjek

Subjek penelitian merupakan subjek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPiKT Luluul Jannah Bandar Lampung. Penentuan subjek penelitian didasarkan pada hasil *Pretest* kemampuan *Emotional Awareness* siswa. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa siswa berada pada kategori rendah dan sedang, serta tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, peneliti menetapkan subjek penelitian yang berasal dari siswa dengan kategori rendah dan sedang.

Pemilihan subjek pada kategori tersebut bertujuan untuk memberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan *Emotional Awareness* siswa ke arah yang lebih optimal.

3.2.2 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel secara tidak acak yang didasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu dari peneliti. Metode *purposive sampling* terbukti efektif ketika hanya sejumlah kecil orang yang dapat dijadikan sebagai sumber data primer karena sifat desain penelitian, maksud, dan tujuan penelitian. Pada pengambilan sampel, peneliti menggunakan variasi heterogen pada penilaian peneliti untuk memilih peserta dengan karakteristik yang beragam (Priyono et al., 2022).

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga dalam meningkatkan *Emotional Awareness* siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa secara deskriptif terdapat peningkatan skor *Emotional Awareness* setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dibandingkan nilai *Pretest*, yang mengindikasikan adanya perkembangan dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi pada sebagian siswa.

Namun, berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,092 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga belum terbukti berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan *Emotional Awareness* siswa kelas VIII SMPIKT Luluul Jannah Bandar Lampung.

Hasil analisis *N-Gain Score* juga menunjukkan bahwa tingkat peningkatan *Emotional Awareness* berada dalam kategori rendah, meskipun sebagian besar siswa mengalami perubahan positif secara individual. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki potensi dalam mendukung perkembangan kesadaran emosional siswa, namun efektivitasnya masih perlu dioptimalkan melalui peningkatan intensitas layanan, durasi

pelaksanaan, serta penguatan proses refleksi emosional dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa pengembangan *Emotional Awareness* pada remaja awal merupakan proses yang bertahap dan membutuhkan intervensi yang berkelanjutan. Meskipun hasil penelitian belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik, temuan ini tetap memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penggunaan media permainan sebagai strategi pembelajaran emosional.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan pertama terletak pada durasi intervensi yang relatif singkat dan jumlah pertemuan yang terbatas, sehingga proses pengembangan *Emotional Awareness* siswa belum berlangsung secara optimal. Selain itu, tahap refleksi yang seharusnya menjadi inti dalam membantu siswa memahami dan memaknai pengalaman emosional belum dapat dilaksanakan secara mendalam akibat keterbatasan waktu.

Keterbatasan berikutnya berkaitan dengan kondisi lingkungan pelaksanaan layanan yang kurang kondusif, seperti ruangan yang kurang nyaman dan adanya gangguan kebisingan, sehingga memengaruhi konsentrasi serta keterlibatan siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok. Selain itu, faktor komunikasi interpersonal juga menjadi salah satu kendala, di mana keterbatasan dalam penyampaian ekspresi nonverbal oleh pemimpin kelompok berpotensi memengaruhi kedekatan emosional dan keterbukaan siswa selama proses layanan berlangsung.

Di samping itu, penelitian ini belum melibatkan faktor lingkungan keluarga secara langsung sebagai bagian dari intervensi, padahal dukungan keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan *Emotional Awareness* siswa.

Oleh karena itu, berbagai keterbatasan tersebut memungkinkan hasil penelitian belum menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Saran bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat terus mengembangkan layanan bimbingan kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan *Emotional Awareness* siswa. Teknik permainan, seperti permainan ular tangga berbasis emosional, dapat dimanfaatkan sebagai media yang menarik, namun perlu dilengkapi dengan sesi refleksi yang lebih mendalam agar siswa dapat memaknai pengalaman emosional secara optimal. Selain itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mempelajari dan memahami secara lebih mendalam mengenai penerapan teknik permainan dalam layanan bimbingan kelompok, baik dari segi prosedur pelaksanaan, tujuan yang ingin dicapai, maupun cara mengelola dinamika kelompok selama kegiatan berlangsung. Hal ini penting agar penggunaan teknik permainan tidak hanya bersifat hiburan, tetapi benar-benar dapat mencapai tujuan layanan secara efektif. Layanan bimbingan kelompok juga sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang agar dampak yang dihasilkan lebih signifikan.

2. Saran bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan program yang berfokus pada aspek sosial-emosional siswa. Sekolah juga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan *Emotional Awareness* melalui budaya empati, komunikasi positif, dan pengelolaan emosi yang sehat. Selain itu, pihak sekolah disarankan untuk merekrut guru bimbingan dan konseling yang memiliki latar belakang pendidikan yang linear di bidang bimbingan dan

konseling, sehingga layanan yang diberikan lebih profesional dan sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan. Sekolah juga diharapkan dapat menyediakan alokasi waktu khusus atau jam layanan bimbingan dan konseling secara terstruktur, agar pelaksanaan layanan dapat berjalan secara optimal dan tidak bersifat insidental. Dengan dukungan sistem sekolah yang memadai, layanan bimbingan kelompok dapat berjalan lebih efektif, terarah, dan berkelanjutan.

3. Saran bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pemahaman yang diperoleh selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengenali dan mengelola emosi secara positif. Selain itu, siswa disarankan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan serta meningkatkan kepedulian terhadap emosi diri sendiri maupun orang lain. Siswa juga diharapkan lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti setiap kegiatan layanan bimbingan kelompok, serta berpartisipasi secara aktif dalam setiap proses yang berlangsung, baik dalam kegiatan permainan maupun sesi refleksi. Keaktifan dan keterlibatan siswa dalam layanan akan membantu proses pemahaman diri menjadi lebih optimal. Dengan demikian, perkembangan *Emotional Awareness* dapat terus berlanjut secara mandiri di luar kegiatan layanan.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, khususnya dengan memperhatikan jumlah anggota kelompok, yaitu maksimal empat orang dalam satu kelompok atau delapan orang yang dibagi menjadi dua kelompok kecil agar dinamika kelompok lebih efektif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya berfokus pada aktivitas permainan, tetapi juga memberikan waktu yang lebih panjang dan mendalam pada tahap refleksi, karena proses ini merupakan inti dalam membantu siswa memahami dan memaknai pengalaman emosional.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu sebelum pelaksanaan layanan, guna mengetahui estimasi

waktu yang dibutuhkan dalam setiap tahapan kegiatan agar pelaksanaan layanan dapat berjalan secara optimal. Selain itu, perlu mempertimbangkan durasi intervensi yang lebih panjang serta jumlah pertemuan yang lebih banyak agar perubahan *Emotional Awareness* dapat berkembang secara lebih signifikan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan faktor lingkungan, khususnya keluarga, sebagai variabel pendukung dalam meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, bagi peneliti perempuan yang mengenakan busana syar'i, disarankan untuk mempertimbangkan pemilihan subjek penelitian berdasarkan kesesuaian gender, misalnya dengan mengambil subjek dari siswa perempuan. Hal ini bertujuan agar proses interaksi selama layanan, termasuk dalam penyampaian materi dan ekspresi nonverbal seperti mimik wajah, dapat berlangsung secara lebih optimal dan mendalam sehingga mendukung pengaruh pelaksanaan layanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran*. PT RajaGrafindo Persada.
- Asfaruddin, K., Nurhasanah, N., & Wildania, W. (2025). *Emotional Awareness* in Syiah Kuala University students. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 37–49.
<https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.15568>
- Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2021). Kompetensi emosi (ekspresi dan pemahaman emosi) pada anak usia prasekolah. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 140.
<https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3951>
- Ferryka, P. Z. (2017). Permainan ular tangga dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Magistra*, 29(100).
- Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi modul pelatihan regulasi emosi untuk siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 97.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14699>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Habsy, B. A., Shidqah, S. B., Husna, A. M., & Asfindha, H. (2024). Jenis-jenis pendekatan kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling. *Tsaqofah*, 4(2), 1358–1388. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2761>
- Heydemans, E. (n.d.). Pola asuh orang tua, konsep diri, motivasi diri, iklim sekolah dan kesadaran emosi siswa SMP.
- Hidayat, A. N., Wahyudi, N., & Rismawati, I. (2025). Implementasi bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SD Negeri Ciseureuh. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 11–26.

- Hidayat, N. R., & Pramadhan, K. (2018). Pengaruh media pembelajaran ular tangga terhadap situational interest siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 22–27.
- Iswatun Hasanah, Ishlakhatu Sa'idah, Diana Vidya Fakhriyan, & Anna Aisa. (2017). Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik. In *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- Kartilah. (2018). Upaya meningkatkan self concept siswa dalam layanan bimbingan kelompok teknik homeroom pada siswa kelas XI IPS 1 Amarawa, Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2017/2018. *Journal UPGRIS*, 5(1), 12–23.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of *Emotional Awareness*: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143.
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of *Emotional Awareness*: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42.
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of *Emotional Awareness*: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Marusak, H. A., et al. (2023). Development of *Emotional Awareness* during adolescence: Evidence from LEAS longitudinal research.
- Muzzamil, F. (2021). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak. *Murangkalih: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2). <https://doi.org/10.35706/murangkalih.v2i02.5811>
- Nursalim, M. (2013). Pengembangan media bimbingan dan konseling. Akamedia.
- Priyono, A., dkk. (2022). Metode penelitian pendidikan. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik modeling dalam bimbingan kelompok untuk perencanaan karier siswa SMA. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(2), 61. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4916>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.

- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode dan Teknik*. Bandung: Rizqi Press.
- Sadiman, A. (2002). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. PT RajaGrafindo Persada.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sitorus, R. (2021). Upaya meningkatkan sikap sopan santun siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI. *Jurnal Pendidikan*, 5(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wati, A. (2021). Pengembangan media permainan ular tangga untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.33487/mgr.v2i1.1728>
- Weissman, D. G., Nook, E. C., Dews, A. A., Miller, A. B., Lambert, H. K., Sasse, S. F., Somerville, L. H., & McLaughlin, K. A. (2020). Low *Emotional Awareness* as a transdiagnostic mechanism underlying psychopathology in adolescence. *Clinical Psychological Science*, 8(6), 971–988. <https://doi.org/10.1177/2167702620923649>
- Willyon Ferrari, M., Sopyan, M., & Azmi, M. (2023). Penerapan media pembelajaran permainan ular tangga pada mata pelajaran IPS materi sejarah kelas VIII SMPN 21 Samarinda. *Amarthapura: Historical Studies Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.30872/amt.v2i1.2818>
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.