

# Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas XI SMAN 15 Medan dengan Penggunaan Media Ular Tangga

Deby Elystiadi Dalimunthe<sup>1)</sup>, Khairina Ulfa Syaimi<sup>2)</sup>, Lailan Syafira Lubis<sup>3)</sup>, Lilis Granella Sidabutar<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

<sup>2)</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

<sup>3)</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

<sup>4)</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

e-mail Correspondent: [debydalimunthe1910@gmail.com](mailto:debydalimunthe1910@gmail.com)

Received: 21-01-2025

Revised: 14-03-2025

Accepted: 30-04-2025

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

Group counseling, snakes and ladders media, self-understanding, high school students.

This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with snakes and ladders game media in improving self-understanding of class XI students of SMA Negeri 15 Medan. The background of this study is the low level of students' self-understanding which has an impact on lack of self-confidence, difficulty in recognizing potential and weaknesses, and doubt in making decisions. This study uses the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method which is implemented in two service cycles. The subjects of the study were seven class XI students who were selected based on the results of the AUM-Umum which showed that they had problems related to low self-understanding. Data collection techniques used questionnaires, observations, interviews, and documentation. The results showed a significant increase in the level of students' self-understanding. The average *pre*-cycle score of 47 (low category) increased to 67.1 (moderate category) after cycle I, and reached 85.7 (high category) at the end of cycle II. In addition, students showed positive behavioral changes such as increased self-confidence, the ability to identify strengths and weaknesses, and activeness in learning and social activities. The use of snakes and ladders games has been proven to be able to create a more relaxed and interactive learning atmosphere, making it easier for students in the process of self-reflection. Thus, group guidance services based on educational games can be an innovative alternative to improve students' self-understanding.

### Kata kunci:

Bimbingan kelompok, media ular tangga, pemahaman diri, siswa SMA

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI SMA Negeri 15 Medan. Latar belakang penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat pemahaman diri siswa yang berdampak pada kurangnya rasa percaya diri, kesulitan mengenali potensi dan kelemahan diri, serta keraguan dalam mengambil keputusan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus layanan. Subjek penelitian adalah tujuh siswa kelas XI yang dipilih berdasarkan hasil AUM-Umum yang menunjukkan mereka memiliki masalah terkait pemahaman diri yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman diri siswa. Rata-rata skor *pra*-siklus sebesar 47 (kategori rendah) meningkat menjadi 67,1 (kategori sedang) setelah siklus I, dan mencapai 85,7 (kategori tinggi) pada akhir siklus II. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan perilaku positif seperti meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan mengidentifikasi kelebihan dan

kekurangan diri, serta keaktifan dalam kegiatan belajar dan sosial. Penggunaan permainan ular tangga terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan interaktif, sehingga memudahkan siswa dalam proses refleksi diri. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis permainan edukatif dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa.

---

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahapan penting yang dilalui oleh setiap individu, karena pada tahapan ini terjadi perubahan dalam diri individu, baik secara fisik maupun emosionalnya (Asyia et al., 2022; Lubis et al., 2024; Helmaliah et al., 2024). Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, termasuk dalam hal memahami potensi, kekuatan, dan kelemahan diri sendiri (Mutia & Sukmawati, 2019; Mardison, 2016). Apabila proses pencarian jati diri ini berjalan ke arah yang positif, maka akan mendorong perkembangan remaja ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, pencarian jati diri yang mengarah negatif biasanya ditunjukkan melalui perilaku yang kurang baik atau menyimpang (Mujiyati & Adiputra, 2018).

Salah satu aspek penting dalam proses pencarian jati diri adalah pemahaman diri. Pemahaman diri merupakan pandangan atau keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman hidup serta interaksi dengan lingkungan sekitar (Suryani & Gunawan, 2018; Ranny et al., 2017). Pemahaman diri yang baik menjadi fondasi penting bagi siswa dalam menentukan arah hidup, membangun kepercayaan diri, serta menghadapi berbagai tantangan sosial, emosional, dan akademik (Rosyida et al., 2025).

Namun, pada realitanya, masih banyak siswa sekolah menengah atas yang masih mengalami kebingungan dalam mengenali siapa dirinya, termasuk dalam mengenali kelebihan dan kekurangan, serta bagaimana cara mereka menyikapi berbagai situasi kehidupan. Rendahnya kesadaran akan pemahaman diri, baik terkait potensi maupun kelemahan yang dimiliki dalam berbagai aspek, mengakibatkan tugas perkembangan siswa tidak dapat dicapai secara optimal (Putri et al., 2024). Hal ini dapat berdampak pada munculnya perilaku kurang percaya diri, pengambilan keputusan yang tidak tepat, hingga konflik dalam hubungan sosial.

Sebagai tenaga pendidik, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan pemahaman diri (Ariyanti et al., 2024). Hal ini disebabkan karena guru BK memiliki pemahaman tentang karakteristik siswa serta berbagai masalah yang mereka alami, khususnya terkait dengan pemahaman diri. Penelitian lain menyatakan, salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan yang memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, melakukan refleksi diri, serta belajar dari dinamika kelompok (Yohanes & Tritjahjo, 2019; Kamaruzzaman, 2019). Melalui pendekatan yang terstruktur dan sistematis, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi sarana yang efektif untuk memfasilitasi siswa dalam proses mengenal dan memahami dirinya sendiri (Murti, 2018; Rini et al., 2025).

Agar proses layanan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa, diperlukan penggunaan media pembelajaran yang kreatif. Penelitian oleh Ariessanti et al., (2020) mengatakan, salah satu media yang dapat digunakan adalah permainan edukatif seperti ular tangga. Permainan ular tangga merupakan salah satu media permainan yang menarik, dengan peraturan sederhana dan bisa dimainkan kapan saja. Permainan ini tidak hanya menyajikan unsur hiburan, tetapi juga dapat dimodifikasi untuk memuat berbagai pertanyaan dan refleksi yang mengungkap kesadaran dan pemahaman diri (Sari & Damayanti, 2023). Dengan suasana yang menyenangkan, siswa cenderung lebih terbuka dan aktif dalam mengeksplorasi pemahaman

tentang dirinya. Layanan bimbingan kelompok berbasis permainan ular tangga bertujuan untuk memberikan ruang bagi siswa dalam memperoleh informasi, menambah wawasan, dan merespons berbagai hal terkait pemahaman diri, sekaligus melatih mereka untuk meningkatkan pemahaman diri secara bertahap melalui pengalaman belajar yang menyenangkan.

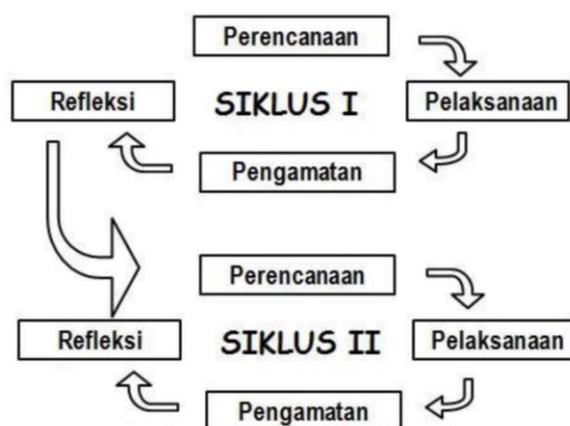
Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan media ular tangga dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik masa kini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman diri siswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok yang disisipkan media permainan ular tangga secara berkelanjutan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 15 Medan khususnya kelas Djamin Ginting yang dipilih berdasarkan hasil AUM-Umum yang telah diisi. Berdasarkan hasil tersebut, ditemukan 7 orang siswa yang memiliki permasalahan pada pemahaman dirinya, sehingga mereka ditetapkan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 15 Medan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman diri siswa. Selain itu, selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti juga menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi untuk memperoleh informasi tambahan terkait proses layanan. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan dalam dua siklus layanan sebagaimana ditampilkan pada gambar 1.



**Gambar 1.** Alur tahapan kegiatan siklus penelitian tindakan bimbingan dan konseling

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Hasil Pra-Siklus

Sebelum layanan diberikan, siswa mengisi angket pemahaman diri yang terdiri dari 25 pernyataan untuk mengetahui tingkat pemahaman diri siswa di awal. Berdasarkan hasil pengisian

angket menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian memiliki tingkat pemahaman diri yang rendah. Seperti yang ada pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Hasil *Pra*-Siklus**

<b>Nama (Inisial)</b>	<b>Skor <i>Pra</i>-Siklus</b>	<b>Keterangan</b>
URH	45	Rendah
YA	47	Rendah
ZKA	49	Rendah
HYW	48	Rendah
AP	47	Rendah
MAN	46	Rendah
HM	47	Rendah
<b>Total: 329</b>		
<b>Rata-Rata Skor: 47</b>		

Keterangan:

Skor 25-50 = Rendah

Skor 51-75 = Sedang

Skor 76-100 = Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, seluruh subjek berada dalam kategori tingkat *rendah* terkait pemahaman dirinya. Kondisi ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan wali kelas yang menyatakan bahwa siswa-siswa tersebut masih menunjukkan perilaku ragu-ragu, kurang percaya diri, tidak memahami potensi dan kelemahan diri, serta cenderung pasif dalam kegiatan belajar.

### **Hasil Siklus I**

Pada siklus I, layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga dilaksanakan. Materi layanan difokuskan pada pengenalan konsep pemahaman diri, potensi diri, dan pentingnya mengenali kekuatan serta kelemahan diri. Hasil angket menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman diri ke kategori sedang.

**Tabel 2. Hasil Siklus I**

<b>Nama (Inisial)</b>	<b>Skor Siklus I</b>	<b>Keterangan</b>
URH	65	Sedang
YA	68	Sedang
ZKA	70	Sedang
HYW	69	Sedang
AP	67	Sedang
MAN	65	Sedang
HM	66	Sedang
<b>Total: 470</b>		
<b>Rata-Rata Skor: 67,1</b>		

Keterangan:

Skor 25-50 = Rendah

Skor 51-75 = Sedang

Skor 76-100 = Tinggi

Peningkatan dari rata-rata skor 47 menjadi 67,1 menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan mulai berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman diri siswa, meskipun masih berada dalam kategori *sedang*. Hasil observasi dan wawancara siklus I

menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan keaktifan dalam diskusi kelompok, mulai berani mengungkapkan pendapat, dan mulai memahami pentingnya mengenal diri sendiri. Namun, sebagian siswa masih tampak malu-malu dan kurang maksimal dalam mengungkapkan pandangan terkait dirinya.

### Hasil Siklus II

Pada siklus II, layanan dilanjutkan dengan topik yang lebih dalam terkait strategi peningkatan pemahaman diri, teknik refleksi diri, serta evaluasi diri melalui dinamika kelompok dan permainan ular tangga yang dimodifikasi. Hasil akhir menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman diri siswa, sebagian besar siswa mencapai kategori tinggi.

**Tabel 3. Hasil Siklus II**

<b>Nama (Inisial)</b>	<b>Skor Siklus II</b>	<b>Keterangan</b>
URH	74	Sedang
YA	90	Tinggi
ZKA	94	Tinggi
HYW	93	Tinggi
AP	89	Tinggi
MAN	75	Sedang
HM	85	Tinggi
<b>Total: 600</b>		
<b>Rata-Rata Skor: 85,7</b>		

Keterangan:

Skor 25-50 = Rendah

Skor 51-75 = Sedang

Skor 76-100 = Tinggi

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari rata-rata skor sebelumnya, yaitu 67,1 menjadi 85,7, dengan sebagian besar siswa telah mencapai kategori *tinggi* dalam pemahaman dirinya. Observasi dan wawancara pada siklus II mengungkapkan bahwa siswa sudah lebih percaya diri, mampu mendeskripsikan kelebihan dan kekurangan dirinya, lebih terbuka saat berdiskusi, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar di kelas maupun kegiatan sosial di sekolah.

### DISCUSSION (Pembahasan)

Tindakan bimbingan konseling yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada hasil pengisian AUM-Umum oleh siswa kelas XI SMAN 15 Medan khususnya kelas Djamin Ginting yang menunjukkan adanya sejumlah siswa yang memiliki masalah terkait pemahaman terhadap dirinya. Untuk memperkuat data tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan wali kelas. Dari hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa 7 orang siswa yang menjadi subjek penelitian memang menunjukkan perilaku yang mencerminkan kurangnya pemahaman diri. Hal ini ditunjukkan dengan sikap ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri dalam kegiatan belajar, dan kesulitan dalam mengenali potensi serta kelemahan diri.

Selain itu, peneliti juga melakukan observasi awal terhadap perilaku siswa, baik saat di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung, maupun di luar kelas. Observasi menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut cenderung pasif, kurang berani mengemukakan pendapat, dan tidak mampu mengidentifikasi kekuatan atau kelemahan diri dengan baik. Berdasarkan hasil temuan

tersebut, peneliti melakukan tindakan layanan bimbingan kelompok yang disisipkan dengan media permainan ular tangga dan diberikan sebanyak dua siklus.

Peningkatan skor pemahaman diri yang signifikan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media ular tangga efektif digunakan untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman dirinya. Permainan ular tangga terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan interaktif, sehingga memudahkan siswa untuk memahami materi sekaligus melakukan refleksi diri tanpa merasa tertekan. Kegiatan bermain yang diselingi pertanyaan dan tugas reflektif mendorong siswa untuk berpikir, mengevaluasi diri, dan saling berbagi pengalaman.

Selain itu, dinamika kelompok yang terbentuk melalui layanan ini juga menjadi faktor pendukung yang kuat, di mana siswa dapat saling belajar, memberikan dukungan, dan memperoleh wawasan baru dari pengalaman teman sebayanya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan temuan-temuan sebelumnya bahwa layanan bimbingan kelompok yang dirancang kreatif dan interaktif dapat menjadi alternatif solusi untuk membantu siswa dalam proses memahami diri dan mengembangkan karakter positif.

## **KESIMPULAN/CONCLUSION**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan media permainan ular tangga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI SMA Negeri 15 Medan. Peningkatan ditunjukkan melalui hasil angket pemahaman diri, di mana seluruh subjek mengalami perubahan dari kategori rendah pada *pra*-siklus, menjadi kategori sedang setelah siklus I, dan mencapai kategori tinggi pada akhir siklus II. Selain itu, perubahan positif juga terlihat dari perilaku siswa yang semakin percaya diri, mampu mengidentifikasi potensi dan kelemahan diri, serta lebih aktif dalam proses belajar dan interaksi sosial. Permainan ular tangga terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan interaktif, sehingga siswa lebih mudah untuk melakukan refleksi diri. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga direkomendasikan sebagai salah satu alternatif inovatif yang dapat diterapkan di sekolah untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman diri secara optimal.

## **REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)**

- Ariessanti, H. D., Purwaningtyas, D. A., Soeparno, H., & Alam, T. (2020). Adaptasi Strategi Gamifikasi Dalam Permainan Ular Tangga Online Sebagai Media Edukasi Covid-19. *E-Jurnal JUSITI (Jurnal Sistem Informasi Dan Teknologi Informasi)*, 9(2), 174–187. <https://doi.org/10.36774/jusiti.v9i2.772>
- Ariyanti, S. N., Astuti, I., & Ringo, T. G. S. (2024). Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling dalam Perkembangan Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 1580–1588. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Helmaliah, Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Kamaruzzaman. (2019). Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama pada Siswa Kelas X SMA Negeri 01

- Ngabang. *Jurnal Edukasi*, 14(1), 69–82.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 7899–7906. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Mardison, S. (2016). Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu. *Jurnal Al-Taujih*, 2(1), 78–90. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/941>
- Mujiyati, M., & Adiputra, S. (2018). Influence of Peer Groups to The Self-Esteem of Lampung and Javanese Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(1), 15–22. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.01.003>
- Murti, F. K. (2018). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Etika Pergaulan Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(4), 1439–1445.
- Mutia, A. T., & Sukmawati, I. (2019). Relationship Between Peer Pressure and Self Esteem in Adolescents. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–8. <https://doi.org/10.24036/00132kons2019>
- Putri, S. A. E., Rahmi, A., & Sari, N. (2024). Peran Guru BK dalam Mengembangkan Pemahaman Diri yang Positif pada Diri Siswa SMK N 1 Guguk. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(1), 01–10. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v3i1.2473>
- Ranny, A.M, R. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- Rini, Y. S., Nurlela, & Widiati, N. I. (2025). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Memilih Pekerjaan Sesuai Minat, Bakat, dan Kemampuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1439–1445. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.546>
- Rosyida, R. H., Anjelika, S. D., Septiyanto, I. S., & Zulfahmi, M. N. (2025). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Bingo yang Menyenangkan dan Interaktif. *Pragmatik: Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa Dan Pendidikan*, 3(1), 216–227. <https://doi.org/10.61132/pragmatik.v3i1.1329>
- Sari, R. O., & Damayanti, S. (2023). Pengembangan Permainan Ular Tangga Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smp Kelas Ix. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(1), 15–21. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i1.3474>
- Suryani, O. I., & Gunawan, I. M. (2018). Hubungan Pemahaman Diri dengan Sikap Percaya Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 7 Woja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 4(2). <https://doi.org/10.33394/jk.v4i2.1128>
- Yohanes, E. P., & Tritjahjo, D. S. (2019). Peningkatan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Smp Kristen 1 Salatiga. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 83. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17455>