

Pengembangan Media Rainbow Stik Untuk Melatih *Self-Awareness* Siswa Melalui Bimbingan Kelompok

Nahliyah Septi Zahrah Manik^{1*}, Fauziah Nasution²

^{1*}Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

²Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 13, 2026

Accepted Sep 24, 2026

Published Online Oct 09, 2026

Keywords:

Media Rainbow Stik

Self-Awareness

Bimbingan Kelompok

Media Bimbingan dan
Konseling

ABSTRACT

Artikel penelitian ini bertujuan mengembangkan media Rainbow Stik dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih *self-awareness* siswa. Pengembangan media dilatarbelakangi oleh hasil identifikasi kebutuhan yang menunjukkan adanya kesulitan siswa dalam memahami diri, mengenali emosi, menyampaikan pendapat, dan menunjukkan kepercayaan diri, serta terbatasnya penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 4-D yang dibatasi sampai tahap *develop*. Subjek penelitian terdiri atas satu ahli materi, satu ahli media, satu guru BK, dan 10 siswa kelas VIII MTsS As-Syahaadah Kabupaten Pakpak Bharat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket serta dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil validasi menunjukkan media Rainbow Stik sangat layak berdasarkan penilaian ahli materi sebesar 81,25% dan ahli media sebesar 80%. Uji kepraktisan menunjukkan kategori sangat praktis berdasarkan respons guru BK sebesar 80% dan praktis berdasarkan respons siswa sebesar 70,25%. Dengan demikian, media Rainbow Stik dinyatakan layak dan praktis digunakan untuk memfasilitasi siswa dalam melatih *self-awareness* melalui bimbingan kelompok.

This is an open access under the CC-BY-SA licence



Corresponding Author:

Nahliyah Septi Zahrah Manik,

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

Email: nahliyah303222077@uinsu.ac.id

How to cite: Manik, N. S. Z., & Nasution, F. (2026). Pengembangan Media Rainbow Stik Untuk Melatih *Self-Awareness* Siswa Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 6(3), 1437 – 1447. <https://doi.org/10.51574/jrip.v6i3.5813>

Pengembangan Media Rainbow Stik untuk Melatih Self-Awareness Siswa Melalui Bimbingan Kelompok

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, *self-awareness* menjadi kemampuan penting yang membantu siswa mengenali emosi, memahami potensi diri, mengambil keputusan secara tepat, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Hafizha, 2021). Sebaliknya, rendahnya *self-awareness* dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, ketidakmampuan mengenali emosi, kurangnya tanggung jawab, hingga munculnya perilaku yang melanggar aturan sekolah (Saputri et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan *self-awareness* merupakan salah satu aspek penting yang perlu difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di MTs As-Syahaadah, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dirinya sendiri, kurang berani mengungkapkan pendapat maupun perasaan, serta belum terbiasa melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-awareness* siswa masih perlu dilatih melalui layanan bimbingan dan konseling. Namun, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum berjalan secara optimal karena masih didominasi metode ceramah dan belum didukung oleh media yang menarik, interaktif, serta mampu memfasilitasi keterlibatan aktif siswa dalam proses pengembangan *self-awareness*.

Menurut Widayati (2021) media stik memiliki karakteristik praktis, aman, dan mampu mendukung perkembangan kognitif anak melalui aktivitas langsung. Menurut (Nadiroh et al., 2024) media pembelajaran berbasis stik mampu meningkatkan keterlibatan belajar siswa. Sejalan dengan itu, Witraguna & Wijaya (2024) menemukan bahwa media manipulatif berbentuk stik layak digunakan dan memberikan kontribusi positif terhadap keterampilan berhitung siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media berbasis stik memiliki potensi sebagai media berwujud dan menarik dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik.

Pengembangan media buku cerita bergambar (*picture story book*) oleh Rahimah & Izzaty (2018) membantu anak usia dini mengenali emosi melalui pengenalan karakter dalam buku. Penggunaan media audio-visual dalam bimbingan kelompok dinilai efektif meningkatkan kemampuan siswa mengenali potensi, kekuatan dan kelemahan, serta mengembangkan sikap reflektif (Franciska et al., 2025). Penelitian Ananda (2024) dalam pengembangan permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri) juga dinilai efektif dalam meningkatkan *Self Awareness* siswa SMA.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media berbasis stik memiliki karakteristik praktis dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan berbagai penggunaan media dalam memfasilitasi pengenalan emosi, refleksi diri dan meningkatkan *self-awareness*. Namun, penelitian tersebut belum mengintegrasikan media stik berwarna dengan aktivitas refleksi diri dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih *self-awareness* siswa. Oleh karena itu, terdapat peluang untuk mengembangkan media berbasis stik yang secara khusus digunakan dalam layanan bimbingan kelompok sebagai sarana melatih *self-awareness* siswa.

Berdasarkan celah tersebut, media Rainbow Stik dikembangkan sebagai media visual-manipulatif yang mengintegrasikan stik berwarna dengan aktivitas refleksi diri dalam layanan bimbingan kelompok. Media ini memanfaatkan warna sebagai representasi aspek *self-awareness*, meliputi emosi, potensi diri, harapan, hambatan, dan dukungan sosial. Melalui kegiatan menulis pada stik, menyusun bentuk rumah, dan proses *show and tell*, siswa difasilitasi untuk mengeksplorasi dan memahami dirinya secara aktif serta memperoleh umpan balik melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, Rainbow Stik menawarkan kebaruan dalam pengembangan media BK melalui pemanfaatan stik berwarna sebagai media refleksi diri dalam

layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media Rainbow Stik untuk melatih *self-awareness* siswa melalui layanan bimbingan kelompok, dengan mengidentifikasi kebutuhan siswa, menghasilkan prototipe media, serta mengetahui tingkat kelayakan dan kepraktisan media yang akan dikembangkan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4-D yang dikembangkan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel (Thiagarajan et al., 1974), yang meliputi tahap *define*, *design*, *develop*, dan *disseminate*. Model 4-D dipilih karena memberikan tahapan pengembangan yang sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga menghasilkan produk yang telah melalui proses validasi dan uji coba. Penelitian ini dibatasi hingga tahap *develop*, yaitu menghasilkan media yang telah divalidasi oleh ahli serta diuji kepraktisannya melalui respon guru BK dan siswa. Penelitian dilaksanakan di MTsS As-Syahaadah Kabupaten Pakpak Bharat. Subjek penelitian terdiri atas 10 siswa kelas VIII yang dilibatkan dalam uji coba produk, satu guru BK, satu ahli materi, dan satu ahli media. Penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Tahap *define* dilakukan melalui identifikasi kebutuhan dengan observasi, wawancara, dan angket untuk memperoleh informasi mengenai kondisi *self-awareness* siswa, pelaksanaan layanan BK, serta kebutuhan media. Tahap *design* dilakukan dengan merancang media Rainbow Stik, meliputi bentuk, warna, isi, dan aktivitas penggunaannya dalam layanan bimbingan kelompok. Tahap *develop* dilakukan dengan merealisasikan rancangan menjadi produk, kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Hasil validasi digunakan sebagai dasar perbaikan produk, selanjutnya dilakukan uji coba terbatas kepada 10 siswa kelas VIII serta melibatkan guru BK untuk menilai kepraktisan media.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara serta saran dan masukan dari validator, sedangkan analisis kuantitatif dilakukan berdasarkan skor angket yang dihitung menggunakan rumus persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori kelayakan dan kepraktisan media yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Kriteria Penilaian.

1	Sangat Tidak Setuju	0%-25%	Sangat Tidak Layak/Praktis
2	Tidak Setuju	26%-50%	Tidak Layak/Praktis
3	Setuju	51%-75%	Layak/Praktis
4	Sangat Setuju	76%-100%	Sangat Layak/Praktis

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan analisis angket identifikasi kebutuhan, ditemukan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di MTsS As-Syahaadah masih didominasi oleh metode ceramah dengan pemanfaatan media yang relatif terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan layanan bimbingan kelompok belum optimal dalam melatih *self-awareness* siswa. Hasil angket juga menunjukkan bahwa masih banyak siswa memiliki tingkat *self-awareness* yang rendah, ditandai dengan belum mampu mengenali emosi, memahami kelebihan dan kekurangan diri, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta belum terbiasa melakukan refleksi terhadap pengalaman dan kesalahan yang dialami. Temuan tersebut menjadi dasar dalam pengembangan media Rainbow Stik sebagai alternatif media bimbingan kelompok yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dikembangkan media Rainbow Stik sebagai media manipulatif yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih *self-awareness* siswa. Media ini menggunakan stik es krim dengan berbagai warna yang pemilihannya mengacu pada konsep *Color Wheel of Emotions* yang dikembangkan oleh Robert Plutchik. Setiap warna pada stik dirancang untuk merepresentasikan aspek tertentu dalam *self-awareness*, sehingga penggunaan warna tidak hanya berfungsi sebagai pembeda visual, tetapi juga sebagai stimulus bagi siswa untuk mengidentifikasi, mengeksplorasi, dan mengungkapkan pengalaman serta kondisi dirinya melalui aktivitas refleksi diri. Adapun klasifikasi warna dan makna dijelaskan pada table berikut:

Tabel 2. Makna Stik.

Merah	Emosi & Perasaan	Perasaan & emosi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari
Kuning	Potensi/Kelebihan Diri	Bakat, kemampuan dan kelebihan yang dimiliki siswa
Hijau	Harapan & Tujuan	Cita-cita, harapan & tujuan masa depan
Biru	Hambatan/Tantangan	Masalah, hambatan & kekurangan
Ungu	Sistem Dukungan Sosial	Individu/pihak yang menjadi sumber dukungan dan kepercayaan siswa

Dalam pelaksanaannya, siswa menuliskan refleksi diri pada stik sesuai makna setiap warna, kemudian menyusunnya menjadi bentuk rumah dan mempresentasikan hasilnya melalui kegiatan *show and tell*. Rangkaian aktivitas tersebut dirancang untuk membantu siswa mengenali, mengungkapkan, dan merefleksikan dirinya secara aktif melalui dinamika bimbingan kelompok. Dalam pengembangan media *rainbow stik*, konsep rumah diadaptasi melalui teori HTP (*House-Tree-Person*) oleh John Buck dimana rumah tidak hanya sebagai simbol, tetapi juga sebagai aktivitas konstruktif sekaligus mendorong proses refleksi diri siswa lebih aktif.

Pada pelaksanaan layanan, setiap siswa memperoleh 75 stik yang terdiri atas 15 stik untuk setiap warna, satu buah lem, dan satu buah spidol. Siswa menuliskan “dirinya” pada stik sesuai kategori warna minimal pada 40 stik. Adapun Buku ini terdiri atas empat bagian, yaitu: (1) pendahuluan, (2) kajian teoritis yang memuat konsep *self-awareness*, bimbingan kelompok, dan relevansi media, (3) panduan penggunaan media yang mencakup pengertian, tujuan, komponen, prinsip, serta langkah pelaksanaan Rainbow Stik, dan (4) lembar refleksi siswa sebagai sarana evaluasi setelah pelaksanaan layanan.

Tabel 3. Prototipe Media Rainbow Stik

Sebelum Revisi Validator	Sesudah Revisi Validator
 Rainbow stik harus ditekan dalam substansinya, dimana tujuan awal media adalah untuk melatih <i>self-awareness</i> siswa.	 Menekankan substansi dengan mengelompokkan warna stik sehingga memfokuskan siswa pada proses refleksi dibanding proses konstruksi rainbow stik.

Sebelum Revisi Validator	Sesudah Revisi Validator
	
Kata	
“Rainbow Stik” menjadi fokus utama (<i>highlight</i>) bagi pembaca dan dibuat lebih representatif dengan menambahkan ilustrasi siswa laki-laki. Spesifikasi teori Daniel Goleman tentang aspek dan indikator <i>self-awareness</i>.	Penekanan visual pada tulisan “Rainbow Stik” sehingga judul menjadi lebih jelas dan identitas media lebih mudah dikenali menambahkan ilustrasi siswa laki-laki pada desain sampul buku. melakukan spesifikasi aspek dan indikator <i>self-awareness</i> pada buku panduan sehingga sepenuhnya mengacu pada konsep Daniel Goleman.

Tabel 4. Uji Kelayakan Produk

Uji Validasi	Skor Validator	Skor Maksimum	Skor	Kriteria
Ahli Materi	39	48	81,25%	Sangat Layak
Ahli Media	80	100	80%	Sangat Layak

Berdasarkan Tabel 4, hasil validasi menunjukkan bahwa media Rainbow Stik memperoleh persentase sebesar 81,25% dari ahli materi yang meliputi aspek 1) Kelayakan isi, 2) Penyajian materi, 3) Relevansi, 4) Kebahasaan. Ahli media memperoleh skor 80% yang meliputi aspek 1) Tampilan, 2) Teknis, 3) Kebahasaan, 4) Inovasi, 5) Kepraktisan. Keduanya berada pada kategori sangat layak, hasil tersebut menunjukkan bahwa media yang dikembangkan memiliki isi, tujuan, dan aktivitas refleksi dalam media sudah sesuai dengan kompetensi *self-awareness* yang hendak dilatih. Selain itu Rainbow Stik memiliki tampilan yang menarik, serta memungkinkan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok. Beberapa masukan dari validator selanjutnya digunakan sebagai dasar penyempurnaan media sebelum dilakukan uji kepraktisan.

Tabel 4. Uji Kepraktisan Produk.

Uji Praktis	Skor Validator	Skor Maksimum	Skor	Kriteria
Guru BK	33	40	80%	Sangat Praktis
Siswa	281	400	70,25%	Praktis

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji kepraktisan menunjukkan bahwa media Rainbow Stik memperoleh persentase sebesar 80% berdasarkan respon guru BK dengan kategori sangat praktis, meliputi aspek 1) Kepraktisan, 2) Relevansi, 3) Kebahasaan, 4) Tampilan. Respon siswa memperoleh persentase sebesar 70,25% dengan kategori praktis yang meliputi aspek 1) Kepraktisan, 2) Relevansi, 3) Penyajian Materi. Perbedaan persentase penilaian antara guru BK dan siswa menunjukkan adanya perbedaan persepsi terhadap kemudahan

penggunaan media, dimana Guru BK menilai dari sisi kemudahan penerapan dalam layanan bimbingan kelompok sedangkan siswa menilai dari pengalaman mereka ketika secara langsung menggunakan Rainbow Stik. Namun secara keseluruhan media telah memenuhi seluruh aspek sebagai media bimbingan dan konseling.

Dari hasil pengembangan, media Rainbow Stik dinyatakan telah memenuhi kriteria kelayakan sebagai media bimbingan dan konseling. Penilaian tersebut didasarkan pada kesesuaian produk dengan kebutuhan pengguna, hasil validasi ahli, serta hasil uji kepraktisan. Adapun uraian setiap kriteria sebagai berikut.

Kesesuaian dengan kebutuhan

Media Rainbow Stik dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah masih menghadapi keterbatasan media sehingga partisipasi siswa belum optimal. Selain itu, hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa kemampuan *self-awareness* siswa masih perlu dilatih, khususnya dalam mengenali diri, memahami emosi, dan mengungkapkan pendapat. Oleh karena itu, media Rainbow Stik dirancang sebagai media yang sederhana, interaktif, dan mudah digunakan untuk mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan kebutuhan guru BK dan peserta didik.

Valid

Kevalidan media Rainbow Stik dibuktikan melalui hasil validasi oleh ahli media dan ahli materi yang menunjukkan kategori sangat layak. Penilaian tersebut mengindikasikan bahwa media telah memenuhi aspek kelayakan desain, tampilan, kebahasaan, serta kesesuaian materi dengan tujuan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, media Rainbow Stik dinyatakan sangat layak berdasarkan validasi ahli baik dari aspek isi maupun desain sehingga layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Praktis

Kepraktisan media diperoleh dari hasil uji coba kepada guru BK dan peserta didik yang menunjukkan bahwa Rainbow Stik termasuk dalam kategori praktis hingga sangat praktis. Penilaian Guru BK berdasarkan kemudahan penerapan, kejelasan penggunaan, dan kesesuaiannya dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Sementara itu, siswa menilai media berdasarkan pengalaman penggunaan secara langsung melalui kegiatan menulis, menyusun stik, dan menyampaikan hasil refleksi.

Efektif

Aspek efektivitas belum diuji dalam penelitian ini karena pengembangan media dibatasi pada tahap validasi dan uji kepraktisan sesuai dengan prosedur penelitian yang digunakan. Oleh sebab itu, pengujian efektivitas media Rainbow Stik dalam melatih *self-awareness* peserta didik direkomendasikan untuk dilakukan pada penelitian selanjutnya.

Self-Awareness

Konsep *self-awareness* atau kesadaran diri dalam khazanah psikologi modern pertama kali diformulasikan secara teoretis oleh Shelley Duval dan Robert A. Wicklund pada tahun 1972 melalui teori *Objective Self-Awareness* (OSA). Konsep ini menunjukkan bahwa kemampuan mengarahkan perhatian pada diri sendiri merupakan dasar penting dalam proses pembentukan *self-awareness*.

Konsep *self-awareness* kemudian dipopulerkan secara luas dalam bidang pendidikan dan pengembangan diri oleh Daniel Goleman melalui karya *Emotional Intelligence* pada tahun 1995 (Nasution et al., 2023). Dalam kerangka kecerdasan emosional, Goleman menempatkan *self-awareness* sebagai komponen pertama sekaligus landasan utama dalam pengembangan kecerdasan emosional. Konsep tersebut mencakup lima kompetensi utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). (Chintya & Sit, 2024).

Menurut Goleman (2018) dalam Sugiarto & Suhaili (2022), *self-awareness* merupakan kemampuan individu mengenali emosi, memahami kekuatan dan kelemahan diri, menyadari kebutuhan, serta memahami dorongan yang memengaruhi perilakunya.

Menurut Daniel Goleman terdapat 3 aspek *Self-Awareness* (Sugiarto & Suhaili, 2022), diantaranya:

- a. Kesadaran emosi (*emotional awareness*), yaitu kemampuan mengenal dan menyadari emosi yang sedang dirasakan serta memahami dampak emosi tersebut terhadap pikiran dan pengambilan Keputusan.
- b. Penilaian diri secara akurat (*accurate self-assessment*), yaitu kemampuan memahami kekuatan dan keterbatasan diri secara realistis.
- c. Kepercayaan diri (*self-confidence*), yaitu penghargaan yang mendalam terhadap kemampuan diri sendiri serta keberanian menyuarakan pendapat dan kemampuan yang dimiliki.

Indikator kesadaran diri yang digunakan dalam penelitian ini juga berpedoman pada aspek Goleman (Sugiarto & Suhaili, 2022) dan diadaptasi dari berbagai penelitian terdahulu yang mencakup:

- a. Mengenali Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri. Individu mampu mengenali perasaan apa yang sedang dirasakannya, mengapa perasaan itu muncul, perilaku apa yang dilakukan, serta dampaknya pada orang lain.
- b. Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri. Individu mampu mengenali atau mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya.
- c. Mempunyai Sikap Mandiri. Individu mempunyai sikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain yang menunjukkan adanya dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu yang didasarkan pada keyakinan akan kemampuan diri sendiri.
- d. Dapat Membuat Keputusan dengan Tepat. Individu mampu membuat atau mengambil keputusan dengan tepat khususnya yang berkenaan dengan mengikuti konseling individual.
- e. Terampil dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat, dan Keyakinan. Individu memiliki keberanian dan kesadaran untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, maupun keyakinan dirinya sendiri yang mencerminkan nilai-nilainya sendiri.
- f. Dapat Mengevaluasi Diri. Individu mampu memeriksa, menilai atau mengoreksi dirinya, belajar dari pengalaman, serta menerima umpan balik terkait dirinya dari orang lain.

Berdasarkan analisis kebutuhan dalam penelitian ini, masih banyak siswa yang belum mampu mengenali emosi, memahami potensi diri, serta melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dialaminya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek *self-awareness* siswa belum berkembang secara optimal. Kondisi ini juga diperkuat oleh pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang masih didominasi metode ceramah dan minim penggunaan media, sehingga kesempatan siswa untuk mengeksplorasi dan merefleksikan dirinya masih terbatas. Temuan ini selaras dengan konsep *objective self-awareness* yang dikemukakan oleh Silvia & Duval (2001), bahwa individu memerlukan stimulus yang mampu mengarahkan perhatian pada dirinya sendiri agar proses pengenalan dan evaluasi diri dapat berlangsung secara optimal.

Media Bimbingan Konseling

Media layanan bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari guru bimbingan dan konseling pada peserta didik atau individu yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat sehingga individu akan mengalami perubahan perilaku, sikap dan perbuatan ke arah yang lebih baik (Setiawan & Lestari, 2021).

Media memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan

konseling karena mampu mempermudah penyampaian materi, mengurangi verbalisme, serta meningkatkan minat dan motivasi peserta didik (Zaini et al., 2020). Selain itu, penggunaan media menjadikan layanan lebih menarik, mendorong partisipasi aktif siswa, dan membantu mereka memahami materi secara lebih efektif. Di samping itu, media juga mampu mengakomodasi perbedaan gaya belajar, khususnya peserta didik dengan gaya belajar kinestetik yang lebih mudah memahami materi melalui aktivitas dan pengalaman langsung dibandingkan penyampaian secara verbal (Nurseto, 2012).

Sejalan dengan fungsi tersebut, media yang digunakan dalam penelitian ini berupa media manipulatif, yaitu media berbentuk fisik yang dapat disentuh, dipindahkan, disusun, dan dimanipulasi secara langsung oleh peserta didik selama proses layanan berlangsung (Widayati et al., 2021). Karakteristik tersebut menjadi keunggulan media manipulatif dibandingkan dengan media konvensional yang bersifat pasif, karena memungkinkan peserta didik terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran atau layanan melalui aktivitas fisik dan pengalaman sensoris. Keterlibatan tersebut terutama melibatkan indra peraba melalui aktivitas menyentuh dan memanipulasi media serta indra penglihatan melalui proses mengamati bentuk, warna, dan susunan media. Dengan demikian, penggunaan media manipulatif dalam layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat menciptakan proses layanan yang lebih interaktif, partisipatif, dan bermakna bagi peserta didik.

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok, dengan aktivitas dan dinamika kelompok yang ditujukan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi siswa, membuka peluang untuk menerima dan memberi masukan antaranggota kelompok, serta mendorong anggota kelompok untuk mampu melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang (Harahap et al., 2022).

Oleh karena itu, pengembangan media Rainbow Stik menjadi alternatif yang dapat membantu guru BK memfasilitasi siswa mengenali, memahami, dan merefleksikan dirinya melalui aktivitas yang lebih aktif dalam layanan bimbingan kelompok.

Media Rainbow Stik

Pengembangan media Rainbow Stik mengacu pada teori *Color Wheel of Emotions* dari Robert Plutchik yang menjelaskan bahwa emosi saling berhubungan dan dapat direpresentasikan secara visual melalui warna (Plutchik, 1960). Pemilihan teori ini didasarkan pada kemampuannya menyediakan kerangka konseptual yang sistematis untuk membantu individu mengenali, membedakan, dan memahami emosi secara lebih spesifik. Model Plutchik menjelaskan bahwa emosi memiliki variasi jenis, intensitas, serta kemungkinan kombinasi yang dapat divisualisasikan melalui warna (Rofiq et al., 2024). Karakteristik tersebut sejalan dengan desain Rainbow Stik yang menggunakan warna sebagai media utama untuk membantu siswa mengidentifikasi pengalaman emosionalnya. Melalui representasi warna tersebut, siswa lebih mudah mengonkretkan pengalaman afektif yang bersifat abstrak sehingga proses refleksi diri menjadi lebih terarah dan mendalam.

Selain membantu siswa mengenali emosi melalui penggunaan warna, Rainbow Stik juga dirancang untuk mendorong proses keterbukaan diri dalam dinamika kelompok. Tahap *show and tell*, yaitu ketika siswa mempresentasikan hasil rumah Rainbow Stik yang telah disusun dan memperoleh tanggapan dari anggota kelompok, merupakan bentuk implementasi konsep *self-disclosure* (pengungkapan diri) dan *feedback* (umpan balik). Menurut Lumbanraja (2024), kedua proses tersebut berperan dalam memperluas *open area* pada Johari Window sehingga individu dapat memahami dirinya secara lebih objektif. Melalui kegiatan tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, potensi, hambatan, serta harapannya secara terbuka, sekaligus menerima perspektif dari

anggota kelompok. Dengan demikian, proses bimbingan kelompok tidak hanya menjadi sarana berbagi pengalaman, tetapi juga memfasilitasi perkembangan *self-awareness* melalui refleksi diri dan interaksi sosial.

Media Rainbow Stik dalam Melatih Self-Awareness Melalui Bimbingan Kelompok

Penggunaan stik berwarna memberikan stimulus visual sekaligus memungkinkan siswa terlibat secara langsung dalam kegiatan menulis dan menyusun media. Warna digunakan sebagai simbol yang membantu siswa mengelompokkan pengalaman dan aspek diri yang akan direfleksikan, sedangkan kegiatan menyusun stik menjadi bentuk rumah memberikan pengalaman penggunaan media yang berbeda. Karakteristik tersebut menjadikan Rainbow Stik tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga sebagai sarana yang memfasilitasi aktivitas refleksi diri sekaligus memperoleh umpan balik dalam layanan bimbingan kelompok.

Relevansi Rainbow Stik dalam melatih *self-awareness* dapat dijelaskan melalui teori Duval dan Wicklund serta Goleman. Duval dan Wicklund menekankan proses mengarahkan perhatian pada diri, yang difasilitasi melalui kegiatan menulis pengalaman, perasaan, potensi, hambatan, dan harapan. Selanjutnya, teori Goleman tercermin dalam aktivitas mengenali perasaan untuk melatih kesadaran emosional, mengenali potensi dan hambatan untuk melatih penilaian diri yang akurat, serta kegiatan *show and tell* untuk melatih kepercayaan diri. Dengan demikian, rangkaian aktivitas Rainbow Stik tidak hanya menyampaikan materi, tetapi memfasilitasi siswa untuk mengenali, merefleksi, dan mengungkapkan dirinya melalui kegiatan bimbingan kelompok.

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengembangkan media Rainbow Stik sebagai media bimbingan dan konseling untuk melatih *self-awareness* siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Media dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan sehingga sesuai dengan karakteristik peserta didik dan kebutuhan pelaksanaan layanan di sekolah. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa media berada pada kategori sangat layak, sedangkan hasil uji kepraktisan menunjukkan kategori sangat praktis berdasarkan respons guru BK dan praktis berdasarkan respons siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada pengembangan yang hanya dilakukan sampai tahap *define*, *design*, dan *develop*, uji coba yang terbatas hanya pada satu sekolah dengan 10 siswa, serta belum dilakukannya uji efektivitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji efektivitas dan melibatkan subjek serta lokasi penelitian yang lebih luas.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTsS As-Syahaadah Kabupaten Pakpak Bharat yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling, validator ahli materi, validator ahli media, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam proses pengembangan, validasi, dan uji coba media Rainbow Stik. Penghargaan turut disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan masukan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

7. Kontribusi Penulis

Penulis pertama berkontribusi dalam merancang penelitian, melakukan pengumpulan dan analisis data, mengembangkan media Rainbow Stik, menyusun dan menulis artikel, serta

melakukan revisi artikel. Penulis kedua berkontribusi dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam perancangan penelitian, pengembangan instrumen, analisis data, serta memberikan masukan dan revisi terhadap artikel.

8. Pernyataan Ketersediaan Data

Penulis menyatakan data yang mendukung hasil penelitian ini akan disediakan oleh penulis koresponden, N.S.Z.M, atas permintaan yang wajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S., Setyaputri, N. Y., Yuliani, I., Puspitarini, D., Nusantara, U., & Kediri, P. (n.d.). *Permainan CONGDARDIR (Congklak Kesadaran Diri) sebagai Upaya Meningkatkan Self Awareness Siswa SMA*.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358
- Franciska, E., Suwanto, I., & Kamaruddin, K. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Self Awareness Siswa Kelas VIII SMPN 05 Samalantan. *Journal Innovation In Education*, 3(4), 01–17. <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i4.3295>
- Hafizha, R. (2021). Profil *Self-Awareness* Remaja. In *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling* (Vol. 2, Number 1).
- Harahap, A. C. H., Prameswari, S. A., & Althasya, S. (2022). Implikasi Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Motivasi Belajar Anak Desa Bagan Kuala di Masa Pandemi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16565>
- Lumbanraja, P., Lubis, A. S., & Nadapdap, K. M. N. (2024). A review of the Johari window theory as grand theory of human resource competence. In *Multidisciplinary Reviews* (Vol. 7, Number 1). Malque Publishing. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024002>
- Nadiroh, M. U., Makmun, M. G. Z., & Laili, N. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Berhitung Berbasis Stick Pouch Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Kelas II MI Darussalam Sukanegara Kecamatan Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 109–122. <https://doi.org/10.51214/bip.v4i1.909>
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *AHKAM*, 2(3), 651–659. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>
- Nurseto, T. (2012). Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jep.v8i1.706>
- Plutchik, R. (1960). The Multifactor-Analytic Theory of Emotion. *The Journal of Psychology*, 50(1), 153–171. <https://doi.org/10.1080/00223980.1960.9916432>
- Rahimah, F. Y., & Izzaty, R. E. (2018). Developing Picture Story Book Media for Building the Self-Awareness of Early Childhood Children. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 219. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.102>
- Rofiq, A., Khasanah, A. S., A'yun, A.Q., Rohimah, Y.U., & Ma'arif S. (2024). Mengungkap Simbolisme Warna sebagai Representasi Emosi dalam Inside Out 2. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 3(2), 91–103. <https://doi.org/10.55606/mateandrau.v3i2.2366>
- Saputri, F., Dianto, M., & Mulyani, R. R. (2025). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1Tigo Nagari Kabupaten Pasaman. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 2224–2233. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2270>

- Setiawan, A., & Lestari, F. W. (2021). Kemampuan Mahasiswa Dalam Menyusun Media Pelayanan Bimbingan Dan Konseling. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 137–146. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.9497>
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). *Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems*. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230–241. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). *Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah*.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Sourcebook*.
- Widayati, S., Simatupang, N. D., Saroinsong, W. P., & Rusdiyanti, A. (2021). Pengembangan Media Stekpan Untuk Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v4i1.698>
- Witraguna, K.Y., & Wijaya, I. G. N. (2024). Development of Stick Model Manipulative Learning Media to Improve Addition and Subtraction Skills with Regrouping in Elementary School Students. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, 33(2), 188–198. <https://doi.org/10.17977/um009v33i22024p188-198>
- Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R. (2020). *Pentingnya Penggunaan Media Bimbingan dan Konseling dalam Layanan Informasi*.