



Scope & Fokus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Pengembangan Isi
3. Kearifan Lokal
4. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan SK
5. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Pembebasan Berbasis Kearifan Lokal
6. Peningkatan Perencanaan Generasi Z (Praktis) sosial, Akademik & Keagamaan
7. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kebangkitan Generasi Z
9. Inovasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Kearifan Lokal

SENJA KKN #5 + PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Kecerdasan Kearifan Nusantara*
"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas!"



Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri) sebagai Upaya Meningkatkan *Self Awareness* Siswa SMA

Seha Ananda¹, Nora Yuniar Setyaputri², Ikke Yuliani Dhian Puspitarini³
Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

sehaanda99@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id², ikkeydp@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Self awareness is an important ability that must be possessed by students especially at the high school level, which is the late adolescence and the process of searching for identity. Self-awareness helps students in recognizing their strengths, weaknesses, and emotions, as well as interacting positively with others. However, low self-awareness often hinders students social and academic development. To increase self-awareness, a creative and relevant approach is needed, one of which is through traditional and educational game media. This study discusses the implementation of the CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri) game, a modification of the traditional game of congklak, as a tool to increase students self-awareness. The game is designed to encourage students to engage in self-reflection, improve social skills, and engage local cultural values. By using a fun and interactive approach, the CONGDARDIR game is expected to create an atmosphere that supports the development of students self-awareness in counseling guidance services. This study aims to explore the effectiveness of the CONGDARDIR game in increasing self-awareness of high school students, as well as provide recommendations for further implementation in the context of guidance and counseling media.

Keywords: *self awareness, CONGDARDIR, traditional games*

ABSTRAK

Self awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh siswa terutama pada tingkat SMA, yang merupakan masa remaja akhir dan proses pencarian jati diri. *Self awareness* membantu siswa dalam mengenali kekuatan, kelemahan, dan emosi mereka, serta berinteraksi secara positif dengan orang lain. Namun, rendahnya *self awareness* seringkali menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Untuk meningkatkan *self awareness*, diperlukan pendekatan yang kreatif dan relevan, salah satunya melalui media permainan tradisional dan edukatif. Kajian ini membahas implementasi permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri), sebuah modifikasi dari permainan tradisional congklak, sebagai alat untuk meningkatkan *self awareness* siswa. Permainan ini dirancang untuk mendorong siswa melakukan refleksi diri, meningkatkan keterampilan sosial, dan melibatkan nilai-nilai budaya lokal. Dengan menggunakan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, permainan CONGDARDIR diharapkan dapat menciptakan suasana yang mendukung pengembangan kesadaran diri siswa dalam layanan bimbingan konseling. Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kegunaan permainan CONGDARDIR dalam meningkatkan *self awareness* siswa SMA, serta memberikan rekomendasi untuk implementasi lebih lanjut dalam konteks media bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *self awareness, CONGDARDIR, permainan tradisional*

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan yang penting, baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa memasuki masa remaja akhir dimana pada masa ini merupakan masa pencarian jati diri yang menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan. Masa remaja akhir merupakan masa perubahan dari remaja akhir menuju ke dewasa, hal ini merupakan proses yang cukup lama di mana ditunjukkan pada saat manusia menginjak umur tujuh belas hingga dua puluh dua tahun (Suryana, dkk., 2022). Pada masa ini banyak terjadi tantangan dalam hidup mereka, mulai dari tanggung jawab akademik, interaksi sosial, pengelolaan emosi, dan keputusan dalam pemilihan karir. Namun tidak semua siswa mampu mengenali kelebihan, kekurangan, dan perasaan mereka secara mendalam. Rendahnya *self awareness* sering menjadi hambatan bagi siswa dalam mengelola perasaan mereka, berinteraksi dengan teman dan guru di sekolah

Self awareness merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa. *Self awareness* dapat membantu siswa dalam melakukan hal-hal diantaranya meliputi kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jelas, membela diri, mempertahankan pendapat, kemampuan untuk memimpin, mengendalikan diri, kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri (menghargai diri sendiri), serta kemampuan untuk mengembangkan potensi pribadi dan merasa puas dengan pencapaian tersebut, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi (Budiman dan Santosa, 2024). *Self awareness* dapat membantu siswa dalam berperilaku, bersikap dengan guru, teman, orang tua, atau dengan orang lain sesuai dengan porsinya. Idealnya seorang siswa hendaknya mampu bersikap dengan baik saat berada di ruang kelas di mana siswa mampu mendengarkan guru mengajar, siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa tidak berbicara atau mengobrol sendiri dengan teman sebangkunya, dan sibuk dengan kegiatannya sendiri.

Self awareness bukan berkaitan dengan kepekaan terhadap diri sendiri dan emosi individu saja, namun juga kepekaan terhadap situasi dan kondisi di lingkungan sekitar (Akbar dkk., dalam Qowimah dkk., 2021). Dari pendapat ahli tersebut dijelaskan bahwa *self awareness* merupakan bentuk kesadaran diri yang dimiliki siswa dimana siswa mampu untuk menempatkan diri di berbagai situasi, sadar akan kelebihan dan kekurangannya sehingga ia mampu untuk mengatasi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi, *self awareness* juga berkaitan dengan lingkungan sekitar siswa oleh karena itu *self awareness* yang rendah mempengaruhi siswa melakukan kegiatannya sehari-hari.

Self awareness merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi serta memahami perilaku, pikiran, emosi, dan nilai-nilai individu itu sendiri (Aprilia, dkk., 2024). *Self awareness* merupakan kemampuan mendasar yang membantu siswa mengenali diri mereka secara

utuh, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang positif. Dengan *self awareness*, siswa dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan bijaksana, sekaligus mencapai potensi terbaik mereka dalam kehidupan pribadi, akademik, dan sosial. Meningkatkan kesadaran diri bukan hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga bagi lingkungan sekitar mereka tempat berinteraksi. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk meningkatkan *self awareness* yang dimilikinya sehingga siswa mampu menjalani kehidupannya dengan baik di sekolah.

Untuk membantu siswa meningkatkan *self awareness*, diperlukan pendekatan yang kreatif dan relevan dengan kehidupan mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui permainan edukatif. Permainan edukatif (*game educative*) dianggap sangat menarik dan membantu siswa dalam memahami serta mengingat materi pembelajaran yang disampaikan melalui permainan tersebut (Aji, dan Setyaputri., 2021). Permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri), yang merupakan modifikasi dari permainan tradisional congklak hadir sebagai media layanan bimbingan konseling interaktif yang dirancang khusus untuk mendorong siswa merefleksikan diri mereka sehingga dapat meningkatkan *self awareness*. Dengan memadukan elemen budaya lokal dan metode refleksi, permainan ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Permainan tradisional tidak hanya melibatkan aturan permainan yang sederhana, tetapi juga unsur-unsur seperti sportivitas, sikap jujur, ketepatan, ketangkasan, ketegasan dalam menentukan langkah, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok (Yustiyati, dkk., 2024).

Permainan CONGDARDIR diharapkan mampu membuat suasana layanan BK menjadi lebih menyenangkan, sehingga siswa akan menjadi lebih nyaman dalam melakukan layanan sehingga tujuan layanan akan mudah tercapai. Hubungan BK dengan permainan CONGDARDIR yaitu permainan CONGDARDIR digunakan sebagai media BK yang dikembangkan dari permainan tradisional. Dalam bermain CONGDARDIR, pemain perlu berpikir strategis, mempertimbangkan langkah yang tepat, dan belajar menerima hasil dari keputusan yang diambil. Hal ini dapat digunakan sebagai proses refleksi diri yang penting dalam BK, di mana individu dilatih untuk memahami perasaan dan pikirannya, serta menyadari konsekuensi dari tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Setyaputri, dkk (2019), penggunaan media permainan dalam layanan BK dapat membantu siswa mengurangi rasa jenuh setelah sehari berada di sekolah dengan cara bermain. Dengan begitu, CONGDARDIR dapat menjadi media BK yang inovatif, menyenangkan, dan kompetitif untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukan kajian konseptual mengenai "Permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri) sebagai Upaya Meningkatkan *Self Awareness* Siswa SMA". kajian ini bertujuan untuk membahas permainan CONGDARDIR sebagai upaya meningkatkan *self awareness* siswa SMA. Dengan pendekatan yang inovatif dan berbasis

budaya, diharapkan CONGDARDIR dapat membantu guru BK dalam pengembangan *self awareness* siswa, sekaligus melestarikan nilai-nilai budaya tradisional.

PEMBAHASAN

1) *Self Awareness*

Self awareness merupakan suatu bentuk pemahaman diri yang sesungguhnya dan kemampuan dan kontrol dalam hal mengintrospeksi diri, mengenal dan menerima diri sendiri yang terlepas dari pengaruh lingkungan dari luar (Tarigan, dkk., 2023). *Self awareness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menyadari bagaimana dirinya, mengenali kelebihan dan kekurangannya sehingga individu diharapkan mampu untuk menghadapi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dalam hidupnya. Sunny dalam Sastrawinata (2011) mengemukakan bahwa *self awareness* merupakan suatu proses untuk mengenali motivasi, pilihan, dan kepribadian kita, serta menyadari bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi penilaian, keputusan, dan interaksi kita dengan orang lain. *Self awareness* yang baik membantu individu untuk berproses meliputi mengenali motivasi diri, membuat pilihan atau keputusan, mengetahui kepribadian yang dimiliki, menyadari apa yang menjadi batasan-batasan dalam melakukan sesuatu, serta membantu individu dalam berinteraksi dengan orang lain dan mampu menempatkan diri dalam situasi dan kondisi tertentu.

Self awareness sangat penting untuk dimiliki siswa, siswa harus dapat menumbuhkan kembangkan kesadaran diri yang dimilikinya. Rendahnya *self awareness* yang dimiliki oleh siswa akan menghambat perkembangan siswa, dimana siswa akan kesulitan untuk berinteraksi dengan teman dan guru saat di kelas, tidak mampu menempatkan diri pada situasi dan kondisi tertentu sehingga siswa kurang mengetahui mana hal yang baik dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan. Individu yang memiliki *self awareness* yang baik akan memiliki kemampuan mengenali emosi diri dan mengenali perasaan dirinya (Sari, dkk., 2019). Dengan kata lain, siswa yang memiliki *self awareness* yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk berkembang menjadi lebih baik, mereka tidak mampu untuk memperbaiki dirinya sehingga pemahaman terhadap dirinya akan kurang dan tidak mampu untuk mengendalikan diri terhadap hal-hal yang buruk.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka perlu adanya usaha untuk meningkatkan *self awareness* siswa yaitu dengan menggunakan Media Permainan Congklak Kesadaran Diri (CONGDARDIR).

2) Permainan CONGDARDIR untuk Meningkatkan *Self Awareness*

Media Permainan CONGDARDIR merupakan akronim dari Congklak Kesadaran Diri. Media permainan merupakan segala bentuk alat atau metode yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dari pemberi pesan

kepada penerima melalui aktivitas yang fleksibel dan beragam. Media ini memberikan pengalaman dan pengetahuan baru kepada siswa, serta melibatkan interaksi antar pemain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Setyaputri, dkk dalam Setyaputri dan Hanggara, 2022). Media permainan dapat dijadikan sebagai perantara untuk menerima informasi atau pembelajaran. Dengan demikian media permainan CONGDARDIR merupakan sebuah sarana untuk bermain dan belajar yang menyenangkan dan disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari untuk meningkatkan *self awareness* yang dimiliki siswa.

Permainan ini dikembangkan dalam bimbingan dan konseling (BK) sebagai strategi, alat, atau media yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan *self awareness*. Penggunaan media dalam proses pemberian layanan BK sangat penting karena media merupakan suatu komponen penting dalam system BK (Setyaputri, dkk 2020). Permainan ini dikembangkan berdasarkan permainan tradisional, menurut Anam, dkk., dalam Handoko dan Gumantan (2021) permainan tradisional merupakan bagian dari budaya pada setiap daerah yang sudah ada sebelum adanya permainan modern. Permainan tradisional sudah sangat jarang dimainkan oleh anak zaman sekarang karena teknologi yang melesat dan semakin maju membuat permainan tradisional ini ditinggalkan.

CONGDARDIR dikembangkan dari permainan tradisional congklak, congklak merupakan permainan tradisional yang dikenal dengan berbagai macam nama di seluruh daerah Indonesia, seperti *dhakon*, *gaddong*, *congklak*, dan lain sebagainya (Anugrah dan Makarohim, 2024). CONGDARDIR memiliki 12 lubang kecil, dan 2 lubang besar sebagai *lumbung*. Masing-masing lubang kecil akan diisi 6 biji congklak sehingga biji congklak yang akan dibutuhkan untuk permainan CONGDARDIR berjumlah 72 biji congklak. Permainan congklak pada umumnya akan dimainkan oleh 2 orang individu, namun CONGDARDIR akan dimainkan secara berkelompok dengan jumlah kelompok genap.

CONGDARDIR memiliki dua jenis kartu yaitu kartu *truth* dan kartu *dare*, isi dari masing-masing kartu disesuaikan berdasarkan indikator *self awareness* sehingga permainan CONGDARDIR sesuai untuk dapat meningkatkan *self awareness* siswa SMA. CONGDARDIR sebagai salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self awareness* karena dengan bermain congklak siswa dapat dilatih sosialnya agar sportif, menumbuhkan sikap jujur, dan menerima kekalahan dari pihak lawan sehingga dari hal-hal tersebut dapat menumbuhkan kesadaran diri yang baik dimana siswa akan bersikap bijaksana dalam menerima kekalahan. Dari hal tersebut akan menumbuhkan *self awareness* sedikit demi sedikit, sehingga siswa akan belajar dari hal kecil untuk meningkatkan *self awareness* yang dimilikinya melalui perantara media permainan CONGDARDIR.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kajian yang sudah di paparkan diatas adalah, *self awareness* merupakan elemen penting yang harus dimiliki siswa untuk membantu mereka memahami kekuatan dan kelemahan diri, mengelola emosi, serta berinteraksi secara positif dengan orang lain. Namun, kurangnya *self awareness* sering menjadi kendala bagi siswa dalam mengelola perasaan dan hubungan sosial mereka. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri), yang merupakan modifikasi dari permainan tradisional congklak, menawarkan solusi inovatif dalam meningkatkan *self awareness* siswa. Melalui permainan ini, siswa dapat belajar untuk merenung, berefleksi, dan mengasah keterampilan sosial mereka, sekaligus melestarikan nilai-nilai budaya tradisional. Dengan menggunakan permainan ini dalam layanan BK, diharapkan siswa dapat lebih mudah mengenali diri mereka dan menghadapi situasi kehidupan dengan lebih matang.

Adapun saran yaitu, diharapkan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan permainan CONGDARDIR untuk digunakan media dalam layanan BK pada sekolah untuk membantu meningkatkan *self awareness* siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, N. D., & Setyaputri, N. Y. (2021, December). Permainan Truth or Dare (Tod): Sebuah Inovasi Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Karier Siswa SMK. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 4, pp. 909-915).
- Anugrah, S., & Makarohim, M. F. (2024). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Permainan Tradisional Congklak Di SMP Negeri 3 Lokal Jauh Rupat Utara Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*; Vol. 7 No. 2 (2024): Volume 7 No. 2 Tahun 2024
- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(2), 154-161.
- Budiman, F., & Santoso, M. (2024). Hubungan Antara Self Awareness Dan Disiplin Rohani Pada Mahasiswa Teologi. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 193-197.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1-7.
- Sari, N. L. (2019). Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa Pada Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial terhadap kinerja auditor pada kap di kota Palembang. *Sosialita: Jurnal Ilmu Administrasi*, 1(2), 27198.
- Setyaputri, N. Y., & Hanggara, G. S. (2022). Permainan-permainan Baru dalam Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Deepublish
- Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. D., & Nawantara, R. D. (2020). *BADRANAYA (Media Inovatif Kultural untuk Memperdalam Karakter Adil Calon Konselor Multibudaya)*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. D., & Puspitarini, I. Y. D. (2019). Permainan Roda Pelangi (Sebuah Inovasi dalam Media Bimbingan dan Konseling). CV. Azizah Publishing, Malang.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
- Tarigan, B. A., Chowin, N., Cornellissen, Vebiani, R. Y., Panjaitan, F. (2023). SELA (Self Awareness) Campaign sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Mental Remaja di Desa Paya Bakung. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol: 4 No. 2
- Qowimah, S. N., Almahira, K. J., Rahma, D. A., Satrio, A. B., Nuzul, H. M., Puteri, S. N. Y., & Andyarini, E. N. (2021). "Hubungan *Self Confidence* dan *Self Awareness* dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa". *Indonesian Psychological Research*, 2021 Vol. 3 No. 2
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25-33.