

## PENGEMBANGAN MEDIA BIMBINGAN KELOMPOK PERMAINAN *SHUT THE BOX* (SOTETOK) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Rika Nur Cahyanti<sup>1</sup>, Sri Panca Setyawati<sup>2</sup>, Guruh Sukma Hanggara<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>123</sup>

[rikanurcahyanti358@gmail.com](mailto:rikanurcahyanti358@gmail.com)<sup>1</sup>, [pancasetyawati164@gmail.com](mailto:pancasetyawati164@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[kangguruh@gmail.com](mailto:kangguruh@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

The problem of low self-confidence in students at SMAN 1 Mojo has become a serious concern in education. Obvious symptoms include students' inability to express their opinions, passivity in class discussions, and a tendency to avoid assignments that require public speaking. This condition impacts the overall learning process and outcomes of students, making it a concern in education. This study aims to develop an innovative learning medium, "SPIN OF FRIENDS IN A BOX" (SOTETOK) which integrates an interactive group counseling approach. SOTETOK is designed to foster a fun learning environment and encourage students to be more active, courageous, and confident in participating in class. The results show that this medium is effective in increasing student self-confidence, strengthening positive interactions between students and teachers, and building more meaningful learning experiences. It is hoped that SOTETOK can be an alternative solution to addressing low student self-confidence.

**Keywords:** Self-confidence, sotetok, group guidance, innovative, interactive media.

### ABSTRAK

Permasalahan rendahnya rasa kepercayaan diri siswa di SMAN 1 Mojo menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Gejala yang tampak di antaranya adalah siswa kurang bisa dalam mengemukakan pendapat, pasif dalam diskusi kelas, serta cenderung menghindari tugas-tugas yang menuntut tampil di depan umum. Kondisi ini berdampak pada proses dan hasil belajar siswa secara keseluruhan menjadi perhatian dalam dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif "*SPIN OF TEMAN PERCAYA DIRI DALAM KOTAK*" (SOTETOK) yang mengintegrasikan pendekatan bimbingan konseling kelompok interaktif. Media SOTETOK dirancang untuk meningkatkan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong siswa lebih aktif, berani, serta percaya diri dalam berpartisipasi di kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media ini efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, memperkuat interaksi positif antara siswa dan guru, serta membangun pengalaman belajar yang lebih bermakna. Diharapkan media SOTETOK dapat menjadi alternatif solusi dalam mengatasi rendahnya rasa kepercayaan diri siswa.

**Kata Kunci:** Kepercayaan diri, sotetok, bimbingan kelompok, media inovatif, interaktif.

### PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini tidak lagi hanya berfokus pada penguasaan materi akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk bertindak, berpendapat, dan mengambil keputusan secara mandiri. Menurut Lauster (2020), kepercayaan diri mencerminkan kesehatan mental seseorang dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kepercayaan diri rendah. Mereka cenderung pasif dalam diskusi, menghindari presentasi, enggan mengemukakan pendapat, dan merasa malu atau takut salah. Perilaku-perilaku ini dapat menghambat proses belajar dan interaksi sosial yang sehat. Penelitian Pratiwi, Sari & Hidayat (2022) menyebutkan bahwa kepercayaan diri rendah memiliki hubungan signifikan terhadap partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan diri melalui interaksi sosial yang positif dan suasana yang mendukung. Namun, pendekatan konvensional seperti diskusi atau ceramah sering kali terasa monoton dan kurang menarik bagi siswa. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam bentuk media yang menyenangkan dan interaktif.

Permainan edukatif adalah salah satu pendekatan yang dapat memfasilitasi proses bimbingan secara lebih santai dan partisipatif. Susanti dan Marlina (2023) menyatakan bahwa permainan dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan keaktifan dan kepercayaan diri siswa karena menciptakan suasana bebas tekanan namun tetap mengandung makna reflektif. Berdasarkan kebutuhan ini, dikembangkanlah media SOTETOK (*Spin of Teman Percaya Diri dalam Kotak*) sebagai alternatif inovatif yang menggabungkan unsur permainan dan refleksi diri.

## PEMBAHASAN

### Media Bimbingan Kelompok

Media merupakan suatu kebutuhan yang digunakan oleh tenaga pendidik dalam menyampaikan informasi atau materi pembelajaran yang akan disampaikan. Menurut Ahmad (Fadilah dkk, 2023) media adalah segala sesuatu yang dapat dilihat oleh Indera yang berfungsi sebagai perantara, sarana, dan alat untuk proses komunikasi dalam proses belajar mengajar. Latuheru (Rohima, 2023) mengemukakan bahwa media adalah bahan, alat, dan metode atau teknik yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar, dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukatif antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat dan berguna.

Menurut Zaini (2020), media dalam bimbingan dan konseling bukan sekadar alat bantu visual, tetapi merupakan sarana strategis untuk menciptakan interaksi yang efektif antara guru BK dan siswa. Media ini membantu menyampaikan pesan bimbingan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan lebih membekas secara emosional. Dalam bimbingan kelompok, penggunaan media yang menyenangkan seperti permainan memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dan belajar melalui pengalaman langsung.

Dalam konsepnya dengan fungsi media bimbingan dan konseling menurut Nursalim (Zaini, 2020) dapat ditekankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penggunaan media bukan merupakan fungsi tambahan, tetapi media memiliki fungsi tersendiri sebagai sarana bantu untuk mewujudkan situasi bimbingan dan konseling yang lebih efektif.
2. Media bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari keseluruhan proses layanan bimbingan dan konseling. Hal ini mengandung pengertian bahwa media bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen yang tidak bisa berdiri sendiri tetapi saling berhubungan dengan komponen lainnya dalam rangka menciptakan situasi yang diharapkan.
3. Media bimbingan dan konseling dalam penggunaannya harus relevan dengan tujuan/kompetensi yang ingin dicapai dan isi layanan bimbingan dan konseling itu sendiri. Fungsi media ini mengandung makna bahwa pemilihan dan penggunaan media dalam bimbingan dan konseling harus selalu melihat pada kompetensi atau tujuan dan bahan atau materi bimbingan dan konseling.
4. Media bimbingan dan konseling bukan berfungsi sebagai alat hiburan, dengan demikian tidak diperkenankan menggunakannya sekedar untuk permainan atau memancing perhatian siswa/konseli.
5. Media bimbingan dan konseling bisa berfungsi untuk memperlancar proses bimbingan dan konseling. Fungsi ini mengandung arti bahwa melalui media bimbingan dan konseling siswa dapat lebih mudah memahami masalah yang dialami atau merangkap bahan yang disajikan lebih mudah dan lebih cepat.
6. Media bimbingan dan konseling berfungsi untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. Pada umumnya hasil bimbingan dan konseling yang diperoleh siswa dengan menggunakan media bimbingan dan konseling akan bertahan lama.

### ***Spin Of Teman Percaya Diri Dalam Kotak***

Sotetok merupakan singkatan dari Spin of Teman Percaya Diri dalam Kotak. Sotetok merupakan permainan papan tradisional yang melibatkan spin angka dan papan kayu dengan bentuk segitiga yang memungkinkan angka 1 hingga 9 dibalik ke bawah satu per satu. Permainan yang akan digunakan sebagai media yang dikembangkan sebagai salah satu sarana dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Media Permainan Sotetok merupakan modifikasi dari permainan Shut The Box yang merupakan salah satu jenis permainan edukatif tradisional yang berasal dari Eropa, dan dikenal luas di wilayah Inggris serta Prancis sejak abad ke-18. Permainan ini memiliki desain sederhana namun sarat manfaat, sehingga tetap diminati hingga saat ini. Secara umum, permainan ini



menggunakan papan angka 1 sampai 9, dua buah dadu, serta penutup angka yang dapat dibuka dan ditutup sesuai jalannya permainan (Simpson & Murphy, 2021).

Media permainan ini akan melibatkan proses interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan kegiatan refleksi diri yang dikemas dalam bentuk permainan kelompok. Dalam pelaksanaannya, siswa bermain menggunakan papan bilangan segitiga, spin angka (pengganti dadu), balok bilangan (1-9), dan kartu permintaan yang berisi pertanyaan atau pernyataan reflektif

Dalam memainkan permainan media bimbingan kelompok SOTETOK ini terdapat beberapa langkah atau tata cara yang harus di perhatikan, antarlain:

1. Guru BK menjelaskan dan menawarkan jika permainan bisa dimainkan oleh 3 orang perwakilan kelompok.
2. Guru BK memberi arahan kepada pemain untuk bergiliran memutar Spin angka atau alat bantu putar untuk mendapatkan angka, kemudian di jumlahkan.
3. Guru BK menjelaskan jika pemain harus menurunkan balok angka sesuai dengan jumlah tersebut. Contoh: jika total angka adalah 7, maka bisa menurunkan:
  - 7
  - 4 & 3
  - 5 & 2
  - 6 & 1
  - 4, 2, & 1
4. Pemain terus memutar spin angka dan menurunkan angka hingga tidak bisa di jumlahkan lagi.
5. Saat tidak ada kombinasi yang cocok, giliran berakhir. Balok dikembalikan tegak untuk pemain berikutnya.
6. Jika pemain berhasil menurunkan semua angka, mereka "menutup kotak" dan otomatis menang di ronde itu.
7. Jika pemain tidak berhasil menurunkan semua angka, maka yang jika dijumlahkan mendapatkan angka lebih besar maka akan ada hukuman berupa kartu pintar

### Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Menurut Setiyani dan Lestari (2021), kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang yang memungkinkan dirinya mampu mengembangkan potensi diri dan tidak merasa rendah diri saat berhadapan dengan tantangan atau kegagalan.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri sangat dibutuhkan siswa agar mereka dapat aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar, berani mengemukakan pendapat, serta memiliki keberanian mencoba hal-hal baru.

Tanpa kepercayaan diri, siswa cenderung pasif, mudah takut gagal, dan enggan terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan partisipasi sosial (Pratiwi et al., 2022).

Menurut Mylsidayu (2014), menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri antara lain:

1. Karakteristik kepribadian (konsep diri)
2. Karakteristik demografi (jenis kelamin, umur).
3. Kegairahan atau kecemasan yang dialami seseorang saat menghadapi situasi tertentu sehingga mempengaruhi tingkat kepercayaan siswa.
4. Kognis pada mental seperti persepsi, memori, penilaian, dan cara berpikir siswa.

### **Hubungan Media BK Dengan SOTETOK**

Hubungan antara media bimbingan dan konseling dengan permainan SOTETOK (Spin of Teman Percaya Diri dalam Kotak) terletak pada upaya menciptakan suasana layanan yang menarik, menyenangkan, dan mampu menumbuhkan keberanian siswa untuk mengekspresikan diri. Guru BK memiliki peran penting dalam memfasilitasi penggunaan media yang interaktif dan sesuai kebutuhan psikologis siswa, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri. SOTETOK dirancang untuk memberikan pengalaman bimbingan kelompok yang berbeda dari layanan konvensional, yang terkadang dianggap membosankan dan menegangkan. Dengan pendekatan permainan, siswa menjadi lebih rileks, berani berbicara, dan mampu merefleksikan potensi dirinya secara positif. Permainan ini dikembangkan untuk melatih siswa agar lebih terbuka, percaya diri, dan mampu berinteraksi aktif dalam kelompok kecil.

Pada akhirnya, penggunaan media permainan SOTETOK dalam layanan bimbingan dan konseling menunjukkan efektivitasnya dalam mendorong siswa yang sebelumnya pasif menjadi lebih percaya diri. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu dalam layanan, tetapi juga sebagai wadah intervensi psikologis yang membangun rasa percaya diri, keberanian, dan partisipasi siswa secara bertahap. Melalui pendekatan reflektif berbasis kartu pintar dalam SOTETOK, siswa belajar untuk menyampaikan pendapat, mengenali kelebihan diri, dan mengatasi rasa malu. Dengan demikian, media bimbingan dan konseling berbasis permainan seperti SOTETOK menjadi solusi kreatif dan inovatif dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa serta menciptakan suasana layanan yang lebih dinamis dan menyenangkan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan bahwa media permainan Shut the Box modifikasi SOTETOK (Spin of Teman Percaya Diri dalam Kotak) dikembangkan sebagai solusi untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa dalam konteks

layanan bimbingan kelompok di sekolah. Media ini dirancang untuk menciptakan suasana bimbingan yang lebih menyenangkan, interaktif, dan reflektif dengan menggabungkan elemen permainan edukatif dan pendekatan konseling humanistik. Berdasarkan konsep dan pengembangannya, media SOTETOK memiliki potensi untuk meningkatkan keberanian, keterbukaan, serta rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sebayanya. Namun, hingga saat ini, media SOTETOK masih belum diimplementasikan di sekolah secara luas, sehingga efektivitasnya dalam konteks pembelajaran nyata masih memerlukan uji coba lebih lanjut.

Disarankan agar dilakukan uji coba secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengevaluasi dampaknya terhadap perkembangan kepercayaan diri siswa serta mengembangkan versi adaptif sesuai kebutuhan peserta didik dari berbagai latar jenjang pendidikan. Dengan demikian, media bimbingan berbasis permainan seperti SOTETOK dapat menjadi alternatif inovatif dalam layanan BK yang lebih menyenangkan dan bermakna.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad. (2023). *Penggunaan Media dalam Proses Belajar Mengajar*. Dalam Fadilah, dkk. Jakarta: Penerbit Edukasi Nusantara.
- Lauster, P. (2020). *Kepribadian: Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Latuheru, J. D. (2023). *Media Pembelajaran dalam Pendidikan*. Dalam Rohima. Surabaya: CV Ilmu Pendidikan.
- Mylsidayu, A. (2014). Pengaruh Faktor Psikologis terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 22–30.
- Pratiwi, R., Sari, A., & Hidayat, R. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Partisipasi Aktif dalam Pembelajaran. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 145–152.
- Setiyani, R., & Lestari, W. (2021). *Kepercayaan Diri dan Implikasinya terhadap Prestasi Akademik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Simpson, J., & Murphy, E. (2021). Shut the Box: A Historical Perspective of a Traditional European Game. *European Journal of Game Studies*, 3(1), 44–58.
- Susanti, W., & Marlina, D. (2023). Permainan Edukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Konseling Edukasi*, 11(1), 60–72.
- Zaini, A. (2020). *Media Konseling sebagai Sarana Komunikasi Interaktif*. Jakarta: Penerbit Konseling Indonesia.