

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA
PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP *EMOTIONAL
AWARENESS* SISWA KELAS VIII A
SMP TRI SUKSES NATAR**

Skripsi

Oleh

**FARHAN APRIYANTO
2213052042**



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

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP *EMOTIONAL AWARENESS* SISWA KELAS VIII A SMP TRI SUKSES NATAR

Oleh

FARHAN APRIYANTO

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *emotional awareness* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga terhadap *emotional awareness* siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kuasi eksperimen dan desain *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (8 siswa) dan kelompok kontrol (8 siswa), yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *emotional awareness*. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat dan dilanjutkan dengan uji *Independent Samples t-Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan *emotional awareness* pada kelompok eksperimen sebesar 17,72%, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,81%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga berpengaruh terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok, permainan ular tangga, emotional awarenes*

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING USING THE SNAKE AND LADDER GAME ON THE EMOTIONAL AWARENESS OF EIGHTH-GRADE STUDENTS IN CLASS VIII A AT TRI SUKSES NATAR JUNIOR HIGH SCHOOL

By

FARHAN APRIYANTO

The problem addressed in this study is the low level of emotional awareness among students. This study aims to determine the effect of group counseling using the Snakes and Ladders game on the emotional awareness of eighth-grade students in Class VIII A at Tri Sukses Natar Junior High School. This study employed a quantitative method using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. The study sample consisted of 16 students divided into an experimental group (8 students) and a control group (8 students), selected using purposive sampling. Data collection utilized an emotional awareness scale. Data analysis involved preliminary tests followed by an Independent Samples t-Test. The results indicated a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The posttest results showed an increase in emotional awareness in the experimental group of 17.72%, while the control group experienced a decrease of 0.81%. Thus, it can be concluded that group counseling services using the Snakes and Ladders game have an effect on increasing students' emotional awareness.

Keywords: *group guidance, snake and ladder game, emotional awareness.*

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA
PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP *EMOTIONAL
AWARENESS* SISWA KELAS VIII A
SMP TRI SUKSES NATAR**

Oleh
FARHAN APRIYANTO

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 MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP *EMOTIONAL AWARENESS* SISWA KELAS VIII A SMP TRI SUKSES NATAR**

Nama Mahasiswa : **Farhan Apriyanto**

No. Pokok Mahasiswa : 2213052042

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi
NIP 197303152002122002

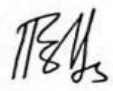
Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons
NIP 198101232006041003

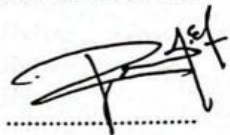
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., 
Kons

Penguji Utama : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., 
M.A

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. 
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 14 April 2026

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan Apriyanto
NPM : 2213052042
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisikan materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau institusi lain

Bandar Lampung, 11 Mei 2026

Yang Menyatakan



Farhan Apriyanto

2213052042

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Farhan Apriyanto lahir di Serbajadi, Natar pada tanggal 01 April 2003. Penulis merupakan anak keenam dari enam bersaudara, dari pasangan bapak Supangat dan ibu Kliyem S.Pd. Penulis berasal dari Desa Pemanggilan, Kec. Natar, Kab. Lampung Selatan.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDS Tri sukses Natar pada tahun 2015, pendidikan menengah pertama di SMP Tri Sukses Natar pada tahun 2018, dan pendidikan menengah atas di SMA Tri Sukses Natar pada tahun 2021. Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2025 penulis melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Gilang Tunggal Makarta, Kecamatan Lambu Kibang, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Penulis juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 18 Tulang Bawang Barat, pada tahun 2025. Selama menjadi mahasiswa, penulis turut aktif dalam kegiatan organisasi Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unila (Formabika).

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Allah akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.”

(Q.S Muhammad:7)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(Q.S Al-Anfal:53)

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Barangkali kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu; dan barangkali kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

(Q.S Al-baqarah:216)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ جَزَاءُكُمْ اللَّهُ خَيْرًا

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kemudahan yang diberikan, karya ini kupersembahkan dengan tulus untuk:

Kedua Orang Tuaku Terhebat dan Tersayang

Bapak Supangat dan Ibu Kliyem

Yang tak pernah lelah mendoakan, yang selalu menguatkan tanpa harus banyak kata, yang selalu menasehati dan memotivasi, dan yang selalu percaya bahkan saat aku meragukan diriku sendiri. “Ibuku mempertaruhkan hidupnya demi melahirkanku, maka pasti hidupku memiliki arti.”

Terimakasih atas segala hal baik yang telah diberikan dengan ketulusan dan doa-doa yang dapat kurasakan sampai hari ini.

Kakak-Kakaku Terbaik

Arif Hidayat, Beti Anggraini, Citra Aulia, Devi Nur baiti, Emilia Agustina

Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu kalian berikan.

Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap proses yang kulalui.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih telah bersedia mengajarkanku dan membekali ilmu dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Semoga ini menjadi Ilmu yang bermanfaat bagi diriku dan orang-orang di sekitar ku.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan *Emotional Awareness* Siswa Kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia 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 Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Plt 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. Sekaligus sebagai 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.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A. Psi. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, dan perhatian yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap dukungan yang telah diberikan dengan penuh pengertian, bahkan di saat penulis menghadapi kesulitan menjadi dorongan yang kuat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd.Kons selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Setiap masukan menjadi motivasi besar bagi penulis untuk terus belajar dalam proses menyelesaikan skripsi ini
7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman menjadi yang telah diberikan kepada penulis.
8. Keluarga SMP Tri Sukses Natar yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Khususnya pada Guru BK SMP Tri Sukses Natar yang sekaligus keponakan penulis, Adek Rizkika Romadhona S.Pd, atas kesediaan membantu, memberi arahan, dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
9. Kedua Orangtua-ku terhebat dan tersayang. Bapak Supangat dan Mamak Kliyem terima kasih atas cinta yang tak pernah berkurang, doa yang tak pernah terhenti, serta pengorbanan yang tak pernah terhitung. Terima kasih, terutama untuk Mamak-ku, cinta pertama-ku yang mempertaruhkan nyawanya demi melahirkan-ku, yang selalu menjadi tempat pulang, sumber doa, dan kekuatan dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhitung, serta kesabaran yang tak pernah habis dalam mendampingi penulis hingga sampai di titik ini. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan untuk Ayah dan Mamak.

10. Untuk seseorang yang namanya belum kutahu namun telah lama kusebut dalam doa. Jika hari ini kita masih berjalan di jalan masing-masing, semoga setiap langkahmu dijaga Tuhan, semoga kita sama-sama belajar menjadi versi terbaik diri kita, hingga suatu hari takdir mempertemukan kita dalam waktu yang paling indah
11. Mbah Marminah yang aku sayangi, terimakasih atas kasih sayang dan doa-doa yang selalu mengiringiku. Semoga Allah memberikan keberkahan dan kebahagiaan kepada Mbah.
12. Kakak-kakak ku, Mas Arif, Mba Beti, Mba Lia, , Mba Tina, terutama Mbak-ku Devi terima kasih karena selalu hadir sebagai contoh, pengarah, dan penyemangat. Setiap bentuk perhatian, nasihat, dan dukungan kalian, dengan caranya masing-masing, selalu mampu menguatkan langkahku hingga sampai pada titik ini.
13. Keponakan-keponakan tersayang Adrian, Qila, Syifa, Bondan, Hilman, Aya, Biren, April, Syaqif, Satria, Ara, dan Delis yang selalu menjadi sumber semangat dan kebahagiaan bagi penulis.
14. Keluarga besar Pakde Marsun dan Mbah Suparman, Terimakasih selalu memberikan nasihat, doa, arahan, dukungan, dan hiburan kepadaku sehingga aku mendapatkan kehangatan yang selalu aku syukuri. Semoga kita mendapatkan keberkahan dan selalu saling mendukung dalam hal baik.
15. Teman-teman baikku selama kuliah, Isa, Jimi, dan Gesit yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini melalui kebersamaan, dukungan, dan semangat yang saling menguatkan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman-Teman Pengurus Remaja Al-Barokah, terima kasih atas segala doa, dukungan, dan kebersamaan yang menjadi penyemangat bagi penulis dalam perjalanan penyusunan skripsi ini.
17. Teman-Teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan kuliah ini. Terima kasih telah memberikan banyak kisah, pelajaran, dan kenangan yang baik. Semoga kita semua diberikan kesuksesan di masa depan.

18. Adik-adik siswa penelitian, EF, MG, AF, KAE, AA, REN, FN, dan JA yang telah meluangkan waktu, berpartisipasi dengan baik, serta menunjukkan semangat selama proses penelitian berlangsung. Kehadiran kalian sangat berarti dalam terselesaikannya skripsi ini.
19. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Chelsea FC, klub kebanggaan yang telah menemani dengan segala drama musim ini. Meski performa kadang di luar ekspektasi, dukungan tidak pernah berkurang, KTBFH.
20. Terakhir untuk Farhan Apriyanto, terima kasih karena telah sabar menghadapi proses panjang, belajar dari kegagalan, dan tetap berusaha hingga akhirnya mampu menyelesaikan tahap ini. Namun perjalanan belum berakhir, karena hidup terus berlanjut dan harus terus mempersiapkan diri untuk langkah-langkah berikutnya.

Terima kasih tak terhingga penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu, mendoakan dan memberi semangat kepada penulis, semoga Allah swt. membalas semua kebaikan kalian dengan melimpahkan semua keberkahan dalam setiap urusan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat untuk banyak orang.

Bandar Lampung, 14 April 2026
Peneliti,

Farhan Apriyanto
2213052042

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	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	5
1.7 Ruang Lingkup	7
1.8 Kerangka Pikir.....	7
1.9 Hipotesis Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Emotional Awareness</i>	12
2.1.1 Pengertian Emotional Awareness	12
2.1.2 Proses Terbentuknya Emosi	16
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emotional Awareness	17
2.2 Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga.....	18
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	18
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	20
2.2.3 Asas – Asas Bimbingan Kelompok	21
2.2.4 Tahapan – Tahapan Bimbingan Kelompok.....	22
2.2.5 Definisi Media Permainan Ular Tangga	25
2.2.6 Karakteristik Media Permainan Ular Tangga	27
2.2.7 Langkah-Langkah Permainan Ular Tangga	28
2.2.8 Pengertian Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga	29
2.3 Penelitian Relevan	30

BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	33
3.2 Subjek Penelitian	35
3.2.1 Subjek	35
3.2.2 Teknik Sampling	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Definisi Operasional	37
3.5.1 Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga.....	37
3.5.2 Emotional Awareness	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Uji Validitas Instrumen	39
3.8 Uji Reliabilitas Instrumen	40
3.9 Teknik Analisis Data	41
3.9.1 Uji Normalitas.....	41
3.9.2 Uji Homogenitas	42
3.9.3 Uji Linearitas	43
3.9.4 Uji-t (<i>Independent Sample T-Test</i>)	43
BAB IV. HASI DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Pra Layanan Bimbingan Kelompok	45
4.1.2 Analisis Statistik Deskriptif.....	46
4.1.3 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	48
4.1.4 Hasil Pelaksanaan Layanan	54
4.1.5 Analisis Hasil Penelitian	73
4.2 Pembahasan	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	82
5.1 Simpulan.....	82
5.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skema <i>nonequivalent control group</i>	34
3.2 Kriteria bobot pilihan jawaban.....	38
3.3 Kisi-Kisi Skala <i>Emotional Awareness</i>	38
3.4 Uji Normalitas	42
3.5 Uji Homogenitas	42
3.6 Uji Linearitas.....	43
3.7 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	44
4.1 Data Interval.....	47
4.2 Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	47
4.3 Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	47
4.4 Jadwal Pelaksanaan Layanan	48
4.5 Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	56
4.6 Indikator perasaan spesifik dan kecenderungan bertindak.....	57
4.7 Indikator perasaan spesifik.....	58
4.8 Indikator campuran perasaan	58
4.9 Indikator campuran dari campuran perasaan	59
4.10 Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	61
4.11 Indikator sensasi tubuh dan kecenderungan bertindak.....	62
4.12 Indikator perasaan spesifik.....	63
4.13 Indikator campuran perasaan	63
4.14 Indikator campuran dari campuran perasaan	64
4.15 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	65
4.16 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir	10
4.1 Grafik <i>Emotional Awareness</i> Kelompok Eksperimen.....	56
4.2 Grafik <i>Emotional Awareness</i> Kelompok Kontrol	61
4.3 Grafik Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	66
4.4 Hasil Uji Normalitas	74
4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	75
4.6 Hasil Uji Linearitas	75
4.7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	89
2. Surat Balasan Sekolah.....	90
3. Kisi-Kisi Skala Emotional Awareness Sebelum Penelitian.....	91
4. Hasil Uji Coba Instrumen	94
5. Data Hasil Uji Coba Instrumen	98
6. Lembar Uji Ahli Instrumen	99
7. Skala Penelitian Emotional Awareness	102
8. Tabulasi Data Responden	104
9. RPL	106
10. Surat Adopsi Media Permainan Ular Tangga.....	135
11. Desain Permainan Ular Tangga.....	136
12. Dokumentasi	142

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana anak tumbuh ke tahap menjadi seorang dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, dijelaskan bahwa remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Pusdatin, 2017). Dalam realita kehidupan sehari-hari, umumnya rentang usia tersebut merupakan usia dimana anak-anak aktif menuntut ilmu di jenjang sekolah dasar dan menengah. Pendidikan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) memegang peran penting dalam pembentukan dasar pendidikan, keterampilan, dan nilai-nilai yang akan membentuk masa depan siswa. Selain prestasi akademik, pendidikan di tingkat ini juga harus memperhatikan perkembangan pribadi, perkembangan sosial, dan emosional siswa.

Salah satu kompetensi penting yang diperlukan remaja adalah *emotional awareness* atau kesadaran emosional, yang merupakan kemampuan dasar untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Pada fase perkembangan ini, siswa seharusnya sudah mampu mengidentifikasi berbagai emosi seperti marah, sedih, takut, terkejut, dan senang secara tepat, serta memahami penyebab dan dampak dari emosi tersebut. Kemampuan ini penting bagi perkembangan sosial-emosional yang sehat dan keberhasilan akademik, Goleman (dalam Lane & Schwartz, 2021). Remaja yang memiliki *emotional awareness* yang baik dapat lebih mudah mengidentifikasi perasaan mereka sehingga dapat mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan frustrasi secara efektif yang akan membantu mengurangi impulsivitas dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam situasi yang menantang, Lane & Schwartz (2021).

Masa remaja seharusnya menjadi tahap penting dalam mengembangkan kompetensi emosional mereka, namun berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa kegiatan observasi dan wawancara di SMP Tri Sukses Natar menunjukkan bahwa beberapa siswa-siswi masih menghadapi kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas, guru BK, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, diketahui bahwa beberapa siswa cenderung menahan perasaan mereka, jarang berbagi cerita atau keluhan bahkan kepada teman terdekat, mudah tersinggung terhadap ucapan teman, serta memilih diam ketika suasana hati tiba-tiba berubah. Terdapat siswa yang kurang memiliki rasa empati kepada temannya, misalnya menertawakan teman yang sedih atau tidak menyadari ketika ucapan mereka menyakiti orang lain. Selain itu, ada juga siswa yang ketika ditanya mengenai perasaannya, mereka bingung emosi apa yang sedang dirasakan, ini menunjukkan adanya hambatan dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi secara tepat.

Ketidakstabilan emosi ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis remaja itu sendiri, tetapi juga berdampak pada interaksi dan hubungan mereka dengan orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Ketidakmampuan mengenal emosi membuat remaja sulit dipahami, baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungannya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Weissman et al., (2020) menunjukkan bahwa tingkat rendah *emotional awareness* merupakan mekanisme transdiagnostik yang meningkatkan risiko munculnya beragam gangguan psikologis selama masa remaja. Konsep ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengenali emosi secara tepat berdampak negatif pada fungsi psikologis secara umum, dan *emotional awareness* menjadi faktor protektif penting.

Menurut teori *Levels of Emotional Awareness* yang dikembangkan oleh Lane dan Schwartz (2021), *emotional awareness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: perkembangan kognitif, lingkungan sosial, pengalaman dan latihan, faktor biologis, dan budaya. Teori ini sangat relevan dengan kondisi yang ditemukan karena menjelaskan bagaimana ketidakmampuan mengenali emosi (level rendah

emotional awareness) terlihat dalam kesulitan mengungkapkan perasaan dan kecenderungan untuk memendam emosi. Faktor pengalaman dan latihan menjadi sangat penting karena *emotional awareness* dapat dikembangkan melalui pembelajaran yang terstruktur dan berkelanjutan. Sayangnya, banyak siswa tidak memiliki cukup kesempatan untuk berlatih mengidentifikasi dan merefleksikan emosi mereka dalam setting yang aman dan terarah.

Salah satu penyebab rendahnya *emotional awareness* pada siswa adalah kurangnya latihan dan pengalaman dalam mengenali emosi. Hal ini sejalan dengan temuan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa siswa tidak terbiasa merefleksikan emosi mereka secara terstruktur. Dalam konteks inilah, layanan bimbingan menjadi penting untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran emosional. Dalam praktik bimbingan dan konseling, terdapat berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah *emotional awareness*. Salah satu strategi inovatif yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Permainan ini menyediakan simulasi situasi emosional dalam bentuk yang menyenangkan dan interaktif, sehingga siswa dapat berlatih mengidentifikasi dan mengelola emosi tanpa merasa tertekan. Lalu dengan adanya permainan ular tangga yang dilengkapi dengan kartu-kartu refleksi emosi (misalnya: “Apa yang kamu rasakan ketika...?” atau “Bagaimana cara mengekspresikan rasa kecewa dengan tepat?”) dapat menjadi media yang bisa melatih *emotional awareness*.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan permainan ular tangga, siswa akan mendapatkan kesempatan untuk berlatih mengidentifikasi, merefleksikan, serta mengelola emosi dalam lingkungan yang aman dan menyenangkan. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat *emotional awareness* mereka, sesuai dengan teori Lane dan Schwartz (2021) yang menekankan bahwa *emotional awareness* dapat dikembangkan melalui pengalaman terstruktur dan bertahap. Dengan meningkatnya *emotional awareness*, siswa diharapkan dapat mencapai

kesejahteraan emosional dan akademik yang lebih baik. Selain itu, permainan ini juga mampu membangun interaksi antar anggota kelompok dan memfasilitasi pembelajaran emosional maupun psikologis melalui pengalaman langsung.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan mengeksplorasi bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media permainan dapat menjadi solusi inovatif dalam membantu siswa meningkatkan *emotional awareness* mereka. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan *emotional awareness* siswa kelas VIII A di SMP Tri Sukses Natar melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Diharapkan, penerapan metode ini di lingkungan sekolah dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial siswa, sehingga mereka mampu mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengangkat judul: “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan *Emotional awareness* Siswa SMP Tri Sukses Natar”.

1.2 Identifikasi Masalah

berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan pokok dalam penelitian ini, yaitu:

- A. Terdapat siswa yang cenderung memendam emosi dan enggan menceritakan perasaannya kepada teman atau guru karena takut diejek atau dianggap lemah.
- B. Terdapat siswa yang cenderung mudah terpengaruh oleh emosi teman sebaya tanpa memahami perasaan dirinya sendiri.
- C. Terdapat siswa yang masih kurang peka terhadap perasaan teman dengan menertawakan teman yang sedang sedih atau gagal (empati rendah).
- D. Terdapat siswa belum mampu mengaitkan emosi yang muncul dengan penyebab atau situasi yang melatarbelakanginya..
- E. Terdapat siswa yang sulit mengenali emosi yang sedang mereka rasakan. Baik saat mengalami perasaan sedih, kecewa, atau marah, mereka bingung atau hanya menyatakan “tidak tahu” atau “tidak apa-apa”.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas, menyimpang dari tujuan, serta agar penelitian lebih terarah dan sasaran dapat tercapai, maka penelitian ini dibatasi pada pengukuran peningkatan *emotional awareness* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media ular tangga pada siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan Bimbingan Kelompok Media Ular Tanagga Epektif dalam Meningkatkan *Emotional awareness* Pada Siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Media Ular Tangga dalam Meningkatkan *Emotional awareness* Siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoritis ataupun secara praktis, adapun penjelasannya sebagai berikut :

A. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian akademik dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan media permainan ular tangga sebagai pendekatan untuk meningkatkan *emotional awareness*. Temuan dari penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang tertarik menggali berbagai teknik bimbingan lainnya atau mengevaluasi pengaruh permainan Ular Tangga

dalam konteks berbeda, sehingga dapat memperluas wawasan keilmuan di bidang pendidikan dan layanan bimbingan konseling.

B. Secara Praktis

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan emosional siswa. Temuan empiris terkait pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga dapat dijadikan dasar bagi sekolah untuk mengintegrasikan program serupa ke dalam kebijakan maupun kegiatan pembelajaran. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kompetensi guru BK melalui pelatihan yang berfokus pada penguatan layanan emosional siswa di SMP Tri Sukses Natar.

2. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar, khususnya dalam membantu mereka mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara lebih baik. Melalui kegiatan bimbingan kelompok berbasis permainan, siswa diharapkan dapat mengembangkan *emotional awareness* yang lebih positif.

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru BK dalam mengembangkan inovasi layanan bimbingan yang kreatif dan menyenangkan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesadaran emosi siswa. Media permainan yang digunakan dapat dijadikan alternatif strategi dalam pelaksanaan layanan BK agar lebih interaktif dan efektif.

4. Bagi penulis selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian sejenis, terutama yang berkaitan dengan pengembangan media permainan dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain

itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menginspirasi munculnya temuan-temuan baru yang lebih relevan dan kontekstual di masa mendatang.

1.7 Ruang Lingkup

Penelitian ini akan berfokus terhadap beberapa aspek utama yang menjadi upaya peningkatan *emotional awareness* siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga. Penjelasannya sebagai berikut :

- A. Penelitian ini berada dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, utamanya pada aspek perkembangan sosial-pribadi siswa SMP.
- B. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII A di SMP Tri Sukses Natar.
- C. Fokus utama dalam penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan *emotional awareness* peserta didik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah.
- D. Penelitian ini dilakukan di SMP Tri Sukses Natar. Pelaksanaannya dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

1.8 Kerangka Pikir

Kerangka berpikir adalah alur pikir peneliti sebagai dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang menjadi latar belakang dari penelitian ini. Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkenaan atau berkaitan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun berdasarkan pemahaman tentang pentingnya *emotional awareness* bagi siswa SMP yang sedang berada dalam fase perkembangan yang penuh tantangan emosional.

Siswa kelas VIII, yang berada pada masa remaja, tengah menjalani fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam pembentukan identitas diri serta hubungan sosial. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kesulitan dalam bersosial, penurunan pencapaian akademik, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Oleh sebab itu, *emotional awareness* yang baik tidak hanya penting bagi

keseimbangan emosional, tetapi juga memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan sosial dan akademik yang optimal.

Emotional awareness merujuk pada kemampuan dasar untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Lane dan Schwartz (1987) mendefinisikan bahwa *emotional awareness* merupakan kemampuan kognitif yang berkembang secara bertahap untuk mengenali, memahami, dan menggambarkan emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Pada masa remaja, kemampuan ini menjadi sangat penting karena perubahan fisik, hormon, dan lingkungan sosial sering kali memunculkan emosi yang kuat dan bervariasi. Oleh karena itu, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang intens dan tidak stabil. Banyak remaja, termasuk siswa SMP, menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, menarik diri, atau kesulitan menjalin hubungan sosial. Hal ini menunjukkan rendahnya *emotional awareness*, yang berisiko menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan perilaku menyimpang di lingkungan sekolah.

Kaitannya dalam bimbingan dan konseling, ada banyak strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *emotional awareness* siswa. Salah satu strategi yang tepat dilakukan adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno & Ampi (Hapsyah dkk, 2019), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. 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. Dalam kegiatan ini, para peserta bebas untuk saling berkomunikasi,

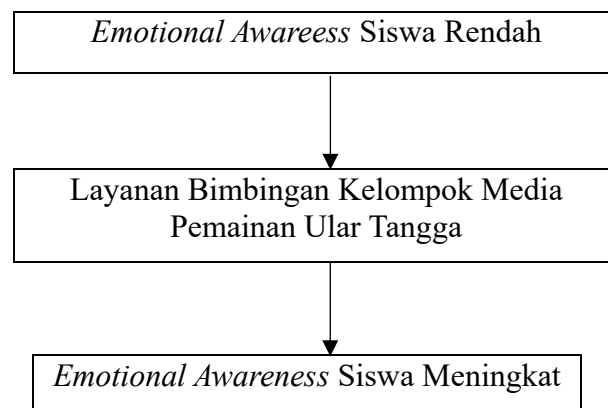
menyampaikan pendapat, menanggapi, memberikan saran, dan melakukan berbagai bentuk interaksi lainnya. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan wawasan yang memperkaya pemahaman mereka.

Adapun pendekatan yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *emotional awareness* siswa adalah media permainan, dalam hal ini adalah media permainan ular tangga. 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. Sedangkan, bermain merupakan aktivitas yang memberikan kesenangan sekaligus memiliki manfaat penting bagi perkembangan anak. Menurut Hurlock (1990), bermain berperan dalam perkembangan emosi, sosial, dan kepribadian anak, termasuk membantu anak mengekspresikan perasaan.

Untuk meningkatkan *emotional awareness* siswa, diperlukan pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan edukatif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga. Menurut 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. Hal ini sejalan dengan pendapat Wati (2021) Media permainan ular tangga merupakan media pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan permainan tradisional yaitu permainan ular tangga yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dengan tujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran sebagai media informasi yang akan disampaikan kepada peserta didik.

Penelitian ini berfokus pada penggunaan media permainan ular tangga sebagai upaya meningkatkan *emotional awareness* siswa. Dengan menerapkan layanan ini, diharapkan siswa dapat memperoleh keterampilan yang lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi mereka. Hubungan antara variabel-variabel yang diteliti yaitu layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga dan *emotional awareness*, akan dianalisis untuk melihat apakah terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *emotional awareness* siswa setelah mengikuti intervensi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa

Adapun kerangka pikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

1.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui pengumpulan data yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa.

Adapun hipotesis statistik yang disusun untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar.

H_a : Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Emotional Awareness*

2.1.1 Pengertian Emotional Awareness

Menurut Lane dan Schwartz (1987), *emotional awareness* adalah kemampuan kognitif yang berkembang secara bertahap untuk mengenali, membedakan, dan menggambarkan emosi yang dialami diri sendiri maupun orang lain. Semakin tinggi tingkat kesadaran emosional seseorang, semakin kompleks dan terintegrasi pemahamannya terhadap pengalaman emosional. Kemudian, dari teori ini Lane dan Schwartz (1987) mengembangkan instrumen pengukuran yang disebut *Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS)* untuk menilai tingkat kesadaran emosional seseorang. Teori ini menjelaskan bahwa kesadaran emosional (*emotional awareness*) merupakan kemampuan kognitif yang berkembang secara bertahap, sejalan dengan perkembangan kognitif. Lane dan Schwartz mengadaptasi prinsip perkembangan kognitif Piaget dan menerapkannya pada pemahaman emosi, sehingga kesadaran emosional dipandang sebagai proses bertingkat, bukan kemampuan yang muncul secara tiba-tiba.

Dalam teori LEAS, terdapat lima level perkembangan kesadaran emosional, yaitu sebagai berikut:

1. Sensasi Fisik (*Somatic Sensations*)

Pada tingkat ini, individu belum mampu mengidentifikasi emosi secara verbal. Pengalaman emosional hanya diungkapkan dalam bentuk sensasi tubuh, seperti jantung berdebar, perut terasa tidak nyaman, atau tubuh gemetar. Emosi belum diberi label dan masih dipahami sebagai reaksi fisik semata.

2. Kecenderungan Bertindak (*Action Tendencies*)

Individu mulai menunjukkan dorongan perilaku sebagai respons terhadap emosi, namun belum mampu menyebutkan nama emosinya secara spesifik. Contohnya adalah keinginan untuk menangis, berteriak, menghindar, atau menyerang. Emosi terlihat melalui kecenderungan tindakan, bukan melalui identifikasi perasaan.

3. Perasaan Spesifik (*Individual Feelings*)

Pada tahap ini, individu sudah mampu menyebutkan satu jenis emosi secara jelas, seperti marah, sedih, takut, atau senang. Namun, pemahaman emosi masih bersifat sederhana dan belum mampu melihat adanya variasi atau kombinasi emosi dalam satu situasi.

4. Campuran Emosi (*Blends of Emotions*)

Individu mampu mengenali dan mengungkapkan lebih dari satu emosi dalam waktu yang bersamaan. Misalnya, seseorang dapat merasa sedih sekaligus marah, atau senang tetapi juga cemas. Pada tahap ini, pemahaman terhadap pengalaman emosional menjadi lebih kompleks.

5. Campuran Dari Campuran Perasaan (*Blends of Blends of Feelings*)

Ini merupakan tingkat tertinggi dalam teori LEAS. Individu tidak hanya mampu mengenali emosi diri sendiri secara mendalam, tetapi juga mampu memahami emosi orang lain secara berbeda dan terpisah. Selain itu, individu dapat menjelaskan penyebab munculnya emosi serta keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan situasi yang dialami. Pada level ini, kesadaran emosional bersifat reflektif dan terintegrasi.

Berdasarkan teori LEAS di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan kesadaran emosional bergerak dari pengalaman yang bersifat fisik menuju pemahaman emosional yang kompleks dan reflektif. Teori ini menekankan bahwa kemampuan mengenali dan memahami emosi dapat dikembangkan melalui latihan, pengalaman, dan pembelajaran yang terstruktur.

Kemampuan ini penting karena membantu individu mengelola respons mereka terhadap situasi. Sebagai contoh, seseorang yang menyadari bahwa dirinya sedang marah dapat memilih cara yang konstruktif untuk mengekspresikan emosinya daripada bereaksi impulsif yang berpotensi merusak hubungan Lestyarini (dalam Asfaruddin *et al.*, 2025). Lebih lanjut, menurut Lane dan Schwartz. (1987), kesadaran emosi (*emotional awareness*) merupakan kecenderungan individu untuk merefleksikan perasaan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karena melibatkan proses memahami dan mengelola emosi secara sadar. Selain dipengaruhi oleh mekanisme sosial-emosional, *Emotional Awareness* juga berkaitan erat dengan kemampuan kognitif reflektif yang lebih umum. Dengan demikian, kesadaran emosi dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan berpikir reflektif yang diterapkan pada konteks sosial dan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Paul Ekman, psikolog Amerika, pada tahun 1972 mengklasifikasikan emosi dasar manusia ke dalam enam jenis emosi yaitu senang, sedih, terkejut, marah, takut, dan jijik. Paul Ekman menjelaskan bahwa teori emosi dasar mencakup enam emosi universal yang ditemukan di berbagai budaya, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, terkejut, dan jijik. Emosi-emosi ini muncul sebagai reaksi fisiologis dan ekspresi wajah yang khas. Berikut penjelasan singkat enam emosi dasar menurut Ekman (2010):

A. Marah (*Anger*)

Emosi marah merupakan respons protektif terhadap ancaman baik fisik maupun psikologis. Ekspresi marah biasanya ditandai dengan alis yang menurun, mata terbuka lebar, dan bibir yang menekan atau terkepal. Marah mendorong persiapan tubuh untuk menghadapi atau melawan ancaman, dan memiliki turunan emosi seperti rasa iri, kesal, benci, murka, cemburu, dan tersinggung. Meski sering dianggap negatif, marah adalah emosi manusiawi yang perlu diekspresikan secara tepat agar tidak menimbulkan dampak buruk.

B. Takut (*Fear*)

Takut adalah emosi yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan. Emosi ini melibatkan ekspresi wajah berupa mata yang membelalak dan bibir terbuka, serta perubahan fisiologis seperti detak jantung meningkat. Takut berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang membantu individu menghindari bahaya fisik maupun psikologis. Ketakutan juga bisa dipicu oleh pengalaman masa lalu atau belajar dari lingkungan.

C. Bahagia (*Happiness*)

Ekspresi bahagia ditandai dengan senyuman lebar, mata berkerut, dan pipi terangkat. Emosi ini berfungsi memperkuat hubungan sosial dan menyampaikan kepuasan atau rasa senang. Bahagia bisa muncul dari pencapaian tujuan, interaksi positif, atau pengalaman menyenangkan. Emosi ini membantu meningkatkan kebersamaan dan interaksi sosial yang harmonis.

D. Terkejut (*Surprise*)

Terkejut adalah respons cepat terhadap stimulus yang tiba-tiba dan tak terduga. Ekspresi terkejut termasuk alis terangkat, mata membesar, dan mulut terbuka. Emosi ini bersifat singkat dan bertindak sebagai peringatan dini terhadap perubahan lingkungan. Terkejut memungkinkan individu dengan cepat menyesuaikan reaksi terhadap situasi baru.

E. Jijik (*Disgust*)

Jijik muncul sebagai respons untuk menghindari situasi yang dianggap kotor, berbahaya, atau tidak sehat. Ekspresi jijik biasanya berupa hidung mengerut dan bibir atas terangkat. Emosi ini memiliki fungsi protektif biologis untuk menghindari kontaminasi makanan atau lingkungan. Selain itu, jijik juga bisa diarahkan pada perilaku sosial yang dianggap melanggar norma.

F. Sedih (*Sadness*)

Sedih adalah emosi yang muncul akibat kehilangan, kekecewaan, atau frustrasi. Ekspresinya berupa bibir yang menurun, alis mengerut, dan mata berkaca-kaca. Emosi ini mendorong refleksi dan permintaan dukungan sosial. Sedih bisa bertahan dalam jangka waktu yang lama dan berpengaruh pada aktivitas serta motivasi seseorang.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Paul Ekman, dapat disimpulkan bahwa aspek dan indikator emosi dasar mencakup enam jenis emosi, yakni marah, takut, bahagia, terkejut, jijik, dan sedih. Keenam emosi tersebut dapat diidentifikasi melalui pola ekspresi wajah yang khas dan konsisten pada setiap individu. Indikator utama dari emosi dasar menurut Ekman terletak pada perubahan ekspresi wajah yang secara objektif dapat diamati melalui aktivitas otot-otot wajah. Bentuk-bentuk emosi dasar ini memiliki peran penting sebagai dasar dalam proses mengenali, memahami, serta memberi label terhadap perasaan yang dialami individu. Konsep ini sejalan dengan pengertian *emotional awareness*, yakni kemampuan untuk menyadari dan memahami emosi secara mendalam sehingga individu mampu mengatur respons emosionalnya secara adaptif. Dengan mengaitkan teori emosi dasar Paul Ekman dalam konteks *emotional awareness*, individu dapat dilatih untuk mengenali tanda-tanda fisiologis dan reaksi emosional yang muncul, sehingga kesadaran terhadap emosi dapat berkembang secara optimal.

2.1.2 Proses Terbentuknya Emosi

Gross (1998) 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.

- A. Elemen pertama adalah *situation*, yaitu peristiwa yang dialami atau bahkan hanya dibayangkan oleh individu. Situasi ini menjadi pemicu awal munculnya emosi. Contohnya, Seorang siswa diminta oleh guru untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas. Setelah presentasi selesai, guru dan teman-temannya memberikan apresiasi atas penjelasan yang disampaikan dengan baik.
- B. 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 tersebut memusatkan perhatiannya pada pujian yang diberikan guru serta respon positif dari teman-temannya, seperti tepuk tangan dan senyuman.

- C. Elemen ketiga adalah *evaluation*, yaitu proses ketika individu menilai atau memberi makna terhadap situasi yang diperhatikannya. Penilaian ini sangat menentukan jenis emosi yang muncul. Apabila siswa menilai situasi tersebut sebagai bentuk pengakuan atas usaha dan kemampuannya. Ia memaknai bahwa dirinya mampu dan dihargai oleh lingkungan kelas.
- D. 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). Berdasarkan penilaian tersebut, muncul respon emosi positif berupa perasaan senang dan bangga. Secara fisiologis, siswa merasa lebih rileks dan bersemangat. Secara kognitif, ia berpikir bahwa usahanya selama ini tidak sia-sia. Secara perilaku, siswa menjadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang sistematis yang melibatkan situasi, perhatian, penilaian, dan respon. Cara individu memfokuskan perhatian dan memberi makna terhadap suatu peristiwa sangat menentukan jenis emosi yang muncul, sehingga pemahaman terhadap keempat elemen ini penting untuk membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emotional Awareness

Menurut Heydemans, *et.al* (2020), terdapat beberapa faktor penting yang dapat memengaruhi kesadaran emosi pada diri siswa. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

- A. Lingkungan sosial, yang mencakup pengaruh dari lingkungan keluarga atau orang tua, lingkungan sekolah tempat siswa menuntut ilmu, serta lingkungan masyarakat di sekitar tempat tinggal siswa. Ketiga lingkungan ini berperan dalam membentuk pemahaman siswa terhadap emosi mereka sendiri.
- B. Faktor individu, yang terdiri dari berbagai aspek personal seperti konsep diri atau pandangan siswa terhadap diri mereka sendiri, tingkat kemampuan yang dimiliki siswa, serta harapan-harapan atau ekspektasi yang mereka miliki terhadap masa depan.

- C. Aspek psikologis, yaitu sifat dan intensitas emosi yang dialami oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari, sikap dan perilaku yang ditunjukkan sebagai respons emosional terhadap berbagai peristiwa yang terjadi di sekitar mereka, serta motivasi atau dorongan internal yang mendorong seseorang untuk dapat memahami dan mengarahkan emosi mereka ke arah yang lebih positif.
- D. Situasi dan kondisi-kondisi lingkungan, yang mencakup suasana sekolah tempat siswa belajar, serta berbagai kejadian atau peristiwa yang dialami siswa dalam kehidupan mereka, baik yang bersifat positif maupun negatif.
- E. Kompetensi interpersonal, yaitu kemampuan siswa dalam menjalin hubungan dengan orang lain, termasuk di dalamnya keterampilan komunikasi dan kemampuan berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya, guru, keluarga, dan masyarakat di sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesadaran emosi siswa merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Lingkungan sosial, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, berperan penting dalam memberikan konteks pembelajaran emosional bagi siswa. Di sisi lain, faktor individu seperti konsep diri, kemampuan personal, serta harapan terhadap masa depan turut menentukan bagaimana siswa memahami dan mengelola emosinya. Selain itu, aspek psikologis dan situasi lingkungan juga memengaruhi intensitas serta ekspresi emosi yang ditampilkan. Kompetensi interpersonal menjadi unsur pendukung yang memungkinkan siswa menyalurkan dan mengatur emosi secara adaptif dalam hubungan sosial. Dengan demikian, kesadaran emosi tidak hanya terbentuk secara spontan, melainkan melalui proses pembelajaran dan interaksi yang terus berkembang dalam diri individu dan lingkungannya.

2.2 Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga

2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Secara harfiah kata bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu '*guidance*' dengan kata dasar '*guide*' yang berarti menunjukkan, menuntun atau mengemudikan

(Shertzer and Stone, 1963). Bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017). Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Menurut Corey (2016), jumlah anggota dalam bimbingan kelompok yang efektif umumnya berkisar antara 8–10 orang agar interaksi dan dinamika kelompok dapat berjalan secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno dan Amti (2004) yang menyatakan jumlah anggota dalam bimbingan kelompok seyogyanya antara 6 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam. Sedangkan menurut Tohirin (2014) dalam bimbingan kelompok, jumlah anggota kelompok yang ideal antara 8 sampai 10 orang. Karena dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan (Tohirin, 2011). Maka dengan jumlah anggota yang relatif sedang tersebut aktivitas, dan dinamika kelompok bisa berjalan dengan lebih baik.

Adapun sifat bimbingan kelompok dimulai dari yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya terapeutik (yaitu bimbingan dan konseling yang sampai pada tataran pemecahan masalah). Sementara itu teknik yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah; pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah, permainan, karyawisata, dan sosiodrama (Nandang Rusmana, 2009:14). Menurut Prayitno (2017), bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, serta memecahkan masalah melalui kegiatan bersama dalam kelompok. Sejalan dengan itu, Gerald Corey (2016) menyatakan bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, serta kemampuan dalam memahami dan mengelola perasaan.

Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Sedangkan, menurut Tohirin (2013:164) mengemukakan layanan

bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Melalui layanan bimbingan kelompok, setiap individu memiliki kesempatan untuk berinteraksi dan saling bertukar pengalaman (*sharing of experiences*), sehingga kegiatan ini dinilai lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan konseling individual karena dapat menjangkau lebih banyak peserta dalam waktu yang relatif singkat. Bimbingan kelompok bertujuan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan sekaligus mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui interaksi dalam kelompok. Menurut Prayitno (2017), layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mengembangkan kemampuan komunikasi secara positif, baik secara verbal maupun nonverbal. Sejalan dengan itu, Tohirin (2013) menyatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki fungsi preventif, yaitu membantu mencegah munculnya masalah yang dapat menghambat perkembangan siswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan jumlah anggota yang idealnya berjumlah 6-15 orang agar pembahasannya lebih maksimal dan penggunaan berbagai teknik yang tepat, bimbingan kelompok menjadi layanan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial, membangun sikap positif, serta mendorong perkembangan pribadi peserta didik secara optimal.

2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai. Berkaitan dengan tujuan bimbingan kelompok. Tohirin (2007) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan

khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Menurut Prayitno., & Amti, E (2004) secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bertujuan: (1) melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat; (2) melatih siswa untuk bersikap terbuka; (3) melatih siswa untuk membina keakraban dengan teman-temannya; (4) melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri; (5) melatih siswa untuk bersikap tenggang rasa; (6) melatih siswa untuk memperoleh keterampilan social; dan (7) melatih siswa untuk mengenali dan memahami dirinya.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas, dapat dikemukakan bahwa layanan dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi, pemahaman diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan kerjasama antar individu dalam suatu kelompok. agar individu mampu merencanakan solusi dan keputusan yang tepat.

2.2.3 Asas – Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 14-15) asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok yang wajib diketahui dan diterapkan oleh semua anggota kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut :

- A. Asas kerahasiaan; para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- B. Asas keterbukaan; para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- C. Asas kesukarelaan; semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- D. Asas kenormatifan; semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

2.2.4 Tahapan – Tahapan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus menjadi pedoman sehingga layanan yang akan diberikan dapat berjalan runtut, terarah, jelas, dan tepat sasaran. Adapun tahapan-tahapan dalam bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004) sebagai berikut :

A. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Untuk tahapan ini, tempat duduk peserta diatur dengan membentuk sebuah lingkaran sehingga setiap anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung, serta dapat terlibat secara penuh dalam kegiatan kelompok yang akan berlangsung.

Pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta pada hari itu sesuai dengan janji yang telah disepakati bersama. Kemudian, dilanjutkan dengan menjelaskan beberapa hal berikut.

1. Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok dan menjelaskan cara-cara yang hendaknya dilalui dalam mencapai tujuan itu.
2. Mengemukakan tentang diri sendiri yang kira-kira perlu untuk terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik (antara lain memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok, dan sebagainya).

3. Dan yang paling penting ialah menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain, ketulusan hati, kehangatan dan empati. Penampilan pemimpin kelompok seperti itu akan merupakan contoh yang besar kemungkinan akan diikuti oleh para anggota dalam menjalani kegiatan kelompoknya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tahap pembentukan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam bimbingan kelompok karena menjadi dasar terbentuknya suasana yang nyaman, terbuka, dan saling percaya. Melalui pengenalan, penyampaian tujuan, serta sikap hangat dari pemimpin kelompok, tahap ini berperan dalam membangun kesiapan anggota untuk terlibat aktif sehingga kegiatan kelompok dapat berjalan secara efektif dan terarah.

B. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu :

- A. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- B. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- C. Membahas suasana yang terjadi
- D. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- E. Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama

Pemimpin kelompok perlu memantapkan kembali asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan. Kemudian, pemimpin

kelompok membawa peserta untuk memikirkan dalam waktu kurang lebih 1-2 menit apa yang dirasakannya pada saat itu, apa yang dipikirkannya, dan sebagainya.

C. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

1. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan yang di alami.
2. Setelah semua anggota kelompok mengemukakan masalahnya, ajak anggota untuk menetapkan masalah atau topik siapa yang akan dibahas`
3. Seluruh anggota kelompok membahas topik yang sudah ditetapkan secara mendalam dan tuntas.
4. Kemudian seluruh peserta mengemukakan ide, saran, dan pendapat serta tanggapan terhadap permasalahan yang dikemukakan itu, hingga masalah itu dapat dibahas dengan tuntas dan semua peserta merasa gembira karena dapat berperan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tahap kegiatan merupakan inti dari bimbingan kelompok, di mana seluruh anggota terlibat aktif dalam mengemukakan, memilih, dan membahas permasalahan secara mendalam. Peran pemimpin kelompok sangat penting dalam mengelola dinamika secara sabar, terbuka, dan empatik, sehingga tercipta suasana yang mendukung partisipasi aktif, pertukaran ide, serta tercapainya pemahaman dan penyelesaian masalah secara optimal.

D. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Mengemukakan pesan dan harapan.

Kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok untuk membahas masalah/topik umum atau siswa yang mengalami masalah yang sama secara luas dan mendalam yang kemudian dibahas bersama melalui tahapan tahapan dalam bimbingan kelompok, sehingga akan bermanfaat bagi anggota kelompok.

2.2.5 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. 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. 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.

Selain itu, permainan memiliki sejumlah keunggulan sebagai sarana pembelajaran, yaitu:

- A. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan dan menghibur,
- B. Permainan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar,
- C. Permainan menyediakan umpan balik secara langsung,
- D. Permainan memungkinkan siswa menerapkan konsep atau memainkan peran dalam konteks kehidupan nyata di masyarakat,
- E. Permainan bersifat fleksibel, serta
- F. Permainan mudah untuk dibuat ulang dan digandakan.

Layanan bimbingan kelompok dengan media permainan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Melalui aktivitas bermain, siswa dapat mengekspresikan perasaan seperti sedih, takut, dan senang, serta mengembangkan kemampuan komunikasi dengan lingkungannya (Koukourikos et al., 2021). Dengan menciptakan pengalaman belajar yang melibatkan partisipasi aktif, konselor dapat membantu siswa memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, serta mendorong sikap empati, keterbukaan, dan kemampuan bekerja sama. Menurut Prayitno (2012), penggunaan teknik dalam bimbingan kelompok, termasuk melalui aktivitas permainan, bertujuan untuk membangun hubungan yang positif antara konselor dan konseli, membantu siswa mengekspresikan diri secara lebih bebas, serta mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

2.2.6 Karakteristik Media 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:

- A. 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.
- B. Aktivitas permainan ular tangga dapat dijalankan oleh dua orang partisipan atau lebih dalam satu sesi permainan.
- C. Pelaksanaan permainan memerlukan penggunaan dadu dan bidak/pion yang disesuaikan dengan jumlah pemain yang berpartisipasi.
- D. 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.
- E. Disediakan penjelasan komprehensif mengenai "simbol-simbol" yang terdapat dalam papan permainan ular tangga untuk memudahkan pemahaman peserta.
- F. Tersedia sejumlah kalimat instruksi dan ketentuan permainan yang jelas untuk panduan pelaksanaan, serta
- G. Pemenang dalam permainan ini ditentukan berdasarkan pemain yang pertama kali berhasil mencapai petak terakhir dalam papan permainan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan ular tangga yang dikembangkan dirancang secara sistematis dengan aturan dan komponen yang jelas untuk menunjang pelaksanaan bimbingan kelompok. Karakteristik ini memungkinkan terciptanya kegiatan yang terarah, partisipatif, dan menarik, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus mendukung tercapainya tujuan layanan secara optimal.

2.2.7 Langkah-Langkah Permainan Ular Tangga

Setiap jenis permainan memiliki aturan dan mekanisme tersendiri, demikian pula dengan permainan ular tangga yang memiliki prosedur khusus dalam pelaksanaannya. Adapun perlengkapan yang diperlukan meliputi papan permainan ular tangga, dadu, pion, serta sejumlah pemain.

Menurut Gustiana (2025) prosedur atau tata cara permainan ular tangga dapat dijelaskan sebagai berikut:

- A. Permainan dimainkan oleh dua orang atau lebih, untuk menentukan siapa yang lebih dulu bermain ditentukan dengan melempar dadu dengan nomor yang paling besar menjadi giliran pertama.
- B. Setiap pemain memiliki pion dan memiliki kesempatan melempar dadu, apabila angka dadu menunjukkan angka enam maka pemain bisa melempar kembali dadu tersebut.
- C. Pion siswa melangkah maju sesuai dengan mata dadu yang muncul setelah di lempar. Pion siswa bergerak mulai dari kotak 1 atau start sampai seterusnya.
- D. Semua pion siswa memulai bermain dari kotak ke-1 (start) hingga kotak ke-48 (finish).
- E. Jika pion siswa berhenti pada kotak yang berisi simbol tanda tanya & tangga, maka siswa berhak memilih dan wajib menjawab pertanyaan yang ada di kartu *emotional awareness* yang telah disiapkan oleh peneliti. Siswa diperbolehkan naik ke kotak berikutnya apabila siswa berhasil menjawab pertanyaan pada simbol “tanda tanya”.
- F. Jika pion siswa berhenti pada kotak yang berisi simbol kepala ular & lampu menyala, maka siswa diminta untuk lebih memahami emosinya, dengan cara memilih salah satu kartu *emotional awareness*. Siswa tetap aman berada di kotak kepala ular apabila siswa bisa menjawab pertanyaan dari kartu tersebut. Sebaliknya, jika siswa tidak bisa menjawab pertanyaan dari kartu tersebut, maka siswa diminta untuk turun sesuai arah ekor ular tersebut.

- G. Jika siswa berhenti pada kotak yang berisi simbol QnA, maka siswa lain diberi kesempatan mengajukan pertanyaan kepada siswa yang sedang bermain, kemudian siswa tersebut menjawab pertanyaan tersebut.
- H. Jika dalam 1 kotak terdapat 2 pemain, maka permainan tetap dilanjutkan dan tidak apa-apa.
- I. Permainan berlanjut hingga semua pemain dapat berhasil ke kotak finish (jika waktunya cukup).
- J. Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang pertama kali berhasil mencapai kotak finish.
- K. Peneliti sebagai fasilitator selama permainan berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan ular tangga memiliki prosedur yang jelas dan sistematis, mulai dari penentuan giliran, pergerakan pion, hingga aturan khusus pada setiap simbol. Aturan ini tidak hanya mengatur jalannya permainan, tetapi juga mengintegrasikan aktivitas *emotional awareness*, sehingga permainan menjadi lebih bermakna, interaktif, dan mendukung tujuan bimbingan kelompok.

2.2.8 Pengertian Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga

Secara etimologis, bimbingan berasal dari kata *guidance* yang berarti menuntun atau mengarahkan (Shertzer & Stone, 1963). Menurut Prayitno (2017), bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada beberapa individu dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendukung perkembangan peserta. Melalui dinamika tersebut, terjadi interaksi, komunikasi, serta pertukaran pengalaman antar anggota.

Media pembelajaran adalah sarana untuk menyampaikan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat peserta didik (Arsyad, 2017). Permainan sebagai media memiliki nilai edukatif sekaligus rekreatif karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif.

Sedangkan, permainan ular tangga adalah permainan papan tradisional yang menggunakan dadu dan pion, di mana pemain bergerak sesuai angka yang diperoleh serta mengikuti aturan tangga dan ular (Wati, 2021). Dalam konteks pendidikan, permainan ini dapat dimodifikasi dengan menambahkan materi atau kartu refleksi sehingga menjadi media pembelajaran interaktif.

Berdasarkan uraian diatas, bimbingan kelompok media permainan ular tangga didefinisikan sebagai layanan bimbingan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan permainan ular tangga sebagai media intervensi. Dalam penelitian ini, permainan dimodifikasi dengan kartu pertanyaan reflektif tentang emotional awareness, sehingga membantu siswa mengenali, memahami, dan merefleksikan emosi diri maupun orang lain secara lebih aktif dan menyenangkan.

2.3 Penelitian Relevan

Berbagai penelitian mengenai *emotional awareness* dan penggunaan media permainan ular tangga telah dilakukan oleh beberapa peneliti dan akademisi. Penelitian terdahulu di gunakan sebagai referensi dalam penelitian ini, berikut adalah hasil penelitian terdahulu.

A. Penelitian yang dilakukan oleh Gustina (2025) dengan judul “*Pengembangan Media Permainan Ular Tangga dengan Tema Self Awareness dalam Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung*” bertujuan untuk mengembangkan media permainan ular tangga sebagai sarana dalam layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan *self-awareness* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media yang dikembangkan layak digunakan dengan hasil uji kelayakan dari ahli media sebesar 75% (layak), ahli materi 85% (sangat layak), dan uji keterbacaan visual oleh siswa sebesar 84,4% (sangat layak). Selain itu, hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan sebesar 114,6% pada tingkat *self-awareness* siswa setelah menggunakan media tersebut. Maka dapat disimpulkan, bahwa media permainan ular tangga bertema *self-awareness* efektif dan layak digunakan sebagai inovasi dalam layanan bimbingan kelompok karena mampu

meningkatkan kesadaran diri siswa melalui kegiatan yang edukatif, interaktif, dan menyenangkan.

- B. Penelitian yang dilakukan oleh Agniarahmah et al., (2023) dengan judul “*Keefektifan Media Ular Tangga dalam Meningkatkan Self Awareness*” bertujuan untuk menguji efektivitas permainan ular tangga dalam meningkatkan kesadaran diri siswa SMA Negeri 1 Tenjolaya. Penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* dan menunjukkan peningkatan skor *self-awareness* dari 58,29 menjadi 73,57 dengan nilai signifikan ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga efektif meningkatkan kesadaran diri melalui kegiatan bermain edukatif. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan layanan bimbingan kelompok berbasis permainan, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel yang ditingkatkan, yakni *self-awareness* bukan *emotional awareness*.
- C. Penelitian yang dilakukan oleh (Anjani Rahmah Suci et al., 2025) berjudul “*Gambaran Tingkat Kesadaran Emosi pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan GA*” bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesadaran emosi anak-anak di panti asuhan. Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan alat ukur LEAS-C, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar anak memiliki kesadaran emosi diri yang rendah dan kesadaran terhadap orang lain yang sedang hingga tinggi. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap *emotional awareness*.
- D. Penelitian yang dilakukan oleh (Maya et al., 2025) dengan judul “*Penerapan Bimbingan Kelompok Berbasis Media Ular Tangga untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Siswa Kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang*” bertujuan untuk meningkatkan pemahaman karier siswa melalui layanan bimbingan kelompok berbasis permainan ular tangga. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Layanan (PTL) selama dua siklus terhadap delapan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman karier dari 41% pada siklus I menjadi 67% pada siklus II, dengan suasana bimbingan yang interaktif dan menyenangkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media permainan ular tangga efektif dalam meningkatkan pemahaman karier siswa SMP. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan media permainan ular tangga dalam layanan bimbingan kelompok dan sampel penelitian yaitu siswa SMP, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel yang dikembangkan, yaitu pemahaman karier, bukan *emotional awareness*.

- E. Penelitian yang dilakukan oleh (Abd. Hafid & Risa Adelia, 2021) dengan judul “*Keefektifan Bimbingan Kelompok Media Ular Tangga untuk Mereduksi Kejenuhan Siswa MI di Kecamatan Sumberrejo Bojonegoro*” bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis permainan ular tangga dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa MI. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest kontrol grup yang melibatkan 30 siswa dengan tingkat kejenuhan belajar tinggi. Hasil uji *t* menunjukkan nilai signifikansi 0,00 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari intervensi tersebut terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa. Kesimpulannya, layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga terbukti efektif mengurangi kejenuhan belajar dan dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan semangat dan minat belajar siswa.

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, media permainan ular tangga terbukti efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok karena mampu meningkatkan berbagai aspek psikologis siswa melalui kegiatan yang interaktif dan menyenangkan. Namun, penelitian sebelumnya masih terbatas pada aspek *self-awareness* dan kognitif, sehingga penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memfokuskan pada peningkatan *emotional awareness* siswa SMP melalui media permainan ular tangga. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya menyenangkan, tetapi juga berpengaruh terhadap siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara lebih adaptif.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme* dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan secara statistik atau kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yakni metode yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam metode ini, peneliti memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian, kemudian mengamati perubahan atau pengaruhnya terhadap variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental Design*. Menurut Sugiyono (2019), desain eksperimen semu (*quasi experimental*) terdiri atas dua bentuk utama, yaitu *time series design* dan *nonequivalent control group design*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model *nonequivalent groups pretest-posttest design*. Prosedur penelitiannya dilakukan dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut dan hanya melakukan diskusi kelompok. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok kemudian diberikan *posttest* untuk melihat adanya perubahan atau peningkatan yang terjadi.

Melalui desain ini, penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah *emotional awareness* siswa kelas VIII A di SMP Tri Sukses Natar dapat ditingkatkan melalui

layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Skema *nonequivalent control group* ditunjukkan sebagai berikut:

Kelompok	Pre Test	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Tabel 3.1. Skema *nonequivalent control group*

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.

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 O₁, O₂, O₃, dan O₄ digunakan untuk melihat besar perbedaan yang muncul akibat adanya variabel eksperimen. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Independent Sample T-Test*.

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Subjek

Subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang diteliti oleh peneliti, atau bisa juga disebut sebagai target penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 siswa yang dipilih dengan pertimbangan dari peneliti setelah seluruh populasi diberikan *pre-test* skala *emotional awareness*.

3.2.2 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai pendekatan dalam menentukan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dinilai efektif apabila jumlah individu yang relevan dengan tujuan penelitian relatif terbatas, serta diperlukan kriteria khusus untuk menentukan partisipan yang paling sesuai dengan karakteristik variabel yang diteliti. Dalam pelaksanaannya, peneliti memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, dengan mempertimbangkan variasi karakteristik yang heterogen agar dapat menggambarkan kondisi yang beragam di lapangan.

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan 16 siswa kelas VIII A SMP Tri Sukses Natar, yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 8 orang dan kelompok kontrol sebanyak 8 orang. Jumlah ini sejalan dengan pendapat Prayitno dan Amti (2004) yang menyatakan bahwa anggota dalam

bimbingan kelompok sebaiknya berjumlah antara 6 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam. Sedangkan menurut Tohirin (2014) dalam bimbingan kelompok, jumlah anggota kelompok yang ideal antara 8 sampai 10 orang. Jumlah ini dinilai memadai untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga secara efektif dan mendalam. Seluruh partisipan dianggap mampu memberikan gambaran representatif terhadap aspek-aspek yang menjadi fokus penelitian, khususnya dalam konteks peningkatan *emotional awareness* melalui media permainan ular tangga.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Tri Sukses Natar, yang beralamat di Jl. Serbajadi No.2, Pemanggilan, Kec. Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- A. Variabel bebas (*independent*), variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent*, dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Variabel bebas (*independen*) (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga.
- B. Variabel *dependent* sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat (*dependen*) (Y) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *emotional awareness* siswa.

3.5 Definisi Operasional

3.5.1 Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga

Bimbingan kelompok media permainan ular tangga dalam penelitian ini diartikan sebagai layanan bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi menggunakan kartu pertanyaan. Kotak-kotak dalam permainan berisi instruksi atau pertanyaan seputar pengenalan, pemahaman, pengendalian, dan cara mengekspresikan emosi. Secara operasional, perlakuan ini diberikan kepada siswa dalam beberapa sesi layanan, di mana siswa mengikuti permainan, menjawab pertanyaan terkait emosi, berdiskusi, serta melakukan refleksi bersama untuk meningkatkan pemahaman terhadap emosi diri.

3.5.2 Emotional Awareness

Emotional awareness adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan memberi label pada emosi yang dirasakan diri sendiri maupun orang lain. *Emotional awareness* diukur menggunakan skala *emotional awareness* dengan model Likert yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) layanan bimbingan kelompok. Adapun penilaiannya 1- 4 (sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai). Skor tinggi menunjukkan *emotional awareness* yang baik, sedangkan skor rendah menunjukkan *emotional awareness* yang kurang optimal.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. (Azwar, 2012) menyatakan bahwa setiap item dalam skala Likert disusun berdasarkan stimulus berupa pernyataan yang sesuai dengan indikator berperilaku, baik favorabel (mendukung indikator) maupun unfavorabel (bertentangan dengan indikator), yang disertai lima pilihan respons berjenjang. Skala dengan item-item Likert sangat populer dalam pengukuran sikap karena memberikan variasi tingkat persetujuan. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala ordinal

dengan tipe likert. Adapun kriteria bobot pilihan jawaban yang disajikan dalam tabel berikut:

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 3.2. Kriteria bobot pilihan jawaban

3.6.1 Skala Emotional Awareness

Dalam proses pengumpulan data, peneliti harus menentukan teknik yang sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument berupa skala *emotional awareness* yang terdiri atas 35 item pernyataan, sebagai alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat *emotional awareness* siswa. Skala *emotional awareness* digunakan oleh peneliti untuk mengetahui apakah *emotional awareness* siswa tergolong rendah, sedang, atau tinggi. Skala *emotional awareness* dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori *Levels of Emotional Awareness* yang dikembangkan oleh Lane dan Schwartz (2021).

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Skala *Emotional Awareness*

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Favorable	Unfavorable
Sensasi Fisik (<i>Somatic Sensations</i>) dan Kecenderungan Bertindak (<i>Action Tendencies</i>)	Menyadari perubahan fisik saat emosi, serta Menyadari dorongan bertindak dan mengendalikan reaksi impulsif	1,3,6,8	2,4,5,7,9
Perasaan Spesifik (<i>Individual Feelings</i>)	Mengenali dan membedakan perasaan secara spesifik	10,12,14,15,17	11,13,16,18
Campuran Perasaan (<i>Blends of Feelings</i>)	Menyadari dua perasaan yang muncul secara bersama	19,22,24,26,28	20,21,23,25,27

Campuran dari campuran Perasaan (<i>Blends of Blends of Feelings</i>)	Memahami kompleksitas dan nuansa emosi diri dan orang lain	30,32,34	29,31,33,35
---	--	----------	-------------

3.7 Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mengacu pada sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2012). Validitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen dapat dikatakan sah atau tepat dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah instrumen dianggap memiliki validitas tinggi apabila mampu memberikan hasil yang akurat, sedangkan instrumen dengan validitas rendah dinilai kurang tepat atau kurang layak digunakan dalam pengukuran (Priyono et al., 2022). Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu *judgement expert* atau pendapat para ahli. Setelah dilakukannya uji instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kepada sampel namun bukan sampel sesungguhnya dari populasi. Dalam penelitian ini validitas instrumen diuji dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Kriteria validitas taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan menghitung nilai setiap soal, memiliki beberapa kriteria, yaitu:

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan sig 0.05) maka instrumen atau pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan dinyatakan valid.
- b. Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan sig 0.05) maka instrumen atau pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada skala *emotional awareness* dengan 38 item pernyataan, terdapat 3 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 5, 16, dan 23 dimana $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ sehingga 3 item tersebut tidak dicantumkan dalam skala *emotional awareness* yang disebar kepada siswa.

Sehingga, item yang valid berjumlah 35 item, dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang kemudian 35 item tersebut yang dijadikan skala *emotional awareness* yang diisi oleh siswa.

3.8 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan prosedur untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten dan stabil jika digunakan dalam kondisi yang sama. Instrumen dikatakan reliabel jika hasil pengukuran terhadap objek yang sama memberikan hasil yang relatif sama pada waktu yang berbeda. Menurut (Sugiyono, 2019), reliabilitas adalah sejauh mana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten apabila diukur kembali terhadap objek yang sama. Instrumen dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama. Uji reliabilitas ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, di mana hanya item-item yang telah dinyatakan valid yang diikutsertakan dalam perhitungan. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

r_i = Reliabilitas instrumen

k = Jumlah butir pernyataan

$\sum s_i^2$ = Jumlah varians tiap butir

s_t^2 = Varians total instrumen

Untuk menentukan apakah suatu instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi atau rendah, diperlukan acuan berupa kriteria reliabilitas. Menurut Sugiyono (2019), kriteria tersebut diklasifikasikan berdasarkan rentang nilai tertentu yang menunjukkan tingkat keandalan instrumen. Rentang nilai 0,00 – 0,199 menunjukkan kategori sangat rendah, 0,20 – 0,399 kategori rendah, 0,40 – 0,599 kategori sedang, 0,60 – 0,799 kategori tinggi, 0,80 – 1,00 kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada skala *emotional awareness*, skala ini memiliki koefisien sebesar 0,852 yang menunjukkan bahwa

semua item pernyataan valid pada skala konsep diri adalah reliabel dengan kategori sangat tinggi.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu tahap penting dalam penelitian ini karena dapat memberikan bukti untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan mengenai layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga untuk meningkatkan *emotional awareness* siswa. Data yang diperoleh dari skala Likert pada *pretest* dan *posttest* akan dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas dan uji-*t* (*Independent Samples T-Test*) melalui perangkat lunak SPSS versi 25.

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan pada kedua jenis data, yaitu data *pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan analisis data melalui program SPSS *Statistics 25*. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan apakah data yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak. Penggunaan analisis statistik parametris mengharuskan bahwa data dari setiap variabel yang dianalisis memiliki distribusi yang normal (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria uji sebagai berikut:

- a. Jika nilai probabilitas (sig) > 0.05 , maka H_0 diterima, yang berarti data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai probabilitas (sig) < 0.05 , maka H_0 ditolak, yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong kecil, yaitu sebanyak 16 siswa, maka digunakan uji Shapiro–Wilk karena metode ini lebih tepat diterapkan pada sampel dengan jumlah kurang dari 50 responden (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS *Statistics 25*. Dasar pengambilan keputusan dalam

uji ini adalah nilai signifikansi (p), di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila $p > 0,05$, dan dinyatakan tidak normal apabila $p < 0,05$.

Data	Sig. (p) Value	Keterangan
<i>Pretest</i> (kontrol)	.375	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i> (kontrol)	.425	Berdistribusi Normal
<i>Pretest</i> (eksperimen)	.644	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i> (eksperimen)	.122	Berdistribusi Normal

Tabel 3.4. Uji Normalitas

erdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, data pretest kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,375$ ($p > 0,05$) dan data posttest sebesar $p = 0,425$ ($p > 0,05$). Sementara itu, data pretest kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,644$ ($p > 0,05$) dan data posttest sebesar $p = 0,122$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data emotional awareness siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga berdistribusi normal.

3.9.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-variens dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama atau homogen. Perhitungan homogenitas dilakukan menggunakan uji *Levene* dengan bantuan SPSS statistic 25. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. berikut disajikan pada tabel dibawah.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.561	1	14	.080

Tabel 3.5. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikansi $p = 0,080$ ($> 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang memiliki varians sama atau homogen.

3.9.3 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel (misalnya *pretest* dan *posttest*) bersifat linear atau tidak. Hubungan linear berarti perubahan pada satu variabel diikuti dengan perubahan yang searah dan proporsional pada variabel lain sehingga membentuk garis lurus.

Dalam penelitian kuasi eksperimen, uji linearitas penting untuk memastikan bahwa hubungan antara perlakuan (*treatment*) dan hasil yang diukur sesuai dengan asumsi analisis parametrik, seperti regresi atau ANOVA.

Hubungan Variabel	<i>Deviaton From Linearity</i>	Sig.	Keterangan
Bimbingan Kelompok- <i>Emotional Awareness</i>	0,716	> 0,05	Linear

Tabel 3.6. Uji Linearitas

Berdasarkan gambar diatas, hasil uji linieritas antara variabel Bimbingan Kelompok (X) dan *emotional awareness* (Y) diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,716 (> 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian, data memenuhi asumsi linearitas dan layak untuk dilanjutkan ke uji hipotesis (Sugiyono, 2019).

3.9.4 Uji-t (Independent Sample T-Test)

Uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji ini digunakan karena penelitian menggunakan *desain nonequivalent control group design*, di mana subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok yang tidak dipilih secara acak dan pengukuran dilakukan setelah pemberian intervensi (Sugiyono, 2019). Uji ini dilakukan dengan bantuan program SPSS *Statistics 25*. Persyaratan pokok dalam uji *independent sample t-test* adalah data berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak).

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai sig (*2 tailed*) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *emotional awareness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi.
- b. Jika nilai sig (*2 tailed*) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada *emotional awareness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi.

Kelompok	Mean Difference	Sig. (2 tailed)	Keterangan
Eksperimen-Kontrol	-14,250	0,000	Terdapat perbedaan yang signifikan

Tabel 3.7. Uji *Independent Sample T-Test*

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* pada Tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0.000 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *emotional awareness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Dengan demikian, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga berpengaruh terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa kelas VIII A di SMP Tri Sukses Natar.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Tri Sukses Natar, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga terbukti berpengaruh terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji *Independent Samples t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi *2 tailed* $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan bimbingan kelompok media permainan ular tangga dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan yang sama namun tetap diberikan layanan diskusi kelompok.

Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa skor total kelompok eksperimen meningkat dari 728 menjadi 857 dengan *gain score* sebesar 129 dan persentase sebesar 17,72%, sedangkan kelompok kontrol justru mengalami penurunan dengan total skor 740 turun menjadi 734 dengan *gain score* -18 dan persentase penurunan sebesar 0,81%. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga mampu memberikan pengalaman belajar emosional yang lebih bermakna bagi siswa.

Secara lebih mendalam, peningkatan tersebut terjadi karena kegiatan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan media permainan memberikan ruang bagi siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran emosional. Melalui aktivitas permainan yang disertai pertanyaan reflektif, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara kognitif tentang emosi, tetapi juga berlatih mengenali sensasi tubuh, memahami kecenderungan tindakan, memberi label terhadap emosi yang dirasakan, serta memahami kemungkinan munculnya berbagai emosi dalam satu situasi, serta memiliki rasa empati terhadap perasaan

orang lain. Proses ini mendorong siswa untuk lebih sadar terhadap pengalaman emosionalnya dan mampu merefleksikan perasaan yang dialami.

5.2 Saran

Penelitian telah selesai dilaksanakan, adapun saran yang bisa diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk tidak hanya menggunakan metode ceramah dalam layanan bimbingan kelompok, tetapi mulai memanfaatkan berbagai media kreatif yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Media seperti permainan sederhana, kartu situasi, atau aktivitas interaktif lainnya dapat membantu siswa lebih mudah memahami dan mengungkapkan emosi yang selama ini sulit disampaikan. Penggunaan media kreatif sebaiknya tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi benar-benar dimanfaatkan sebagai sarana refleksi. Guru BK dapat menggali pengalaman emosional siswa dari setiap aktivitas yang dilakukan, sehingga kegiatan bimbingan menjadi lebih bermakna dan tidak sekadar formalitas.

Terakhir, guru BK disarankan untuk melakukan tindak lanjut setelah layanan diberikan, baik melalui pengamatan maupun pendekatan individual. Hal ini penting agar perkembangan *emotional awareness* siswa dapat terus terjaga dan berkembang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pemahaman yang telah diperoleh selama kegiatan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengenali perasaan, memahami penyebab emosi, serta mengendalikan respons emosional. Siswa juga diharapkan lebih terbuka untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah apabila mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan pribadi maupun emosional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya durasi pelaksanaan intervensi yang relatif singkat serta jumlah subjek penelitian yang terbatas. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas

Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan waktu intervensi yang lebih panjang agar perkembangan *emotional awareness* siswa dapat diamati secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teknik *random sampling* sehingga hasil penelitiannya memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk bisa mengembangkan variasi media permainan atau metode intervensi lainnya dalam layanan bimbingan kelompok, dan menerapkannya pada jenjang pendidikan yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk memperkaya inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling serta memperluas pemahaman mengenai pengaruh media permainan dalam meningkatkan *emotional awareness* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, L. P. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Perencanaan Karir Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 165.
- Agniarahmah, A., Yulia, C., & Stevani, H. (2023). Keefektifan media ular tangga dalam meningkatkan self awareness. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(1), 8-13.
- 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.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Ekman, P. (2010). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. HarperCollins.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- 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.
- Hafid, A. H. A. (2021). Keefektifan Bimbingan Kelompok Media Ular Tangga untuk Mereduksi Kejenuhan Siswa MI di Kecamatan Sumberrejo Bojonegoro. *Attanwir: Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, 12(2), 229-238.
- 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., & Pramdhan, K. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Ular Tangga Terhadap Situational Interest Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 22–27. Retrieved From *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* | Vol. 9, No. 2, Juni 2023.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Kourkouta, L., Iliadis, C., Fratzana, A., & Panagiotou, A. (2021). *Simulation in clinical nursing education: A literature review*. *Materia Socio Medica*, 33(1), 54–58.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143..
- Maya, I., Miranda, E. P., & Putri, R. M. (2025). PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS MEDIA ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN KARIR SISWA KELAS VIII. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 15(1), 163-175.
- Prayitno. (2017). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno., & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sadiman A., (2002). “Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya”. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shella, D. G. (2025). PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA DENGAN TEMA SELF AWARENESS DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1963). *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada

- Wati, A. (2021). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar.
- 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.
- Willyon Ferrari, Muhammad Sopyan, & Azmi, M. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga Pada Mata Pelajaran Ips Materi Sejarah Kelas Viii Smpn 21 Samarinda.
- Winkel, W.S & Sri Hastuti. 2004. Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.