



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
[A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

KEEFEKTIFAN MEDIA ULAR TANGGA DALAM MENINGKATKAN *SELF AWARENESS*

Aldini Agniarahmah¹⁾, Cici Yulia²⁾, Hayu Stevani³⁾

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta Timur, Indonesia

E-mail: aldiniagnia06@gmail.com

²⁾ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta Timur, Indonesia

E-mail: ciciyulia@uhamka.ac.id

³⁾ Universitas Indraprasta (UNINDRA), Jakarta Timur, Indonesia

E-mail: hayustevani@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemungkinan adanya permasalahan siswa yang berkaitan dengan *self awareness* seperti belum memahami diri sendiri, belum mandiri, tidak percaya diri, belum mampu mengendalikan emosi dan kurang memiliki tanggung jawab pada diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan media ular tangga untuk meningkatkan *self awareness* siswa. *Self awareness* merupakan kesadaran yang terdapat pada diri seseorang dalam menerima, mengelola dan memahami setiap potensi serta mampu mengambil keputusan sendiri. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pre- eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test dan post-test design*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kategoris. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji validitas terlebih dahulu dengan menggunakan rumus kolerasi *product moment* dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dan uji reliabilitas menggunakan uji *alpha Cronbach* dengan memperoleh hasil 0,929 yang berklasifikasi tinggi. Dalam pelaksanaan uji media ular tangga, mendapatkan rata rata pada *pre test* 58 dan rata rata pada *post test* 73. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh pada *self awareness* siswa dan terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan media ular tangga.

Kata Kunci: Media Ular Tangga; *Self Awareness*

I. PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki fisik dan psikis. Secara fisik individu memiliki anggota tubuh, secara psikis individu memiliki mental dan akal. Tidak hanya fisik, psikis juga memiliki *self* atau diri yang harus dijaga kesehatannya. Kebanyakan orang memiliki permasalahan dengan *self* mereka. Salah satunya adalah *self awareness*.

Self awareness atau yang disebut juga dengan kesadaran diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengenali dirinya sendiri, memahami diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya serta mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dan memiliki rasapercaya diri. *Self awareness* ini memiliki pengaruh terhadap pola pikir dan

perilaku siswa, terutama pada masa pertumbuhan pendewasaan ini. Siswa yang memiliki *self awareness* ini, akan mampu untuk mengenali dirinya sendiri, mengetahui kelebihan dan kekurangan pada dirinya, menyadari tingkah laku yang dikendalikan oleh pikirannya sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri dan memiliki rasa kepercayaan diri.

Self awareness sangat berperan penting pada kehidupan remaja. *Self awareness* membantu remaja untuk mampu memahami dirinya sendiri dan hal tersebut yang akan membantunya untuk menyusun masa depannya. *Self awareness* ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pikiran, motivasi, perasaan, pengetahuan, perilaku dan lingkungan. Pada kasus di sekolah, *self awareness* ini sangat berguna untuk dimiliki

semua siswa, khususnya siswa kelas 11. Siswa biasanya merasakan dilema akan perubahan-perubahan yang terjadi. Permasalahan – permasalahan yang berkaitan dengan *self awareness* seperti belum tahu cara mengenal dan memahami diri sendiri, belum bisa menjadi pribadi yang mandiri, kurang memiliki percaya diri, belum tahu cara belajar yang baik dan benar, belum mampu mengendalikan emosi dengan baik dan kurang memiliki tanggung jawab padadirinya sendiri.

Menurut Goleman (2007), *self awareness* adalah kesadaran diri seseorang dalam memahami, menerima dan mengelola setiap potensi ada dirinya untuk pengembangan hidup di masa depan. Kesadaran diri dapat dilihat ketika seseorang mengenali apa yang dirasakan untuk membantunya dalam mengambil keputusan sendiri, memahami apa yang dirasakannya hingga mampu menilai diri sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan definisi yang telah Goleman sampaikan, terdapat 3 aspek dalam kesadaran diri, yaitu: 1) *Emotional self awareness*, *Emotional self awareness* adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi diri dan pengaruhnya. *Emotional self awareness* juga berkenaan dengan kesadaran akan pengetahuan pada apa yang dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya emosi tersebut; 2) *Accurate self assesment*, *Accurate self assesment* adalah kemampuan seseorang dalam mengenali kekuatan dan keterbatasan yang dimilikinya. Dalam hal ini, kemampuan refleksi diri juga digunakan dalam prosesnya sehingga individu mampu mengevaluasi diri dengan baik dan mempunyai kesadaran pada kelemahan dan kelebihan diri yang dimilikinya. Seseorang juga mampu untuk menempatkan dirinya sesuai dengan keadaan, mampu menerima kritik, dan mampu belajar dari pengalaman; 3) *Self confidence*, *Self confidence* ini merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuan (keahlian) yang dimilikinya. Kepercayaan diri ini berkaitan dengan efektivitas diri atau penilaian positif atas kemampuan kerja. Efektivitas diri ini juga merupakan keyakinan individu atas apa yang dikerjakannya dengan

keterampilan yang dimilikinya. Kepercayaan diri ini juga berkaitan dengan keberanian dalam menyatakan pendapat, pandangan dan tegas dalam membuat keputusan (Goleman, 2018).

Faktor – faktor yang mempengaruhi *self awareness* menurut Soedarsono Soemarmo (Dalam Malikah 2013), terdapat 3 faktor dari *self awareness*, yaitu:

1. Sistem nilai (*value system*)
Dalam proses pembangunan manusia, prinsip awal difokuskan pada faktor faktor non material dan bersifat normatif semata. Prinsip pertama inilah yang menjadi unsur pembentukan kesadaran diri yang mengarah pada unsur kejiwaan. Terdapat 3 komponen pada system nilai, yaitu refleksi hati Nurani, harga diri dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Cara Pandang (*attitude*)
Terdapat dua komponen pembentuk attitude, yaitu: a) kebersamaan, didalam kebersamaan yang dilakukan oleh pribadi, didapatkan dua buah unsur pembentuk kesadaran diri berupa: penilaian orang lain terhadap diri (kelebihan dan kekurangan diri) dan keteladanan dari orang lain; b) kecerdasan, kecerdasan diri menjadi salah satu upaya pembentukan pribadi yang berkualitas dan memiliki esensi ketahanan karakter pribadi.
3. Perilaku (*behavior*)
Penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain artinya orang lain mendapat tempat di hati individu yang termasuk kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain. Dengan keramahan yang tulus dan santun, ulet dan tangguh, kreatifitas dan kelincahan dalam bertindak, ditambah dengan kepemilikan jiwa yang pantang menyerah.

Self awareness sangat bermanfaat bagi setiap orang. Dengan *self awareness*, seseorang jadi lebih memahami dirinya sendiri dan mengerti apa yang sedang ia rasakan. *Self awareness* juga dan membantu mengubah kehidupannya menjadi lebih baik sesuai dengan yang diinginkan.

Salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan untuk siswa, baik secara individu maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal dalam empat bidang yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma yang berlaku (Prayitno, 2004). Pemberian layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya, mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa dari keempat bidang di atas. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dibantu dengan pemberian media pembelajaran. Media sendiri merupakan salah satu penunjang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Keberhasilan sebuah layanan dapat ditentukan dari media yang digunakan. Salah satu media yang dapat digunakan adalah media ular tangga. Permainan ular tangga sendiri bukan suatu permainan yang baru sehingga dengan media ular tangga ini, pemberian layanan bimbingan dan konseling akan terasa lebih menarik dan menyenangkan. Permainan ular tangga di jadikan sebagai media bertujuan agar siswa menjadi lebih aktif, kreatif dan meningkatkan kemampuan bekerja sama dengan teman - temannya.

Menurut Sadiman (PER-01/PJ/2017, 2017) Setiap permainan pasti memiliki empat komponen dalam permainan, yaitu : 1) Kehadiran pemain, biasanya lebih dari dua orang; 2) Lingkungan tempat para pemain berinteraksi; 3) Aturan permainan; 4) Ada tujuan tertentu yang ingin dicapai. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat di simpulkan bahwa media ular tangga sama halnya dengan permainan lain dan tentu memiliki karakteristik permainan itu sendiri, dalam permainan maka harus adanya anggota permainan, aturan permainan dan tujuan yang ingin di capai dalam permainan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dyah Agus Nugraheni (2019) dengan judul Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Perencanaan Karier Siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan nilai antara rata rata post-test dengan rata rata pretest sebesar 22,83 atau 19% yang berarti permainan ular tangga ini berpengaruh terhadap perencanaan karier siswa.

II. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pre eksperimen. Pre eksperimen ini adalah penelitian yang dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan karena dalam penelitian ini belum dilakukan pengambilan sampel secara acak serta tidak dilakukan control yang cukup terhadap variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2019).

Adapun desain yang dilakukan dalam penelitian ini ialah *one-group pre-test* dan *post-test design*. Pada desain ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan, yang mana nantinya peneliti akan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tenjolaya Kabupaten Bogor. Alasan melakukan penelitian di tempat ini adalah karena siswa di sekolah ini belum memahami dirinya sendiri, belum mandiri dan kurang percaya diri, belum mampu mengendalikan emosi serta kurangnya memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya sendiri. karena hal itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di tempat ini yang bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self awareness*nya.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kategoris yaitu dengan melihat skala *self awareness* siswa, dimana nantinya siswa tau subjek akan menjawab pertanyaan pertanyaan dengan jawaban selalu, sering, jarang dan tidak pernah.

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat data sampel. Selanjutnya dilakukan penelitian dengan memberikan media ular tangga. Setelah didapatkan data selanjutnya proses pengolahan data dan memperoleh kesimpulan dari perlakuan yang telah dilaksanakan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pertama: penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi terlebih dahulu dari guru BK yang bersangkutan serta melakukan observasi terhadap pelaksanaan layanan BK di SMAN 1 Tenjolaya dan di dapatkan hasil: 1) layanan BK di SMAN 1 Tenjolaya belum berjalan dengan maksimal, 2) siswa belum memahami

fungsi BK di sekolah, 3) belum rutinnya pelaksanaan layanan BK di sekolah, 4) siswa belum mampu memahami dirinya sendiri

Kedua: pada tahap ini merupakan tahap perencanaan media ular tangga. Dalam pembuatannya melibatkan aplikasi canva dan perancangannya harus terlihat semenarik mungkin agar siswa tidak bosan selama pemberian layanan.

Ketiga: tahap selanjutnya yaitu validasi ahli dan revisi instrument yang akan digunakan untuk penelitian. kemudian instrument diberikan kepada ahli Bahasa untuk pengujian kelayakan dan efektif instrument, dimana penilaian dilakukan dari segi Bahasa dan disesuaikan dengan variabel yang akan diteliti. kemudian setelah peneliti melakukan validasi ahli, dilakukan revisi dari pernyataan-pernyataan yang telah dibuat sesuai dengan *self awareness*. Hasil revisi instrumen yang telah dilakukan dengan ahli validasi yaitu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling dilakukan uji validitas ke lapangan.

Keempat: uji validitas dilaksanakan di SMAN 1 Leuwisadeng dengan menyebarkan angket melalui Google Form secara offline kepada 30 siswa.

Kelima: hasil dari uji validitas setelah diolah, diperoleh 28 item yang valid dan 8 item yang tidak valid. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk menunjukkan uji kelayakan dari uji validitas tersebut. Uji reliabilitas ini dilakukan untuk melihat kebenaran dari alat ukur untuk diuji pada tahap berikutnya. Setelah diperoleh hasil dari uji reliabilitas, maka selanjutnya akan digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Tampilan Media

Media ular tangga ini dilengkapi dengan kotak yang berisi pertanyaan, reward dan beberapa hal yang harus siswa lakukan. Berikut adalah media ular tangga yang digunakan dalam penelitian:

Gambar 1



Gambar 2

Siswa Melakukan Permainan Media Ular Tangga



Pelaksanaan layanan ini menggunakan media ular tangga dilakukan dengan cara: 1) Peneliti memimpin untuk menentukan siapa yang akan bermain lebih dulu; 2) Semua pemain memulai bermain dari kotak 1 hingga 35; 3) Tiap siswa mendapatkan giliran untuk melempar dadu yang sudah di siapkan; 4) Siswa jalan menggunakan pion sesuai dengan mata dadu yang keluar.; 5) Jika pion siswa berhenti pada kotak yang berisi gambar pertanyaan, maka siswa wajib menjawab pertanyaan yang sudah di siapkan; 6) Jika pion siswa berhenti di kotak bergambar bintang, maka siswa akan diberikan hadiah.; 7) Jika pion siswa berhenti pada

kotak bergambar awan, maka siswahasrus mengikuti perintah sesuai dengan yang tertera.; 8) Jika pion siswa berhenti pada kotak yang berisikan gambar ekor ular, maka siswa di haruskan turun.; 9) Jika siswa berhenti pada kotakyang berisi gambar tangga, maka siswa harus naik sesuai dengan arah tangga; 10) Permainan berlanjut hingga ke pemain berikutnya; 11) Setelah permainan selesai, peneliti memberikan evaluasi hasil metode pembelajaran menggunakan permainan ular tangga.

Pembahasan

Hasil perhitungan reliabilitas instrument uji menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS statistic 22,0. hasil uji reliabilitas tersebut sebagai berikut:

Tabel 1
 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability statistics	
Cronbach's alpha	N of items
.929	36

Descriptive statistics					
	N	Mini mum	Maxim um	Mean	Std. Devit at ion
Pretest	10	47.00	79.00	60.100	12.42265
Post test	10	64.00	83.00	73.400	6.93141

Valid N (listwise)	10
--------------------	----

Berdasarkan hasil data yang diberikan kepada responden yaitu angket 1 (pre test) sebelum diberikan perlakuan dan angket 2 (post test) yang diberikan setelah diberikan perlakuan. Angket 1 (pre test) bertujuan untuk melihat bagaimana tingkatan self awareness siswa. Angket 2 (post test) bertujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan peningkatan *self awareness* siswasetelah diberikan perlakuan dengan menggunakanmedia ular tangga.

Tabel 2
 Hasil Pre Test dan Post Test

No	Nama / Inisial	Pre test		Post test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	S	77	Tinggi	81	Tinggi
2	MA	47	Rendah	64	Sedang
3	LM	64	Sedang	70	Sedang
4	NH	50	Rendah	79	Tinggi
5	FF	51	Rendah	64	Sedang
6	AR	62	Sedang	74	Sedang
7	GA	51	Rendah	72	Sedang
8	IM	72	Sedang	79	Tinggi
9	LN	79	Tinggi	83	Tinggi
10	FH	48	Rendah	68	Sedang
Total		601		734	

Pada tabel di atas, terdapat kategorisasi hasil *pre test* dan *post test* dari 10 anggota. Hasil *pre test* dengan kategori rendah berjumlah 5 anggota dengan persentase 50% dan pada hasil *post test* tidak ada anggota yang berada pada kategori rendah. Lalu hasil *pre test* pada kategori sedang berjumlah 3 anggota dengan persentase 30% dan pada hasil *post test* dengan kategori sedang berjumlah 6 anggota dengan persentase 60%. Kemudian terdapat 2 anggota pada hasil *pre test* pada kategori tinggi dengan persentase 20% dan terdapat 4 anggota pada hasil *post test* pada kategori tinggi dengan persentase 40%. Dilihat dari hasil persentase dan kategorisasi hasil *pretest* dan *post test* di atas, terdapat peningkatan persentase *self awareness* pada seluruh anggota setelah diberikan perlakuan dengan menggunakanmedia ular tangga.

Berikut ialah hasil uji Wilcoxon yang telah dilaksanakan:

Tabel 3
 Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum Of Rank
Post test – pre test			
Negative ranks	0a	.00	.00
Positive Ranks	10b	5.50	55.00
Ties	0c		
total	10		
Post test < pre tert			
Post test > pre tert			
post test = pre tert			
Test statictis			
	Post test - pre test		
z	-2.805b		
Asymp.Sig (2-tailed)	.005		
Wilcoxon signed ranks test			
Based on negative ranks			

Dari hasil hitung menggunakan rumus *wilcoxon's signed ranks test*, diperoleh nilai Z_{hitung} 2,805 dan pada Z_{tabel} taraf signifikansi 5% adalah 1,960. Sehingga apabila $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sedangkan jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Kemudian, hasil perhitungan Asymp.sig (2-tailed) menunjukkan pada nilai 0,005. Dari hasil perhitungan tersebut Z_{hitung} 2,805 > Z_{tabel} 1,960 dan nilai asymp.sig (2-tailed) 0,005 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diartikan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media ular tangga untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Dyah Agus Nugraheni (2019) dengan judul Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Media Ular Tangga Terhadap Perencanaan Karier Siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan nilai antara rata rata *post-test* dengan rata rata *pre-test* ini menunjukkan bahwa perbedaan nilai antara rata rata *post-test* dengan rata rata *pre-test* sebesar 22,83 atau 19% yang berarti permainan ular tangga ini berpengaruh

terhadap perencanaan karier siswa kelas X TSM di SMK Maarif NU 1 Bener Purworejo T.A 2018-2019. Seperti penelitian serupa di atas, bahwa peneliti menggunakan media ular ini juga dapat efektif dalam meningkatkan *self awareness* siswa.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil dari data *pre test* dan *post test* yang diperoleh, nilai rata - rata (*mean*) yang diperoleh dari *pre test* adalah 58 dan nilai rata rata (*mean*) yang diperoleh dari *post test* adalah 73. Hal ini membuktikan terdapat peningkatan pada *self awareness* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media ular tangga.
2. Berdasarkan hasil perhitungan uji Wilcoxon didapatkan 2,805 > 1,960 dan nilai asymp.sig (2-tailed) 0,005 < 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media ular tangga. Ini menjelaskan bahwa media ular tangga efektif untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. 2005. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Nugraheni, D. A. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Perencanaan Karier Siswa* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Prayitno. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, departemen Pendidikan Nasional, 2004
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriwidayati, S. (2019). *Efektivitas Permainan Ular Tangga Kata Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Kata* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).