

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA
PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN *EMOTIONAL
AWARENESS* PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2025/2026**

(Skripsi)

Oleh

**SARAH AZZAHRO
2213052098**



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

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN *EMOTIONAL AWARENESS* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2025/2026

Oleh

SARAH AZZAHRO

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya *emotional awareness* siswa kelas VII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang ditunjukkan melalui kesulitan mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Bertujuan menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga dalam meningkatkan *emotional awareness* siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi experiment nonequivalent control group pretest–posttest*, melibatkan 16 siswa yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol melalui purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *emotional awareness* yang disusun berdasarkan indikator *Levels of Emotional awareness* yang dikembangkan oleh (Lane & Smith, 2021). Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan Uji-t (*independent sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan *emotional awareness* yang signifikan dengan rata-rata *gain score* sebesar 20, dengan peningkatan 22%. Sedangkan, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 1,49% dengan peningkatan rata rata *gain score* 1.25. Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,047 < 0,05$, serta Perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d sebesar 1,09 menunjukkan kategori besar. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok melalui permainan ular tangga terindikasi efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan *emotional awareness* siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Emotional awareness*, Permainan Ular Tangga

ABSTRACT

THE EFFECT OF GAME-BASED GROUP GUIDANCE ON IMPROVING EMOTIONAL AWARENESS AMONG EIGHTH-GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2025/2026

By:

SARAH AZZAHRO

This study was motivated by the low level of students' emotional awareness among seventh-grade students at SMP Negeri 28 Bandar Lampung, as indicated by difficulties in recognizing, understanding, and expressing emotions appropriately. This study aimed to examine the effect of group guidance services using a snakes and ladders game medium on improving the emotional awareness of eighth-grade students at SMP Negeri 28 Bandar Lampung. The method used was quantitative with a quasi-experimental design employing a nonequivalent control group pretest–posttest design. The participants consisted of 16 students, divided into two groups: 8 students in the experimental group and 8 students in the control group, selected through purposive sampling. Data were collected using an emotional awareness scale based on the Levels of Emotional Awareness indicators developed by Lane & Smith (2021). Data collection was conducted through pretest and posttest and analyzed using an independent samples t-test. The results showed that the experimental group experienced a significant increase in emotional awareness with an average gain score of 20 (22% improvement), while the control group showed only a slight increase of 1.49% with an average gain score of 1.25. The independent samples t-test indicated a significance value of $p = 0.047 < 0.05$. Furthermore, the effect size calculation using Cohen's d was 1.09, which falls into the large category. Therefore, group guidance services using the snakes and ladders game medium are indicated to be effective and have a significant impact on improving students' emotional awareness.

Keywords: *Group Guidance, Emotional awareness, Snake and Ladder Game*

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA
PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN *EMOTIONAL
AWARENESS* PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Oleh

SARAH AZZAHRO

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**



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

Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MEDIA PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN *EMOTIONAL AWARENESS* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2025/2026**

Nama Mahasiswa : **Sarah Azzahro**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213052098**

Program Kekhususan : **Bimbingan dan Konseling**

Program Studi : **Ilmu Pendidikan**

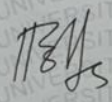
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**




MENYETUJUI
I. Komisi Pembimbing

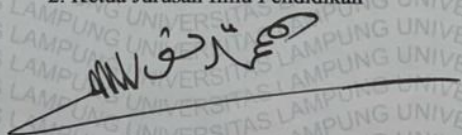
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi
NIP 19730315 200212 2002


Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi.
NIP 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

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

Penguji Utama : Redi Eka Andryanto, M.Pd. Kons.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 09 April 2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarah Azzahro
Tempat dan Tanggal Lahir : Sumber Agung, 10 Februari 2004
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052098

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Media Permainan dalam Meningkatkan *Emotional Awareness* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026" adalah karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara yang tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut dengan plagiarisme.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat sanksi yang diberikan kepada saya, maka saya bersedia dan sanggup dituntut sesuai dengan hukum yang berlaku.

Bandar Lampung, 09 April 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Sarah Azzahro
NPM 2213052098

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Sarah Azzahro lahir di Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, Lampung, pada tanggal 10 Februari 2004. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan bapak Jumino dan ibu Wati. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 21 Way Lima, Pesawaran, pendidikan menengah pertama di MTS Negeri 1 Pesawaran, dan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 2 Gadingrejo. Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Lampung pada tahun 2022 melalui Jalur SBMPTN Masuk Pada Perguruan Tinggi Negeri dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Unila.

Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Indraloka II, Kecamatan Way Kenanga, Kabupaten Tulang Bawang Barat dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 23 Tulang Bawang Barat, pada tahun 2025. Selama menjadi mahasiswa, penulis turut aktif dalam kegiatan organisasi yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP).

MOTTO

“Allah tidak mungkin menguji seorang hambanya diluar batas kemampuannya.”

(QS. Al-Baqarah : 286)

” Maka sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah : 6-8)

”Tugas manusia hanya berjuang, bukan memaksakan hasil. Kita punya kendala tapi Allah punya kendali. Yakinlah jika Allah sudah ikut andil, maka tidak ada kata mustahil.”

(Ustadz Hanan Attaki)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

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

orang Tuaku Tercinta

Tidak ada kata yang mampu kuucapkan selain terima kasih kepada kedua orang tuaku. Aku sangat bersyukur memiliki kalian yang begitu menyayangiku, selalu mendukung penuh setiap cita-citaku, mendoakanku setiap hari, serta tak pernah lelah mengingatkanku untuk selalu berbuat kebaikan dalam keadaan apa pun dan senantiasa beribadah kepada Allah SWT. Kalian setia menemaniku dalam setiap langkah kecilku hingga aku mampu bertahan sejauh ini. Aku bangga dan bahagia memiliki orang tua seperti kalian.

Kakakku Tersayang

Untuk kakakku Khofifah Terima kasih telah menemani prosesku sampai sejauh ini, mendengarkan keluh kesahku, memberikan pengajaran dan pengalaman yang lebih dulu kamu lalui, melihatku menangis dan bertahan hingga saat ini, Terima kasih sudah menguatkan ku disaat aku ragu dengan diriku sendiri dan sekali lagi kuucapkan Terima kasih karna sudah menjadi kakak yang baik untukku.

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.

Sahabat Sahabatku

Terima kasih karna selalu menemani prosesku, menghiburku saat aku sedih dan menguatkan ku saat aku ragu dengan diriku.

Almamater

Universitas Lampung

SANWACANA

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada teladan terbaik umat manusia, Rasulullah Muhammad SAW, yang menjadi uswatun hasanah bagi seluruh umat.

Skripsi yang berjudul “*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan untuk Meningkatkan Emotional awareness Siswa Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung*” disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan penuh perhatian untuk membimbing, memberikan pemikiran, kritik, saran, serta motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan, kritik, dan perhatian yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd.Kons., selaku dosen pembahas yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan berharga selama proses seminar dan sidang skripsi. Kritik serta saran yang diberikan menjadi arahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.
9. SMP Negeri 28 Bandar Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan dan dukungan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian hingga terselesaikannya skripsi ini.
10. Kedua orang tuaku tersayang, Bapak Jumino dan Ibu Siti Asmawati yang telah membersamai penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan beribu-ribu banyak Terima kasih yang selalu menguatkan penulis dan doa-doa tulus yang selalu mengiringi jalan hidup penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kedua orang tua-ku.
11. Kakakku khofifah yang selalu menjadi tempat ternyaman untuk pulang bagi penulis, Terima kasih sudah menjadi bagian hidup penulis yang menyaksikan semua kebahagiaan dan kesulitan penulis. Terimakasih sudah memahamiku dan mendorongku untuk yakin pada diri sendiri. Sekali lagi Terima kasih sudah hadir didalam kehidupanku dan mengorbankan banyak hal untuk penulis.
12. Mba Wuria dan Kak Nia yang telah menemaniku sejak semester satu hingga saat ini. Kalian adalah sosok yang baik hati, yang bersedia berbagi kamar kos, tidur bersama, makan bersama, serta melalui suka dan duka bersama.

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalananku sejak awal perkuliahan. Semoga segala kebaikan senantiasa menyertai kalian.

13. Sepupuku Nada Nadidah dan Fani Kosasih Terima kasih telah senantiasa memberikan motivasi, arahan, dukungan, dan hiburan kepadaku, sehingga aku merasakan kehangatan yang selalu aku syukuri. Semoga kita senantiasa mendapatkan keberkahan dan terus saling mendukung dalam kebaikan.
14. Sahabatku qorry aina, yang selalu menghibur penulis dikala penulis sedang sedih selalu meyakinkan penulis bahwa kamu bisa dan ini pasti akan terlewati. Terima kasih sudah menemani perjalan hidupku dari SMA sampai saat ini. Semoga kita selamanya akan seperti ini sampai tua nanti.
15. Sahabat sahabatku diperkuliahan Anasya Trivia S, Isnaini Oktaviana, Sepphira Agstriyanis, dan Faiza Dhia Azmi yang selalu menemani penulis dalam suka dan duka dimasa perkuliahan yang selalu mendengarkan keluh kesah dan keraguanku serta menjadi teman diskusi yang menyenangkan. Terima kasih atas semua waktu yang telah kita lewati bersama, mulai dari pusing tugas kuliah sampai pusing skripsi masing masing. Terima kasih sudah menemani penulis sampai dititik ini semoga kebahagiaan menyertai kalian.
16. Teman teman SMAku, Wahyuni, Sifa, Devi, Dinda dan Nia yang selalu hadir membantu penulis dan menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis. Terima kasih atas dukungan dan doa doa kalian yang selalu menyertai penulis semoga hal hal baik dan kebahagiaan menyertai kalian.
17. Teman kecilku Isma Arbi Cahyani, Terima kasih sudah mau mendengarkan keluh kesahku, mendengarkan cerita keseharian penulis dan memberikan dukungan kepada penulis. Dengan adanya hal tersebut penulis bisa kuat menjalani kehidupannya.
18. Teman teman seperjuangan skripsi Firda, winda dan farhan Terima kasih sudah mengiringi perjalanan skripsi penulis dari awal pengajuan judul hingga saat ini. Terima kasih sudah mau berjuang bersama selalu sabar dan belajar bersama sama. Hal ini tidak akan dilupakan oleh penulis, Terima kasih sudah mau tumbuh bersama dan melewati kepusingan skripsi bersama sama juga.

19. Kelompok anggota KKN dan PLP indraloka II, Tulang Bawang Barat, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama menjalani program Kuliah Kerja Nyata. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan kerja keras yang telah dilalui bersama. Semoga kalian senantiasa diberikan kesuksesan di masa depan.
20. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih atas berbagai pelajaran berharga dan kenangan indah yang telah dibagikan bersama. Semoga kalian senantiasa diberikan kesuksesan di masa depan.
21. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
22. Terakhir, untuk diriku sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dalam setiap proses yang dilalui. Semoga ke depan, langkah ini senantiasa dipenuhi dengan keberanian, keikhlasan, dan keberkahan.

Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, mendoakan, dan memberikan semangat. Semoga Allah Swt. membalas segala kebaikan kalian dengan melimpahkan keberkahan dalam setiap urusan. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Bandar Lampung, 09 April 2026
Penulis

Sarah Azzahro
NPM. 2213052098

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasaan Masalah.....	5
1.4. Rumusaan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.6.1. Manfaat Teorotis	5
1.6.2. Manfaat Praktis	6
1.7. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.8. Kerangka Pikir	7
1.9. Hipotesis Penelitian	8
II. KAJIAN PUSTAKA	10
2.1. <i>Emotional Awareness</i> (Kesadaran Emosi)	10
2.1.1. Pengertian <i>Emotional Awareness</i> (Kesadaran Emosi).....	10
2.1.2. Aspek-aspek <i>Emotional Awareness</i>	11
2.1.3. Proses Terbentuknya Emosi	12
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Awareness</i>	13
2.2. Layanan Bimbingan Kelompok	14
2.2.1. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok	14
2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	15
2.2.3. Komponen dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.4. Asas-asas Bimbingan Kelompok	18
2.2.5. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	18
2.3. Pentingnya Media BK dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
2.4. Media Permainan Ular Tangga.....	24
2.4.1. Definisi Media Permainan Ular Tangga.....	24
2.4.2. Karakteristik Permainan Ular Tangga.....	25

2.4.3. Langkah Langkah Media Permainan Ular Tangga	25
2.4.4. Manfaat Media Permainan Ular Tangga	26
2.4.5. Kelebihan dan Kekurangan Media Permainan Ular Tangga.....	27
2.5 Penelitian Relevan	28
III. METODE PENELITIAN	33
3.1. Metode dan Desain Penelitian.....	33
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.3. Subjek Penelitian	34
3.3.1. Teknik Sampling	35
3.4 . Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
3.4.1. Variabel Penelitian	35
3.4.2. Definisi Operasional	36
3.5. Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.1. Skala Kesadaran Emosional (<i>Emotional Awareness Scale</i>).....	36
3.6. Uji Validitas Instrumen	38
3.7. Uji Realibilitas Instrumen	38
3.8. Teknik Analisis Data	39
3.8.1. Uji Normalitas.....	39
3.8.2. Uji Homogenitas	40
3.8.3. Uji Linearitas	40
3.9. Uji-t (Independen Sample t-test).....	41
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.1.1. Gambaran Pra Bimbingan Kelompok.....	42
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.2. Deskripsi Data.....	49
4.2.1. Hasil Pelaksanaan	50
4.3. Analisis Hasil Penelitian Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Media Permainan Untuk Meningkatkan <i>Emotional Awareness</i>	61
4.3.1. Uji Normalitas.....	61
4.3.2. Uji Homogenitas	62
4.3.3. Uji Linearitas	62
4.3.4. Uji Hipotesis Uji-t (<i>Independen sample t-test</i>)	63
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	66
V. KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1. Kesimpulan	72
5.2. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Kesadaran Emosi (<i>Emotional awareness</i>).....	37
2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	43
3. Data Interval.....	50
4. Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	50
5. Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	52
6. Hasil Uji Normalitas.....	61
7. Hasil Uji – t (Independent Sample t-test).....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	8
2. Rancangan penelitian.....	33
3. Grafik <i>Emotional Awareness</i> Kelompok Eksperimen	51
4. Grafik <i>Emotional Awareness</i> Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Emotional awareness sebelum dilakukan uji coba	78
2. Hasil uji validitas dan reliabilitas	81
3. Laporan Uji Ahli Instrumen.....	84
4. Uji Coba Modul Penelitian	89
5. Skala Emotional awareness	92
6. Tabulasi Data Responden.....	95
7. Surat Adopsi Media Penelitian Permainan Ular Tangga	97
8. Desain Papan Ular Tangga Emotional Awareness	98
9. Kartu Pertanyaan	99
10. Tata Cara Bermain permainan ular tangga emotional awareness	107
11. Lembar RPL dan Lembar Refleksi	109
12. Lembar Evaluasi Proses.....	126
13. Surat Izin Penelitian.....	128
14. Surat Balasan Penelitian Sekolah	129
15. Dokumentasi Penelitian	130

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap krusial dalam perjalanan hidup manusia, karena pada fase ini berlangsung berbagai perubahan penting yang berperan dalam membentuk perkembangan individu menuju kedewasaan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. masa remaja merupakan tahap transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial (Saantrock, 2019). Perubahan-perubahan tersebut berpotensi menimbulkan ketidakstabilan emosi dan stres pada remaja. Pada tahap ini, remaja kerap mengalami emosi yang intens dan sulit dikendalikan, yang sering kali cenderung negatif. Idealnya, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) telah mengembangkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Pada fase perkembangan ini, siswa seharusnya sudah mampu mengidentifikasi berbagai emosi seperti marah, sedih, takut, dan senang secara tepat, serta memahami penyebab dan dampak dari emosi tersebut. Kemampuan ini merupakan fondasi penting bagi perkembangan sosial-emosional yang sehat dan keberhasilan akademik Goleman (dalam Lane & Schwartz, 2021).

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. Menurut Erlita & Abidin, (2021) *emotional awareness* (kesadaran emosi) melibatkan keterampilan untuk mengenali emosi dalam diri maupun orang lain, memahami penyebab serta akibat dari emosi tersebut, dan memberi label secara tepat dengan kata-kata. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi *emotional awareness* yang efektif, dimana remaja yang memiliki kesadaran emosional yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara adaptif (Gross & Thompson, 2007). Dengan memiliki kemampuan

emotional awareness yang tinggi maka Remaja akan mampu mengelola emosi negatif dan mampu mengekspresikan perasaannya. Menurut Lane & Smith (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. Ini membantu mengurangi impulsivitas dan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam situasi yang menantang.

Meskipun idealnya masa remaja merupakan periode untuk mengembangkan kompetensi emosional, namun berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung peneliti menemukan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi mereka. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung bahwa siswa cenderung memendam perasaannya seperti siswa yang tidak pernah bercerita atau mengeluh tentang masalah yang dihadapinya, bahkan kepada teman dekat sekalipun, mudah tersinggung dengan perkataan temannya, mendiamkan dan menghindari tiba tiba dari temannya ketika kesal dan Terdapat siswa yang Saat ditanya tentang perasaannya, siswa sering menjawab "tidak tahu", "biasa aja", atau diam seribu bahasa, menunjukkan kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengartikulasikan emosi.

Ketidaktahuan 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 (Sarwono, 2013). 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 menyiratkan bahwa ketiadaan kemampuan mengenali emosi secara tepat berdampak negatif pada fungsi psikologis secara umum, dan *emotional awareness* menjadi faktor penting.

Menurut Lane dan Smith (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*) 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 di sekolah yang dilakukan oleh peneliti, 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 efektif untuk melatih *emotional awareness*. Penelitian Suryani (2024) menunjukkan bahwa permainan monolaga (monopoli ular tangga) signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri pada siswa SMA.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan permainan ular tangga, siswa akan mendapatkan kesempatan untuk berlatih mengenali, merefleksikan, dan mengelola emosi dalam lingkungan yang aman dan menyenangkan. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat *emotional awareness* mereka. 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 teknik 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 di SMP Negeri 28 Bandar Lampung 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: “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Ular Tangga Meningkatkan *Emotional awareness* Siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

- a) Terdapat siswa yang tidak pernah bercerita atau mengeluh tentang masalah yang dihadapinya, bahkan kepada teman dekat sekalipun.
- b) Terdapat siswa yang mudah tersinggung dengan perkataan temannya
- c) Terdapat siswa yang mendiamkan dan menghindar tiba tiba dari temannya ketika kesal
- d) Terdapat siswa yang Saat ditanya tentang perasaanya, siswa sering menjawab "tidak tahu", "biasa aja", atau diam seribu bahasa, menunjukkan kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengartikulasikan emosi.

1.3. Batasaan 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 SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah layanan Bimbingan Kelompok Media Ular Tangga berpengaruh dalam Meningkatkan *Emotional awareness* Pada Siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Media Permainan Ular Tangga dalam Meningkatkan *Emotional awareness* Siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

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

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah penelitian ini mendukung terciptanya lingkungan belajar yang nyaman dan menunjang kesejahteraan emosional siswa. Data empiris mengenai efektivitas bimbingan kelompok media permainan ular tangga dapat menjadi dasar integrasi program ke dalam kurikulum serta kebijakan sekolah, sekaligus menjadi acuan peningkatan pelatihan guru BK guna memperkuat kualitas layanan pendidikan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.
- b. Bagi Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung, yaitu memberikan kontribusi positif dalam membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam *emotional awareness* secara lebih baik.
- c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, sebagai referensi praktis dalam mengembangkan inovasi layanan untuk meningkatkan *emotional awareness* peserta didik di lingkungan sekolah.
- d. Bagi penulis selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penulis selanjutnya dalam mengembangkan penelitian sejenis, terutama terkait pengembangan media bimbingan dan konseling serta menghasilkan temuan baru yang lebih relevan.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menjaga kejelasan arah dan tetap selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan, ruang lingkup penelitian ini mencakup hal-hal berikut:

- a. Ruang lingkup keilmuan
Penelitian ini berada dalam ranah keilmuan bimbingan dan konseling.
- b. Ruang lingkup objek
Objek dalam penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan *emotional awareness* peserta didik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah.
- c. Ruang lingkup subjek
Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.
- d. Ruang lingkup lokasi
Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

e. Ruang lingkup waktu

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

1.8. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada pemahaman mengenai pentingnya keterampilan *emotional awareness* pada siswa usia remaja, yang tengah mengalami fase perkembangan dengan dinamika emosional yang kompleks. *Emotional awareness* merujuk pada kemampuan dasar untuk mengenali, memahami, dan menyadari penyebab emosi dengan tepat. Sejalan dengan pendapat Erlita & Abidin, (2021) Kesadaran emosi melibatkan keterampilan untuk mengenali emosi dalam diri maupun orang lain, memahami penyebab serta akibat dari emosi tersebut, dan memberi label secara tepat dengan kata-kata.

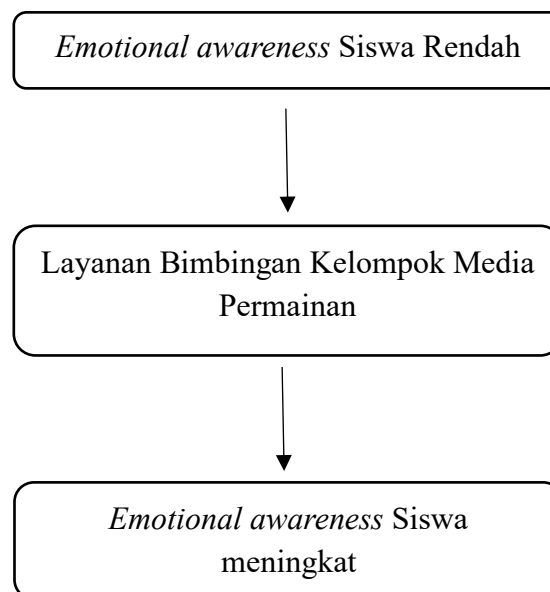
Siswa kelas VIII, yang berada pada masa remaja, tengah menjalani fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam pembentukan identitas diri serta hubungan sosial. Ketidakmampuan dalam mengenali emosi dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kesulitan dalam menjalin relasi sosial, penurunan pencapaian akademik, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Oleh sebab itu, *Emotional awareness* memiliki peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial individu. Menurut Lane dan Schwartz (1987), kesadaran emosi membantu seseorang memahami pengalaman emosional secara mendalam, mengatur emosi dengan lebih adaptif, serta meningkatkan empati terhadap orang lain. Menurut Lane & Smith (2021), *emotional awareness* dipengaruhi oleh perkembangan kognitif, lingkungan sosial, pengalaman, dan latihan. Faktor pengalaman dan latihan menjadi penting karena kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui pembelajaran yang terstruktur.

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan layanan yang dapat melatih siswa mengenali dan merefleksikan emosinya secara menyenangkan. Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi wadah bagi siswa untuk belajar memahami emosi dalam

suasana yang aman dan interaktif. Salah satu inovasi yang dapat digunakan adalah media permainan ular tangga yang dilengkapi kartu refleksi emosi.

Penelitian Suryani (2024) menunjukkan bahwa permainan monolaga (monopoli–ular tangga) efektif meningkatkan kesadaran diri siswa. Melalui permainan ini, siswa dapat berlatih mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang menarik dan tidak menegangkan. Oleh karena itu, penerapan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga diharapkan dapat meningkatkan *emotional awareness* siswa SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 1. Kerangka Berpikir

1.9. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan peneliti terhadap rumusan masalah sebelum penelitian dilaksanakan, dan masih perlu dibuktikan melalui proses penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hipotesis dalam studi ini bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga dapat meningkatkan *emotional awareness* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis penelitian :

Ho : Layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga tidak berpengaruh dalam meningkatkan *emotional awareness* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga berpengaruh dalam meningkatkan *emotional awareness* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1. *Emotional Awareness* (Kesadaran Emosi)

2.1.1. Pengertian *Emotional Awareness* (Kesadaran Emosi)

Kesadaran emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi diri, sekaligus menyadari pengaruhnya terhadap orang lain dan lingkungan sekitar Husnaini et al., (dalam Asfaruddin et al., 2025). Aspek ini menjadi bagian penting dari kecerdasan emosional yang berperan besar dalam kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis. Kesadaran emosi tidak hanya berkaitan dengan identifikasi perasaan yang muncul, tetapi juga mencakup pemahaman mendalam mengenai bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku, pengambilan keputusan, dan hubungan antar individu (Hidayat et al., 2025). Menurut Erlita & Abidin, (2021) Kesadaran emosi melibatkan keterampilan untuk mengenali emosi dalam diri maupun orang lain, memahami penyebab serta akibat dari emosi tersebut, dan memberi label secara tepat dengan kata-kata. Kemampuan ini menjadi krusial 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).

Selain itu, kesadaran emosi juga mencakup pemahaman tentang bagaimana emosi pribadi dapat berdampak pada orang lain. Artinya, individu tidak hanya berfokus pada perasaannya sendiri, tetapi juga mampu peka terhadap emosi orang di sekitarnya. Hal ini berkaitan erat dengan empati, yaitu kemampuan merasakan serta memahami pengalaman emosional orang lain, yang berperan penting dalam membangun hubungan sehat dan saling mendukung (Muzzamil, 2021). Lebih lanjut lagi menurut Smith et al. (2022), kesadaran emosi (*emotional awareness/EA*) adalah kecenderungan seseorang untuk merefleksikan perasaan dirinya sendiri

maupun orang lain. Kesadaran emosi merupakan sifat penting yang berkaitan dengan kesehatan mental, karena melibatkan kemampuan untuk memahami dan mengolah emosi secara sadar. EA tidak hanya dipengaruhi oleh mekanisme khusus dalam aspek sosial-emosi, tetapi juga erat hubungannya dengan proses kognitif umum yang bersifat reflektif. Dengan kata lain, kesadaran emosi muncul dari kemampuan berpikir reflektif secara umum yang kemudian diterapkan pada informasi sosial dan emosional.

Menurut Lane dan Schwartz (1987), *emotional awareness* atau kesadaran emosional adalah kemampuan kognitif yang berkembang secara bertahap untuk mengenali, memahami, dan menggambarkan emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Teori ini, yang terinspirasi dari perkembangan kognitif Piaget, menekankan bahwa kesadaran emosional bukan hanya sekadar perasaan, tetapi merupakan keterampilan mental dengan tingkatan berbeda pada setiap individu. Kemudian, Lane dan Smith (2021) mengembangkan teori ini dengan menjelaskan bahwa *emotional awareness* memiliki tingkatan yang menunjukkan sejauh mana seseorang mampu mengenali dan membedakan emosi diri maupun orang lain. Kesadaran emosional dipandang sebagai keterampilan sosio-emosional penting yang berperan dalam *emotional awareness* yang baik dan kesehatan mental yang optimal. Semakin tinggi tingkat kesadaran emosional seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola dan mengekspresikan emosi.

2.1.2. Aspek-aspek *Emotional Awareness*

Berdasarkan teori *Levels of Emotional Awareness* yang dikembangkan oleh (Lane & Smith, 2021), kemampuan untuk menyadari dan memahami emosi berkembang sejalan dengan tahapan perkembangan kognitif individu sebagaimana dijelaskan oleh Piaget. Berikut penjelasan teori *Levels of Emotional Awareness* yang dikembangkan oleh (Lane & Smith, 2021) :

1. Level 1: Kesadaran terhadap sensasi fisik (*somatic sensations*) pengalaman emosi berupa sensasi tubuh seperti merasa mengantuk, sakit, pusing.
2. Level 2: Kecenderungan bertindak (*action tendencies*) pengalaman emosi berupa dorongan untuk bertindak secara impulsif atau refleks, misalnya

ingin memukul atau menangis, dengan perasaan baik atau buruk yang belum terdiferensiasi.

3. Level 3: Perasaan individual spesifik (*individual feelings*) pengalaman emosi berupa perasaan spesifik yang terdefinisi, seperti marah, sedih, takut, biasanya saatu dimensi.
4. Level 4: Campuran perasaan (*blends of feeling*) kemampuan untuk merasakan dan mengenali dua emosi yang berbeda atau bertentangan sekaligus, contohnya merasa sedih namun tetap berharap.
5. Level 5: Campuran dari campuran perasaan (*blends of blends of feeling*) tingkat tertinggi di mana seseorang mampu memahami kompleksitas emosi yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain secara berbeda dan simultan, serta membedakan berbagai nuansa perasaan.

2.1.3. Proses Terbentuknya Emosi

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

1. Elemen pertama adalah *situation*, yaitu peristiwa yang dialami atau bahkan hanya dibayangkan oleh individu. Situasi ini menjadi pemicu awal munculnya emosi. Contohnya, seorang siswa dipanggil ke depan kelas oleh guru karena tidak mengerjakan tugas.
2. Elemen kedua adalah *attention*, yaitu bagian dari situasi yang menjadi fokus perhatian individu. Tidak semua aspek situasi diperhatikan, hanya hal tertentu yang dianggap penting. Dalam contoh tadi, siswa mungkin lebih memperhatikan ekspresi wajah guru atau nada suara guru saat memanggilnya.
3. Elemen ketiga adalah *evaluation*, yaitu proses ketika individu menilai atau memberi makna terhadap situasi yang diperhatikannya. Penilaian ini sangat menentukan jenis emosi yang muncul. Jika siswa menilai bahwa guru memanggilnya karena peduli dan ingin membantunya lebih disiplin, maka ia bisa merasa termotivasi. Namun, jika ia menilai bahwa guru memermalukannya, maka ia bisa merasa malu, marah, atau sedih.

4. Elemen terakhir adalah *response*, yaitu reaksi yang muncul sebagai hasil dari penilaian tersebut. Respon ini dapat berupa respon kognitif (pikiran), fisiologis (reaksi tubuh), dan perilaku (tindakan). Misalnya, siswa merasa gugup (fisiologis), berpikir bahwa dirinya bersalah (kognitif), lalu memilih diam atau menunduk (perilaku).

2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Emotional Awareness*

Menurut Mayer & Salovey (dalam Heydemans, n.d.), terdapat beberapa faktor penting yang dapat memengaruhi kesadaran emosi pada diri siswa. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- 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 *emotional awareness* 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, yang meliputi 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 iklim atau 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 dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan sosial, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat; faktor individu, seperti *emotional awareness*, kemampuan, dan harapan; serta aspek psikologis, yang mencakup sifat emosi, sikap, dan motivasi. Selain itu, situasi lingkungan serta kompetensi interpersonal juga berperan penting dalam membantu siswa memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dengan demikian, pengembangan kesadaran emosi memerlukan dukungan dari berbagai aspek kehidupan siswa agar dapat berkembang secara optimal.

2.2. Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok, di mana sejumlah peserta didik secara kolektif menerima berbagai informasi atau materi dari narasumber, khususnya dari pembimbing atau konselor. Materi yang disampaikan bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi kehidupan sehari-hari serta menjadi pertimbangan dalam proses pengambilan keputusan mereka (Adityawarman, 2021). Menurut (Rahmatyana & Irmayanti, 2020) Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam sebuah kelompok, di mana para siswa mendapatkan beragam informasi dan arahan dari pemimpin kelompok. Tujuan utama dari proses ini adalah untuk memberikan dukungan serta membantu peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan wawasan yang memperkaya pemahaman mereka. Sementara itu, menurut Winkel (dalam Hamid 2018), bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kegiatan ini dipandu oleh seorang pemimpin kelompok dan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengembangan diri, serta kemampuan

individu dalam mengambil keputusan atau tindakan. Hal ini juga dijelaskan oleh Prayitno et al., (2017) bahwa layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan pribadi setiap anggota kelompok. Dalam kegiatan ini, para peserta bebas untuk saling berkomunikasi, menyampaikan pendapat, menanggapi, memberikan saran, dan melakukan berbagai bentuk interaksi lainnya.

Jadi dapat disimpulkan dari uraian diatas, bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan secara bersama dalam sebuah kelompok, di mana peserta didik menerima informasi dan dukungan dari pembimbing untuk membantu mereka menghadapi kehidupan sehari-hari. Layanan ini juga memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana diskusi yang mendukung pengembangan pribadi setiap anggotanya. Pada layanan bimbingan kelompok memungkinkan semua anggota kelompok untuk aktif merespon dengan prosedur dan teknis yang dilakukan. Hal ini dikarenakan dalam layanan bimbingan kelompok kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang sangat berharga bagi individu.

2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

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

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

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

- a. Memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum.
- b. Terampil dalam menyampaikan gagasan, pendapat, saran, perasaan, serta tanggapan kepada orang lain.
- c. Memiliki sikap bertanggung jawab atas setiap pendapat yang diungkapkan.
- d. Dapat menguasai diri dan menahan emosi negatif (gejolak kejiwaan yang tidak baik).
- e. Mempunyai rasa tenggang rasa.
- f. Menjalin keakraban antar sesama anggota kelompok.
- g. Mendiskusikan berbagai masalah atau topik umum yang dialami atau menjadi kepentingan bersama.

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

2.2.3. Komponen dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

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

a. Dinamika kelompok

Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok merupakan sebuah unsur yang penting, sehingga apabila di dalam bimbingan kelompok tidak terdapat dinamika kelompok maka pelaksanaan bimbingan tidak akan efektif. Menurut pendapat (Sitorus, 2021) dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sangat diperlukan adanya dinamika kelompok, karena dalam kegiatan bimbingan kelompok, seluruh anggota kelompok saling berinteraksi, aktif berpendapat, memberikan tanggapan ataupun saran.

dinamika kelompok adalah interaksi dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis satu sama lain yang saling berinteraksi, mempunyai kekuatan untuk menggerakkan, mendorong kehidupan-kehidupan kelompok (Fitriani & Gina, 2024).

b. Pemimpin Kelompok

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

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

c. Anggota Kelompok

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

1. Mendorong terciptanya hubungan yang akrab antar sesama anggota,
2. Menyampaikan perasaan secara penuh saat berpartisipasi dalam kegiatan,
3. Melakukan tindakan yang mendukung tercapainya tujuan kelompok,
4. Berkontribusi dalam penyusunan serta pelaksanaan aturan kelompok,
5. Terlibat secara aktif dalam setiap aktivitas kelompok,
6. Menjalin komunikasi secara jujur dan terbuka,

7. Serta berupaya memberikan bantuan kepada anggota lainnya.

2.2.4. Asas-asas Bimbingan Kelompok

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

- a. Asas kerahasiaan, yaitu setiap peserta wajib menyimpan dan merahasiakan semua data dan informasi yang didapatkan dalam kelompok, khususnya hal-hal yang tidak pantas atau tidak boleh diketahui oleh orang luar. Peserta berkomitmen untuk tidak membicarakan hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
- b. Asas keterbukaan, artinya seluruh peserta memiliki kebebasan untuk secara terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, serta segala hal yang mereka rasakan dan pikirkan tanpa rasa takut, malu, atau ragu. Mereka bebas berbicara tentang diri sendiri, sekolah, pergaulan, keluarga, dan lain sebagainya.
- c. Asas kesukarelaan, di mana peserta dapat menampilkan dirinya dengan spontan tanpa paksaan dari orang lain, baik dari sesama peserta maupun dari Pembimbing Kelompok.
- d. Asas kenormatifan, berarti semua yang dibahas dan dilakukan dalam kelompok harus sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, seperti norma adat, agama, hukum, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan setempat.

2.2.5. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

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

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal di mana anggota kelompok saling mengenal dan menyesuaikan diri satu sama lain. Pada tahap ini, pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan melakukan perkenalan, menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, serta tata tertib dalam pelaksanaan bimbingan

kelompok. Anggota kelompok juga diberi kesempatan untuk mengungkapkan harapan, permasalahan, dan tujuan yang ingin dicapai selama kegiatan berlangsung. Kesepakatan bersama kemudian dibangun agar suasana kelompok menjadi kondusif dan terbuka.

b. Tahap peralihan

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

c. Tahap Kegiatan

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

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

d. Tahap pengakhiran

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

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

2.3. Pentingnya Media BK dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Arsyad (2017), *National Education Association (NEA)* mendefinisikan media sebagai berbagai bentuk komunikasi, baik yang bersifat tercetak maupun audio-visual beserta perangkat pendukungnya, yang dapat diamati, didengar, atau dibaca oleh pengguna. Dalam konteks implementasi layanan bimbingan kelompok, terdapat beragam jenis media yang dapat diaplikasikan, salah satunya adalah melalui pemanfaatan media permainan. Media dapat dipahami sebagai suatu instrumen, sarana, atau metode yang digunakan untuk mengkomunikasikan pesaan kepada penerima. Marso (dalam Sadiman, 2002; Zaini et al., 2020) mengemukakan bahwa media merupakan segala hal yang dapat dimanfaatkan untuk mentransmisikan pesaan yang mampu menstimulasi aspek kognitif, afektif, atensi, dan motivasi seseorang dalam proses pembelajaran. Menurut Nursalim (2013),

media bimbingan dan konseling merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan layanan BK sehingga dapat merangsang pendapat, perasaan, minat, serta kemampuan konseli. Dengan demikian, konseli dapat memiliki pemahaman diri yang lebih baik, mampu mengarahkan dirinya, serta mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Penggunaan media dalam layanan BK tentu memberikan arti penting baik dalam proses pelaksanaan maupun pada hasil layanan yang diberikan.

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

- a. Sederhana
- b. Mengembirakan
- c. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
- d. Meningkatkan keakraban
- e. Diikuti oleh semua anggota kelompok.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan mampu mendukung proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sehingga layanan yang biasanya monoton dapat berubah menjadi lebih interaktif dan menyenangkan. Keberhasilan suatu layanan juga dipengaruhi oleh media yang digunakan, salah satunya adalah permainan ular tangga. Permainan ini bukanlah hal yang baru, namun dengan memanfaatkannya sebagai media, layanan bimbingan dan konseling dapat berlangsung lebih menarik dan menyenangkan. Tujuan penggunaan permainan ular tangga sebagai media adalah untuk mendorong siswa agar lebih aktif, kreatif, serta meningkatkan kemampuan bekerja sama dengan teman sebayanya.

Permainan ular tangga adalah permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak. Menurut Afandi (dalam Willyon Ferrari et al., 2023), bahwa permainan ular tangga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan cara melempar dadu. Permainan ini terdiri dari sejumlah kotak yang berisi gambar, termasuk gambar ular dan tangga. Jika pemain mendapatkan tangga, maka ia akan naik sesuai dengan posisi tangga tersebut, sedangkan jika mendapatkan ular,

pemain harus turun mengikuti jalur ular. Ular tangga sendiri merupakan media pembelajaran yang terinspirasi dari permainan tradisional, yang di dalamnya terdapat kotak-kotak serta instrumen pendukung lainnya.

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

1. Peran Esensial sebagai Sarana Bantu

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

2. Komponen Integral dalam Sistem Layanan

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

3. Kesesuaian dengan Tujuan dan Kompetensi

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

4. Orientasi Edukatif, Bukan Hiburan

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

5. Fasilitator Kelancaran Proses Layanan

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

6. Peningkat Kualitas Layanan dan Retensi Hasil

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

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

2.4. Media Permainan Ular Tangga

2.4.1. Definisi Media Permainan Ular Tangga

Dalam layanan bimbingan dan konseling penggunaan berbagai media sudah semakin bervariasi dan menarik. Salah satu media yang dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah permainan ular tangga. Menurut Wati (2021) Media permainan ular tangga merupakan media pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan permainan tradisional permainan ular tangga disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dengan tujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran sebagai media informasi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Afandi (dalam Willyon Ferrari et al., 2023), bahwa permainan ular tangga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan cara melempar dadu. Permainan ini terdiri dari sejumlah kotak yang berisi gambar, termasuk gambar ular dan tangga. Jika pemain mendapatkan tangga, maka ia akan naik sesuai dengan posisi tangga tersebut, sedangkan jika mendapatkan ular, pemain harus turun mengikuti jalur ular. Ular tangga sendiri merupakan media pembelajaran yang terinspirasi dari permainan tradisional, yang di dalamnya terdapat kotak-kotak serta instrumen pendukung lainnya. Ferryka (2018) juga menjelaskan bahwa Media permainan ular tangga merupakan media yang menarik bagi siswa karena penyajiannya tidak seperti media biasanya yang mungkin hanya untuk dilihat dan didengar tetapi disajikan dalam bentuk permainan. Lalu menurut Anjani (2012), ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh dua orang atau lebih. Di dalam papan permainan terdapat kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak terdapat sejumlah tangga dan ular yang menghubungkan dengan kotak lain.

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

permainan ini mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi peserta didik.

2.4.2. Karakteristik Permainan Ular Tangga

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

- 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.

2.4.3. Langkah Langkah Media Permainan Ular Tangga

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

- a. Permainan dimainkan oleh minimal dua orang. Untuk menentukan giliran pertama, setiap pemain melempar dadu, dan pemain dengan angka tertinggi mendapat kesempatan bermain lebih dulu.
- b. Masing-masing pemain menggunakan pion dan melempar dadu pada setiap giliran. Jika dadu menunjukkan angka enam, pemain diperbolehkan melempar ulang.
- c. Pion pemain melangkah maju sesuai jumlah mata dadu yang diperoleh. Permainan dimulai dari kotak 1 (*start*) dan berlanjut hingga seterusnya.
- d. Semua pemain memulai dari kotak ke-1 (*start*) hingga kotak ke-48 (*finish*).
- e. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol tanda tanya & tangga, maka pemain wajib mengambil dan menjawab pertanyaan pada kartu *emotional awareness* yang telah disediakan peneliti. Pemain hanya boleh melanjutkan ke kotak berikutnya apabila berhasil menjawab pertanyaan tersebut.
- f. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol kepala ular & lampu menyala, pemain diminta untuk lebih mengenali dirinya dengan memilih salah satu kartu *emotional awareness*. Pemain tetap aman di kotak kepala ular apabila mampu menjawab pertanyaan dari kartu tersebut. Namun, jika tidak dapat menjawab, maka pemain harus turun sesuai arah ekor ular.
- g. Jika pion berhenti pada kotak dengan simbol QnA, pemain lain diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemain yang sedang berjalan, kemudian pertanyaan tersebut harus dijawab. Baik penanya maupun penjawab akan memperoleh reward dari peneliti.
- h. Jika ada dua pemain berada di kotak yang sama, permainan tetap dapat dilanjutkan tanpa masalah.
- i. Permainan terus berlangsung hingga semua pemain berhasil mencapai kotak finish.
- j. Pemenang permainan ditentukan dari siapa yang pertama kali mencapai kotak finish.
- k. Selama permainan berlangsung, peneliti berperan sebagai fasilitator

2.4.4. Manfaat Media Permainan Ular Tangga

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

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

2.4.5. Kelebihan dan Kekurangan Media Permainan Ular Tangga

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

- a. Menjadi permainan yang menyenangkan bagi siswa karena mereka dapat terlibat secara langsung.
- b. Bersifat fleksibel, sebab dapat disesuaikan dengan materi atau tema yang ingin disampaikan.

- c. Mendorong siswa untuk belajar memecahkan masalah sederhana tanpa mereka sadari.
- d. Mengembangkan komunikasi serta interaksi antar siswa karena permainan dilakukan secara berkelompok.

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

- a. Adanya ketergantungan pada faktor keberuntungan, karena permainan ini melibatkan unsur acak seperti lemparan dadu.
- b. Membutuhkan waktu yang relatif lama untuk menyelesaikan suatu sesi permainan.

2.5 Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Damayanti, 2023) dengan judul *“Pengembangan Permainan Ular Tangga Melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa”* bertujuan untuk mengembangkan media permainan ular tangga sebagai sarana dalam layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Batujajar. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model Borg & Gall yang disederhanakan menjadi tujuh tahap, mulai dari identifikasi masalah hingga revisi produk. Hasil validasi dari ahli media sebesar 92,00%, ahli materi 92,00%, dan ahli praktisi 90,46%, dengan rata-rata 91,33% yang menunjukkan bahwa media tergolong “saangat layak” digunakan. Uji coba yang dilakukan kepada 35 siswa menunjukkan bahwa media permainan ular tangga mampu menciptakan suasana layanan yang menyenangkan, interaktif, dan efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui proses bimbingan kelompok yang terstruktur dan kolaboratif
2. 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% (saangat layak), dan uji keterbacaan visual oleh siswa sebesar 84,4% (saangat 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.

3. Penelitian oleh (Setyaji, 2021) berjudul “*Meningkatkan Rasa Percaya Diri Berbicara di Depan Umum melalui Bimbingan Kelompok dengan Media Ular Tangga*” bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui permainan ular tangga. Menggunakan metode PTK dua siklus, hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari kategori “saangat rendah” menjadi “saangat tinggi”. Penelitian ini membuktikan bahwa media ular tangga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa secara menyenangkan. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan permainan ular tangga dalam bimbingan kelompok, sedangkan perbedaannya pada fokus variabel, yaitu kepercayaan diri, bukan *emotional awareness*.
4. 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*, sedangkan perbedaannya pada tujuan penelitian, karena studi ini bersifat deskriptif tanpa intervensi.
5. Penelitian oleh Kusumaningrum et al., (2024) berjudul “*Penggunaan Media Permainan Ular Tangga dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar*” bertujuan meningkatkan motivasi belajar siswa melalui permainan ular tangga. Dengan metode PTK dua siklus, hasil

penelitian menunjukkan peningkatan motivasi dari kategori rendah ke tinggi. Persamaannya dengan penelitian ini adalah pemanfaatan permainan ular tangga dalam bimbingan kelompok, sedangkan perbedaannya terletak pada aspek yang dikembangkan, yaitu motivasi belajar.

6. 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*.
7. Penelitian yang dilakukan oleh (Pramudita et al., 2025) dengan judul "*Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMK*" bertujuan untuk mengembangkan media permainan ular tangga bermuatan humor sebagai sarana bimbingan kelompok dalam mengurangi stres akademik siswa SMK Negeri 13 Malang. Penelitian menggunakan model pengembangan ADDIE dengan melibatkan ahli materi, ahli media, guru BK, dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kelayakan sangat tinggi dengan skor validasi 1,00 serta respon positif dari guru dan siswa karena media dinilai menyenangkan, interaktif, dan efektif dalam membantu pengelolaan stres. Jadi dapat disimpulkan bahwa, media permainan ular tangga bermuatan humor layak dan efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa.

8. Penelitian yang dilakukan oleh (Dalimunthe et al., 2025) dengan judul *“Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas XI SMAN 15 Medan dengan Penggunaan Media Ular Tangga”* bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus terhadap tujuh siswa dengan tingkat pemahaman diri rendah. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari kategori rendah menjadi sedang pada siklus pertama dan mencapai kategori tinggi pada siklus kedua. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan perilaku positif seperti meningkatnya rasa percaya diri dan keaktifan dalam belajar maupun kegiatan sosial. Kesimpulannya, layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga efektif digunakan untuk meningkatkan pemahaman diri siswa serta mendorong perkembangan pribadi dan sosial mereka.
9. 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.
10. 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*.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu. Penggunaan metode ini bertujuan agar kebenaran yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan serta didukung oleh bukti ilmiah yang valid dan terpercaya. Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model desain Eksperimen. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2023), metode penelitian eksperimen merupakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (perlakuan) terhadap variabel terikat (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Quasi Experiment Design* dengan model *nonequivalent kontrol groups pretest posttest*. Prosedurnya meliputi pemberian pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan hanya pada kelompok eksperimen, lalu dilanjutkan dengan pemberian posttest pada kedua kelompok tersebut. Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan media permainan ular tangga. Fokus penelitian adalah apakah layanan bimbingan kelompok dengan permainan ular tangga dapat meningkatkan *emotional awareness* siswa kelas VIII di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:

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

Gambar 2. Rancangan penelitian

Keterangan:

- O₁ : Pengukuran awal berupa penyebaran skala likert yang diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan.
- X : Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terhadap kelompok eksperimen pada siswa.
- O₂ : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala untuk mengukur tingkat *emotional awareness* pada siswa sesudah diberi perlakuan terhadap kelompok eksperimen.
- O₃ : Pengukuran awal berupa penyebaran skala likert terhadap kelompok kontrol.
- O₄ : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala likert untuk mengukur tingkat *emotional awareness* pada siswa terhadap kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang bertempat di Perumnas Bukit Kemiling Permai, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung Prov. Lampung. Waktu Penelitian akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026.

3.3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek penelitian merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang memiliki tingkat *emotional awareness* sedang dan tinggi. peneliti melibatkan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Dalam penelitian ini bimbingan kelompok dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan jumlah anggota 4–8 orang, karena jumlah tersebut dianggap ideal untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, mendorong partisipasi aktif setiap anggota, serta efektif dalam meningkatkan keterampilan tertentu (Prayitno, 2017). Jumlah tersebut dinilai memadai untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga. Adapun Seluruh partisipan dipilih karena dinilai mampu memberikan gambaran yang mewakili aspek-aspek penting dalam penelitian ini, khususnya yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan media permainan ular tangga.

3.3.1. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Jumlah subjek penelitian juga dibatasi agar sesuai dengan kebutuhan. Menurut sugiyono (2023) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Metode purposive sampling dianggap efektif ketika hanya sejumlah kecil individu yang dapat dijadikan sumber data utama, sesuai dengan karakteristik desain, maksud, dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini pemilihan sample sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan yaitu siswa yang memiliki tingkat *emotional awareness* sedang dan tinggi dan siswa yang bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai. Kelemahan dari teknik purposive sampling adalah tidak ada jaminan bahwa jumlah sample yang digunakan sudah mewakili populasi secara memadai dan kualitasnya tidak sebaik metode random sampling.

3.4 . Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2023), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya, maka variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

a. Variabel bebas (independen)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor (*predictor*), atau antecedent. Dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai variabel bebas, yaitu variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga.

b. Variabel terikat (dependen)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen. Dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *emotional awareness* siswa.

3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini adalah *emotional awareness* dan layanan bimbingan kelompok media permainan yaitu :

- a. Layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan permainan edukatif ular tangga sebagai media bantu untuk memfasilitasi dinamika kelompok, menumbuhkan interaksi sosial positif, serta membantu peserta didik dalam memahami dan mengelola dirinya secara menyenangkan.
- b. *Emotional awareness* (Kesadaran emosi) adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami penyebab emosi itu muncul serta memberi label pada emosi diri sendiri dan orang lain secara tepat sehingga mampu mengarahkan respons emosional secara adaptif terhadap berbagai situasi yang dihadapi. *Emotional awareness* meliputi kesadaran terhadap sensasi fisik saat emosi muncul, pengenalan dorongan perilaku akibat emosi, kemampuan menyebutkan perasaan spesifik yang dirasakan, kemampuan menyadari adanya dua emosi berbeda dalam waktu yang sama, hingga kemampuan memahami emosi yang kompleks pada diri sendiri dan orang lain.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau prosedur yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian. Sugiyono (2013) mengungkapkan teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data. teknik pengumpulan data juga diartikan sebagai teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Wibawa & Lukitasari, 2019).

3.5.1. Skala Kesadaran Emosional (*Emotional Awareness Scale*)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *Levels of Emotional awareness* yang dikemukakan oleh Lane dan Schwartz (1987). Teori ini menjelaskan bahwa kesadaran emosional berkembang melalui beberapa tingkatan,

mulai dari pengenalan sensasi tubuh hingga kemampuan memahami hubungan kompleks antara emosi diri sendiri dan orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa skala *emotional awareness* yang terdiri atas 38 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.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Skala Kesadaran Emosi (Emotional awareness)

Level / Aspek	Indikator	Nomor Item Favorabel	Nomor Item Unfavorabel
Level 1: Sensasi Fisik (Somatic Sensations)	Menyadari perubahan fisik saat emosi	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6
Level 2: Kecenderungan Bertindak (Action Tendencies)	Menyadari dorongan bertindak dan mengendalikan reaksi impulsif	11, 13, 15, 17	8, 10, 12, 14
Level 3: Perasaan Spesifik (Individual Feelings)	Mengenali dan membedakan perasaan spesifik	19, 21, 23, 25	16, 18, 20, 22
Level 4: Campuran Perasaan (Blends of Feelings)	Menyadari dua perasaan berbeda yang muncul bersamaan	27, 29, 31	24, 26, 28, 30, 32
Level 5: Campuran dari Campuran Perasaan (Blends of Blends of Feelings)	Memahami kompleksitas dan nuansa emosi diri dan orang lain	33, 35, 37	34, 36, 38
Jumlah		19	19

3.6. Uji Validitas Instrumen

Validitas pada dasarnya menggambarkan sejauh mana data yang diperoleh dalam penelitian sesuai dengan kondisi atau fakta yang sebenarnya (Ghauri dalam Priyono et al., 2022). Validitas juga diartikan sebagai tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang memang seharusnya diukur. Instrumen dikatakan memiliki validitas tinggi apabila mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran, sedangkan validitas yang rendah menunjukkan bahwa instrumen tersebut kurang tepat atau belum layak digunakan (Priyono et al., 2022). Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui judgement expert atau penilaian dari para ahli. Setelah instrumen dinilai oleh ahli, tahap berikutnya adalah melakukan uji coba kepada sampel yang bukan merupakan bagian dari populasi penelitian sesungguhnya. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 26. Penentuan validitas dilakukan dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) melalui perhitungan nilai korelasi setiap butir pernyataan yang mengacu pada kriteria tertentu.

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

Berdasarkan hasil uji validitas yang sudah dilakukan pada skala *emotioanal awareness* dengan 38 item pernyataan, terdapat 3 item yang tidak valid yaitu dinomor 5, 16 dan 23 yang Dimana $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ sehingga ketiga item tersebut tidak dicantumkan kedalam skala *emotional awareness* yang dibagikan kepada siswa. Sehingga berjumlah 35 item yang disebarakan kepada siswa.

3.7. Uji Realibilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran

dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas ini dilakukan pada responden sebanyak 45 siswa SMP dengan menggunakan program SPSS 26.0 for windows, variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut :

1. Jika r -alpha positif dan lebih besar dari r -tabel maka pernyataan tersebut reliabel.
2. Jika r -alpha negatif dan lebih kecil dari r -tabel maka pernyataan tersebut tidak reliabel.
 - a. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka reliable
 - b. Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,6$ maka tidak reliable

Peneliti melakukan reliabilitas instrumen menggunakan bantuan program Statistics Product and Service Solution (SPSS) dengan menggunakan perhitungan Alpha Cronbach.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala *emotional awareness*, skala ini memiliki koefisien sebesar 0,852 yang menunjukkan bahwa semua item pernyataan valid pada skala *emotional awareness* Adalah reliabel dengan kategori tinggi.

3.8. Teknik Analisis Data

3.8.1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui bentuk distribusi data dalam penelitian. Uji normalitas ini menggunakan statistik Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian tergolong kecil, yaitu kurang dari 50 responden.

Menurut Singgih Saantoso (2016), dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ditentukan berdasarkan nilai probabilitas (Asymptotic Significance), yaitu:

- a. Jika nilai asymp. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai asymp. $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai Asymp.sig untuk variabel *emotional awareness*, kelompok kontrol dan eksperimen dalam hasil pelaksanaan *pretest* dan *posttest* semua lebih dari 0.05 (Asymp. Sig > 0.05) yang menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal.

3.8.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan salah satu teknik statistik yang bertujuan untuk menilai kesamaan atau perbedaan varians pada dua atau lebih kelompok data. Dalam penelitian kuasi eksperimen, uji homogenitas memiliki peranan penting untuk memastikan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berada pada kondisi awal yang relatif setara, sehingga perbedaan hasil yang diperoleh dapat dikaitkan dengan pengaruh perlakuan yang diberikan, bukan disebabkan oleh perbedaan variasi data antar kelompok.

Berdasarkan hasil uji yang sudah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi Based on Mean sebesar 0,829. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah homogen.

3.8.3. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan prosedur statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel, seperti nilai *pretest* dan *posttest*, menunjukkan pola yang linear atau tidak. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015). Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear secara signifikan antara dua variabel.

1. Apabila nilai Sig. Deviation from linearity > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan terikat.
2. Apabila Sig. Deviation from linearity < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil uji yang sudah dilakukan, hasil uji linearitas antara variabel *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,782 (> 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

3.9. Uji-t (Independent Sample t-test)

Proses analisis data memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian ini karena digunakan sebagai dasar untuk menguji hipotesis serta menarik kesimpulan mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dalam meningkatkan kemampuan *emotional awareness* siswa. Statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t (*independent sample t-test*) yang Dimana uji independent samples t-test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang saling independen. Salah satu prasyarat dalam penggunaan uji ini adalah data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen.

Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,047 < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan pada kelompok eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *emotional awareness* siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung, diperoleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan efektif dalam meningkatkan *emotional awareness* siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Dilihat dari hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan *emotional awareness* siswa sebanyak 22% pada kelompok eksperimen dan 1,49% pada kelompok kontrol. Hal ini juga ditunjukkan melalui hasil analisis data menggunakan uji-t (*independent sample t-test*) menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,047 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga terindikasi efektif dalam meningkatkan *emotional awareness* siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Peningkatan yang cukup tinggi ini terjadi karena siswa lebih antusias untuk mengenal *emotional awareness* melalui media permainan.

5.2. Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok media permainan ular tangga, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Kepada Siswa

Siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami emosinya disarankan untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan media permainan. Melalui kegiatan ini, siswa dapat belajar mengenali, membedakan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang menyenangkan serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kepada Guru BK

Guru BK dapat memanfaatkan media permainan sebagai alternatif metode dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Media ini dapat menciptakan suasana yang aktif, interaktif, dan tidak membosankan sehingga membantu siswa lebih mudah memahami materi tentang emosi.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan perkembangan *emotional awareness* siswa secara mendalam. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan waktu penelitian yang lebih panjang, ruangan yang lebih kondusif, serta teknik *random sampling* agar meminimalkan bias. Selain itu, penambahan jumlah sampel, pemberian *follow up* dengan jeda antara perlakuan dan *posttest* juga perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Hafid, A. H., & Risa Adelia, R. A. (2021). Keefektifan bimbingan kelompok media ular tangga untuk mereduksi kejenuhan siswa MI di Kecamatan Sumberrejo Bojonegoro. *Attanwir: Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, 12(2), 106–115.
- Adawiyah, R. (2020). Geografi emosi orang tua dalam menghadapi hari pertama sekolah anak usia dini di masa new normal. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, 1(1), 245–257.
- 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* siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1).
- Anjani Rahmah Suci, N. S. A. W., Mustopo, M. P., & Wati, L. (2025). Gambaran tingkat kesadaran emosi pada anak usia dini di Panti Asuhan GA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- 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.
- Dalimunthe, D. E., Syaimi, K. U., Lubis, L. S., & Sidabutar, G. (2025). Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI SMAN 15 Medan dengan penggunaan media ular tangga.
- Ekman, P. (2010). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. HarperCollins.
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2021). Kompetensi emosi (ekspresi dan pemahaman emosi) pada anak usia prasekolah. *Jurnal Studia Insaania*, 8(2), 140.
- Ferryka, P. Z. (2017). Permainan ular tangga dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Magistra*, 29(100).*
- Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi modul pelatihan *emotional awareness* untuk siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 97.

- 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.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender,
- Heydemans, E. (n.d.). *Pola asuh orang tua, emotional awareness, motivasi diri, iklim sekolah dan kesadaran emosi siswa SMP*.
- Hidayat, A. N., Wahyudi, N., & Rismawati, I. (2025). Implementasi bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SD Negeri Ciseureuh. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 11–26.
- Hidayat, N. R., & Pramadhan, K. (2018). Pengaruh media pembelajaran ular tangga terhadap situational interest siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 22–27.
- Kartilah. (2018). Upaya meningkatkan self concept siswa dalam layanan bimbingan kelompok teknik homeroom pada siswa kelas XI IPS 1 Amarawa, Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2017/2018. *Journal UPGRIS*, 5(1), 12–23.
- Kusumaningrum, E., Mahmudi, I., & Maria, R. Y. (2024, Juli). Penggunaan media permainan ular tangga dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMPN 02 Madiun. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(2), 94–101.
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). *Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill*. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42.
- Maya, I., Miranda, E. P., & Putri, R. M. (2025). Penerapan bimbingan kelompok berbasis media ular tangga untuk meningkatkan pemahaman karier siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang.
- Muzzamil, F. (2021). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak. *Murangkalih: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2).
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan media bimbingan dan konseling*. Akamedia.
- Pramudita, G. A., Atmoko, A., & Hotifah, Y. (2025). Bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga bermuatan humor untuk mengurangi stres akademik siswa SMK. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 129–145.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik modeling dalam bimbingan kelompok untuk perencanaan karier siswa SMA. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(2), 61.
- Sadiman, A. (2002). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. PT RajaGrafindo Persada.

- Sari, R. O., & Damayanti, S. (n.d.). Pengembangan permainan ular tangga melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.*
- Setyaji, G. D. (2021). Meningkatkan rasa percaya diri berbicara di depan umum melalui bimbingan kelompok dengan media ular tangga pada siswa SMP Negeri 1 Randudongkal. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 24–31.
- Sitorus, R. (2021). Upaya meningkatkan sikap sopan saantun siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI. *Jurnal Pendidikan*, 5(1).*
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wati, A. (2021). Pengembangan media permainan ular tangga untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68–73.
- Weissman, D. G., Nook, E. C., Dews, A. A., Miller, A. B., Lambert, H. K., Sasse, S. F., Somerville, L. H., & McLaughlin, K. A. (2020). Low *emotional awareness* as a transdiagnostic mechanism underlying psychopathology in adolescence. *Clinical Psychological Science*, 8(6), 971–988.
- Willyon Ferrari, M., Sopyan, M., & Azmi, M. (2023). Penerapan media pembelajaran permainan ular tangga pada mata pelajaran IPS materi sejarah kelas VIII SMPN 21 Samarinda. *Amarthapura: Historical Studies Journal*, 2(1).
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.