



KEEFEKTIFAN MEDIA ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN STRATEGI *COPING STRESS*

Osi Hawasi¹, Cici Yulia^{2(*)}, Ahmad Yunus³

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta, Indonesia¹²

Universiti Sains Islam Malaysia, Malaysia

Sihawaosi23@gmail.com¹, ciciyulia@uhamka.ac.id², ahmadyunus1650@raudah.usim.edu.my³

Abstract

Received: 27 Mei 2022

Revised: 27 Juni 2022

Accepted: 28 Juni 2022

Penelitian ini dilakukan karena banyaknya siswa yang mengalami berbagai masalah berupa tekanan, konflik yang tidak dapat di entaskan karena siswa kurang memiliki strategi *coping stress*. Strategi *coping stress* yaitu suatu upaya atau usaha yang dilakukan individu untuk mengentaskan masalah yang berhubungan dengan stress. Untuk meningkatkan kemampuan siswa mengenai strategi *coping stress* bisa melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling ialah pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa untuk memabantu dalam memecahkan masalah serta menjadikan siswa mandiri. Untuk memberikan layanan yang maksimal maka guru BK harus menggunakan media sehingga siswa mudah mengerti materi yang disampaikan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan media ular tangga untuk meningkatkan strategi coping stress siswa. Hasil penelitian ini di awali dengan pengolahan data untuk uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi product moment dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dan uji reliabilitas menggunakan uji *alpha Cronbach* dengan memperoleh hasil 0,897 yang berklasifikasi tinggi. Uji coba media ular tangga mendapatkan rata-rata pada *pretest* 72,5 dan *posttest* mendapatkan rata-rata 100 hal tersebut menunjukkan adanya peningkatakan cara pandang sebelum menggunakan media ular tangga dan setelah menggunakan media ular tangga sehingga dinyatakan memberikan pengaruh.

Keywords: Media Ular Tangga; Bimbingan Dan Konseling; Strategi Coping Stress

(*) Corresponding Author: Yulia, ciciyulia@uhamka.ac.id

How to Cite: Hawasi, O., Yulia, C., & Yunus, A. (2022). Keefektifan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan Strategi Coping Stress. *Research and Development Journal of Education*, 8(2), 511-517.

INTRODUCTION

Masa remaja berada pada masa gejolak dan stress, karena adanya perubahan pada fisik dan psikis sehingga berpengaruh terhadap kondisi emosi. Pada saat ini banyak masalah yang menimpa remaja berhubungan dengan stress, depresi, cemas berlebih, pola tidur yang tak teratur serta penyalanggunaan obat terlarang. Masalah-masalah itu muncul karena individu tidak dapat mengentaskan berbagai masalah yang ada, sehingga dapat memicu adanya stress. Stress merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dari seseorang baik remaja atau dewasa.

Stress pada masa remaja dapat disebabkan karena adanya tuntutan-tuntutan baik dari orangtua atau masyarakat. Adanya konflik dengan diri sendiri ataupun orang lain. Banyak ditemui orangtua yang menuntut anak untuk mendapatkan nilai besar disekolah tanpa melihat kemampuan anak. Hal lain yaitu orangtua menginginkan anak masuk sekolah atau universitas negeri terbaik, tanpa melihat keinginan dan kemampuan anak. Tuntutan-tuntutan tersebut yang dapat menimbulkan masalah baru pada anak. Akan menjadi sebuah beban yang berat untuk individu apabila ia tidak mampu menyelesaikan

tuntutan tersebut sehingga dapat memicu sakit kepala, pusing, mual, tidak nafsu makan dll, dan hal seperti itu merupakan gejala stress.

Stress yang menimpa remaja khususnya siswa dapat dihindarkan apabila individu memiliki strategi *coping stress*. Strategi *Coping stress* ialah suatu proses yang digunakan untuk berpikir dan berperilaku dalam mengelola berbagai tuntutan yang berhubungan dengan masalah stress (Astuti et al., 2015) Kemampuan *coping stress* ini penting dimiliki oleh setiap individu, dengan memiliki kemampuan *coping* individu akan dapat mengatasi permasalahan yang menimpa dirinya. Strategi coping stress ialah cara seseorang untuk melewati, menyusutkan dan bersikap dalam mengatasi stress yang dialami (Zulaikha, 2021)

Strategi *coping stress* menurut (Andriyani, 2019.) terbagi menjadi dua bentuk : a) *Emosional Focused Coping* yaitu strategi atau cara mengatasi masalah dengan berfokus pada respon emosi individu b) *Problem Focused Coping* yaitu cara individu untuk mengentaskan permasalahan hingga ke sumber permasalahannya. *Coping* yang berfokus pada masalah juga di definisikan sebagai pencarian solusi untuk menyelesaikan masalah.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap strategi *coping stress* menurut Mashudi (Astuti et al., 2015) yaitu : a) dukungan b) kepribadian. Setiap orang tidak sendirian dalam mengatasi stress, seseorang dalam mengatasi stress tidak hanya menggunakan satu cara, tetapi dalam banyak hal sangat tergantung pada kemampuan dan kondisi individu, sehingga masalah psikologis dapat ditangani secara positif (Andriyani, 2019)

Strategi *coping stress* dapat ditingkatkan oleh siswa melalui pemberian layanan bimbingan konseling. Bimbingan konseling ialah pertolongan yang diberikan kepada konseli oleh konselor yang bertujuan untuk menjadikan individu mengetahui kemampuan dirinya secara optimal dan dapat membantu memecahkan permasalahan dalam kehidupan konseli (Evi, 2020). Bimbingan konseling bisa dijadikan salah satu bagian dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan yang berhubungan dengan pribadi, belajar, sosial, dan karir. Untuk meningkatkan kemampuan siswa, guru BK dapat memberikan layanan secara kelompok ataupun individu. Dalam memberikan layanan guru bk dituntut untuk memberikan layanan yang mudah di mengerti, dinamis, dan dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah. Untuk memberikan layanan secara menarik guru BK dapat memberikannya dengan bantuan sebuah media. Penerapan media dapat digunakan sebagai alat bantu untuk memberikan layanan yang berhubungan dengan kemampuan strategi coping stress. Media ialah alat pendukung dalam layanan bimbingan konseling. Keberhasilan suatu layanan dapat di tentukan dengan penerapan media, karena media di gunakan guna menyampaikan materi dalam layanan dengan jelas (Irfan et al., 2020) media yang bisa di pakai untuk meningkatkan strategi coping stress siswa yaitu pemberian media ular tangga. Pemberian media ular tangga ini akan memberikan kesan yang menyenangkan pasalnya media permainan ular tangga bukan hal yang awam lagi untuk siswa, sehingga media ular tangga akan memberikan kesan yang menarik.

Permainan ular tangga dijadikan sebagai media dalam melakukan layanan Bimbingan Konseling karena bisa membuat siswa lebih aktif dan komunikatif. Pada pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling ini guru BK menjadi penyedia. Maksudnya yaitu guru BK yang mengadakan dan memimpin jalannya layanan. Menurut Sadiman (2017) Setiap permainan pasti memiliki empat komponen dalam permainan, yaitu; 1) Kehadiran pemain, biasanya lebih dari dua orang; 2) tempat para pemain berinteraksi; 3) Aturan permainan.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Pravesti, 2021) dengan judul Pengembangan Permainan Ular Tangga Keyakinan dalam Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMP. memperoleh nilai rata-rata keseluruhan sebesar 91% dengan artian masuk dalam kategori nilai sangat baik. Memiliki simpulan bahwa media permainan ular tangga

memenuhi kriteria ketepatan, kegunaan, kelayakan, dan kemenarikan, sehingga dapat digunakan sebagai media layanan BK untuk siswa SMP.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Tenjolaya, peneliti memperoleh hasil dimana siswa belum bisa mengentaskan masalah dengan baik, siswa masih membutuhkan bimbingan serta saran untuk mengatasi masalahnya. Media ular tangga ini dapat membantu siswa untuk mengentaskan masalah yang berhubungan dengan pribadi dan sosial. Oleh karenanya individu yang mengalami stress membutuhkan keterampilan pribadi serta dukungan orang-orang sekitar, sehingga peneliti ingin melihat sejauh mana keefektifan media ular tangga untuk menaikkan strategi *coping stress* siswa.

METHODS

Penelitian ini memakai metode eksperimen dengan jenis pendekatan pre eksperimen dikarenakan tidak memakai kelas kontrol melainkan menggunakan kelompok. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one-group pre-test dan post-test design*. Dalam desain ini ada *pretest* sebelum 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 dengan jumlah sampel 10 siswa dan mengambil sampel dengan cara *purposive sampling* Adapun tujuannya agar sampel sesuai dengan ciri dan standar peneliti. Alasan menggunakan tempat penelitian ini yaitu siswa tidak dapat mengentaskan masalah sendiri, siswa yang mengalami kecemasan ketika memiliki masalah. Mengakibatkan peneliti merasa tertarik pada tempat ini untuk dilakukan penelitian, yang bertujuan agar siswa dapat mengentaskan masalah dengan strategi terbaik sehingga terhindar dari stress.

Penelitian ini memakai prosedur dalam pelaksanaan perlakuan, diantaranya yaitu : 1) tahap awal penelitian dilakukan pengumpulan informasi dari guru BK yang bersangkutan serta mengamati jalannya layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Tenjolaya. 2) tahap perencanaan media ular tangga, 3) tahap validasi ahli dan revisi instrument yang akan digunakan dalam 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 4) pelaksanaan uji validitas dilakukan dengan menyebarkan angket melalui google form secara offline pada siswa SMAN 1 Leuwi Sadeng sebanyak 30 siswa 5) hasil dari uji validitas setelah diolah diperoleh 37 item yang valid dan terdapat 11 item yang gugur. Untuk menunjukkan kelayakan dari uji validitas maka selanjutnya di laksanakan uji reliabilitas, yang mana berguna untuk melihat kebenaran dari alat ukur untuk di uji pada tahap berikutnya. Setelah diperoleh hasil dari uji reliabilitas maka selanjutnya akan digunakan dalam penelitian berikutnya. Sebelum perlakuan *pretest* diberikan kepada siswa yang tujuannya untuk melihat siswa ada pada kategori apa. Pemberian perlakuan dilakuakn menggunakan media ular tangga dengan materi yang telah disediakan, perlakuan dilakukan sebanyak 4 kali dengan waktu 1x45 menit. Setelah pemberian perlakuan siswa akan diberikan *posttest* yang bertujuan untuk melihat berhasil tidaknya perlakuan yang telah dilakukan menggunakan media ular tangga.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Media permainan ini diinovasi yang dijadikan sebagai media dalam pemberian layanan yang bertujuan untuk mempermudah guru BK dalam menyampaikan materi. Dalam media ular tangga ini dilengkapi dengan bidak-bidak yang berisi dengan bagian pertanyaan dan reward untuk siswa. Menurut Askali (Dewi et al., 2017). Permainan ular tangga menggunakan tiga buah peralatan yaitu dadu, buah catur, dan papan tangga ular serta permainan ini dapat dimainkan lebih dari 2 orang. Berikut ialah gambar dari media ular tangga yang digunakan untuk penelitian :



Gambar 1 :
 Tampilan Media Ular Tangga
Sumber: Peneliti (2022)

Pada penelitian ini terdapat norma kategori yang digunakan untuk melihat sampel berada pada kategori yang mana, berikut norma kategori yang digunakan :

Tabel 1.
 Norma Kategori Strategi *Coping Stress*

kategori	Rumus Perhitungan Jarak Interval	Kriteria/Rentang skor
Sangat Rendah	$M - 1,5 \sigma < X$	$X < 37$ $X < 37$
Rendah	$M - 1,5 \sigma < X \leq M - 0,5 \sigma$	$38 < X \leq 67$ $38 - 67$
Sedang	$M - 0,5 \sigma < X \leq M + 0,5 \sigma$	$68 < X \leq 98$ $68 - 98$
Tinggi	$M + 0,5 \sigma < X \leq M + 1,5 \sigma$	$99 < X \leq 129$ $99 - 129$
Sangat Tinggi	$X < M + 1,5 \sigma$	$130 < X$ $130 < X$

Sumber: Peneliti (2022)

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil analisis data deskriptif strategi coping stress dengan hasil perhitungan klasifikasi skala dan jarak (Azwar, 2019). Menurut Nasution (2017) analisis deskriptif adalah bentuk analisis data penelitian untuk menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan atas satu sampel. Terdapat 5 kategori yang digunakan yaitu 1) sangat rendah 2) rendah 3) sedang 4)tinggi 5) sangat tinggi, dan hasil yang telah di dapatkan yaitu :

Tabel 2.
 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Strategi *Coping Stress* Siswa

NO	Nama/Inisial	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AT	62	Rendah	102	Tinggi
2	NM	69	Sedang	106	Tinggi
3	NR	65	Rendah	84	Sedang
4	SA	102	Tinggi	121	Tinggi
5	MA	68	Sedang	94	Sedang
6	SH	69	Sedang	105	Tinggi
7	IM	100	Tinggi	116	Tinggi
8	EI	60	Rendah	88	Sedang
9	MC	66	Rendah	99	Tinggi
10	SAK	64	Rendah	85	Sedang
	Jumlah	725		1000	
	Rata-rata	72,5		100	

Sumber: *Peneliti (2022)*

pada hasil perbandingan nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diatas mengenai strategi *coping stress* siswa SMAN 1 Tenjolaya, sebelum diberikan perlakuan menggunakan media ular tangga rata-rata yang diperoleh dari nilai *pretest* sebesar 72,5 dan setelah diberikan perlakuan menggunakan media ular tangga diperoleh nilai rata-rata pada *posttest* sebesar 100. maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dan peningkatan kemampuan strategi *coping stress* menggunakan media ular tangga.

Kemudian dilakukan uji Wilcoxon menggunakan aplikasi IBM SPSS 23.0 dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.
 Uji Wilcoxon strategi *Coping Stress*

	posttest - pretest
Z	2.805
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Sumber: *Peneliti (2022)*

Sesuai dengan tabel diatas maka diartikan hasil perhitungan Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,005. Sebab 0,005 lebih kecil dibanding dengan 0,05 maka dapat disimpulkan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan dari nilai *strategi coping stress pretest* dan *posttest*. Sehingga terdapat pengaruh dari penggunaan media ular tangga untuk meningkatkan strategi *coping stress* siswa di SMAN 1 Tenjolaya.

Discussion

Strategi *coping stress* ialah suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengentaskan berbagai kesulitan yang dapat menimbulkan stress. Kemampuan strategi *coping stress* ini dapat dinyatakan fundamental untuk siswa, karena ketika siswa memiliki kemampuan strategi *coping stress* maka siswa akan tau bagaimana memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari bahkan dapat terhindar dari adanya stress.

Hasil penelitian ini dapat dibandingkan dengan penelitian berjudul Pengembangan Media Ular Tangga terhadap Peningkatan Perilaku Coping Siswa yang dilakukan oleh (Putri, 2016) dalam penelitian tersebut, 90,48% mencapai tingkat nilai sangat baik, ahli media mencapai nilai sangat baik sebesar 91,88%, dan praktisi BK mencapai nilai sangat baik sebesar 94,5%. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pra eksperimen. Dalam penelitian ini, dari rata-rata skor pre-test (72,5) dan rata-rata skor post-test (100), media ular dan trapesium efektif meningkatkan strategi coping stres siswa pada level tinggi. Kemampuan strategi *coping stress* siswa sebelum pelaksanaan perlakuan menggunakan media ular tangga yaitu siswa tidak dapat memecahkan masalah, siswa mudah merasakan cemas, siswa merasa tidak percaya diri, siswa tidak bisa menerima diri. Hasil tersebut diperoleh dari observasi dan wawancara dengan guru BK sebelum diberikan perlakuan sehingga diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 72,5.

Selanjutnya 10 siswa tersebut diberikan perlakuan menggunakan media ular tangga sebanyak 4 kali pertemuan dalam waktu 45 menit setiap pertemuan. Kemudian setelah siswa diberikan perlakuan selanjutnya diberikan *posttest* yang akan di ukur dengan skala strategi *coping stress* siswa. Gambaran dan kemampuan siswa yaitu dilihat dari bagaimana siswa dapat memecahkan masalah, melihat dari bagaimana harus bersikap ketika memiliki masalah, siswa mencari sumber permasalahan, sehingga siswa dapat memiliki strategi pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Pada awal penelitian siswa merasa malu untuk mengungkapkan pendapat dari pertanyaan yang ada, tetapi setelah siswa mulai menikmati jalannya permainan memakai media ular tangga ini siswa dapat mengungkapkan pendapat dan menikmati jalannya perlakuan. Sesuai dengan manfaat dari media ini yaitu; 1) sebagai alat pemberian informasi agar tidak verbal, 2) dapat meningkatkan kemauan siswa dalam mengikuti layanan BK, 3) memberikan stimulus yang sama, menyamakan pendapat, menghasilkan pandangan yang sama, 4) proses pemberian layanan Bimbingan dan Konseling lebih menarik, 5) proses layanan Bimbingan dan Konseling menjadi lebih interaktif.

Dalam pemberian perlakuan menggunakan media ular tangga ini dilaksanakan dengan tata cara yang sudah ditentukan oleh peneliti. Peneliti menyadari dalam pelaksanaan perlakuan ini terdapat keterbatasan walaupun sudah di lakukan semaksimal mungkin, antara lain yaitu sulit mencari waktu dalam pemberian perlakuan, yang disebabkan siswa akan melaksanakan ujian sehingga siswa difokuskan dalam belajar. Dalam pengentasan keterbatasan peneliti meminta bantuan guru BK untuk mencari waktu luang agar dapat terlaksananya perlakuan ini.

Penerapan dari perlakuan ini yaitu siswa dapat mengatur emosi ketika terdapat masalah, siswa dapat mencari cara atau solusi dengan identifikasi masalah terlebih dahulu, siswa dapat lebih percaya diri ketika mengungkapkan pendapat, siswa dapat saling menghargai dan memahami penyampaian pendapat, siswa dapat saling bekerjasama dalam kegiatan. Hasil analisis diperoleh dari kajian ini yaitu adanya kelainan pada strategi *coping stress* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan memakai media ular tangga.

Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih luas serta penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Disarankan bagi penelitian lain untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan perubahan dan penyempurnaan agar dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik dan dikerucutkan kepada strategi *coping stress* yang diteliti pada saat penelitian.

CONCLUSION

Berlandaskan hasil dan pembahasan diatas didapatkan hasil dari nilai rata-rata penggunaan media ular tangga dalam meningkatkan strategi coping stress siswa yaitu pada rata-rata pretest didapatkan hasil sebesar 72,5 dan pada rata-rata posttest diperoleh hasil sebesar 100 maka dapat disimpulkan bahwa media ular tangga terdapat pengaruh yang substansial dalam meningkatkan strategi *coping stress* siswa. Dan apabila melihat dari hasil uji coba Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .005 yang mana lebih kecil disbanding 0.05 sehingga H_a diterima sehingga terdapat perbedaan dari nilai *pretest* dan *posttest* sehingga terdapat pengaruh penggunaan media ular tangga untuk meningkatkan strategi *coping stress* pada siswa di SMAN 1 Tenjolaya. Media ular tangga dapat dijadikan sebagai media atau alat pendukung dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling karena akan memberikan kesan yang menarik dan menyenangkan pada siswa.

REFERENCES

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Analisis standar pelayanan minimal pada instalasi rawat jalan di RSUD Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 3(1), 103-111.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Dewi, T. L., Kurnia, D., & Panjaitan, R. L. (2017). Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Pada Pembelajaran Pips Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pembagian Wilayah Waktu Di Indonesia. *Jurnal Pena Ilmiah*, 2(1), 2091–2100. <https://doi.org/10.17509/jpi.v2i1.12425>
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Irfan, Jarkawi, & Handayani, E. S. (2020). Pengembangan Media Ular Tangga Dalam Bimbingan Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 79–87.
- Putri, A. (2016). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam konseling untuk membangun hubungan antar konselor dan konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10-13.
- Sugiyono. (2019). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. bandung: alfabeta.
- Wulandari, D. P., & Pravesti, C. A. (2021). Pengembangan Permainan Ular Tangga Keyakinan dalam Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMP. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8882>
- Zulaikha, A. (2021). Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545–3551. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1429>