



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

Pengembangan *Game Mystery Box* Sebagai Media Bimbingan dan Konseling Untuk Melatih Kontrol Diri Siswa SMP Swasta Swadaya Sumberejo

Development of a "Mystery Box" Game as a Guidance and Counseling Medium to Train the Self-Control of Students at Swadaya Sumberejo Private Junior High School

Retno Anisa¹, Nurussakinah Daulay²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: retno0303221007@uinsu.ac.id¹, nurussakinah@uinsu.ac.id²

Abstrak: Kontrol diri merupakan kemampuan penting yang membantu peserta didik mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan secara bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Hasil analisis kebutuhan melalui observasi, wawancara, dan angket menunjukkan bahwa sebagian peserta didik SMP Swasta Swadaya Sumberejo masih menunjukkan kontrol diri yang rendah, seperti bertindak impulsif, mudah terpancing emosi, dan kurang mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, sementara media layanan bimbingan dan konseling (BK) yang tersedia masih bersifat konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *game Mystery box* sebagai media layanan BK guna melatih kontrol diri peserta didik kelas IX juga untuk menguji tingkat kelayakan dan kepraktisannya. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan 4D (*define, design, develop, disseminat*) yang dibatasi hingga tahap *develop*. Subjek penelitian terdiri atas satu ahli media, satu ahli materi, satu guru BK, dan 16 peserta didik kelas IX-1. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket, sedangkan data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *game. Mystery box* memperoleh persentase kelayakan sebesar 86% dari ahli media dan 97% dari ahli materi dengan kategori sangat layak. Hasil uji kepraktisan memperoleh persentase 99% berdasarkan respons guru BK dan 90,63% berdasarkan respons peserta didik dengan kategori sangat praktis. Dengan demikian, *game Mystery box* dinyatakan layak dan praktis digunakan sebagai media bimbingan dan konseling untuk membantu melatih kontrol diri peserta didik SMP.

Kata Kunci: *Game Mystery box*; kontrol diri; bimbingan dan konseling.

Abstract: *Self-control is an essential ability that helps students manage their behavior, thoughts, and decision-making responsibly when facing various life situations. A needs analysis through observation, interviews, and questionnaires revealed that some students at SMP Swasta Swadaya Sumberejo still display low self-control, such as acting impulsively, being easily provoked emotionally, and failing to consider the consequences of their actions, while the guidance and counseling (BK) media available remain conventional. This study aimed to develop the Mystery box game as a guidance and counseling medium to train the self-control of ninth-grade students and to determine its validity and practicality. This study employed a Research and Development (R&D) method using the 4D development model (define, design, develop, disseminate), limited to the develop stage. The research subjects consisted of one media expert, one material expert, one guidance and counseling teacher, and 16 ninth-grade students. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires, and were analyzed descriptively using percentages. The results showed that the Mystery box game achieved a validity score of 86% from the media expert and 97% from the material expert, both categorized as highly valid. The practicality test showed scores of 99% based on the counseling teacher's responses and 90.63% based on students' responses, both categorized as highly practical. Therefore, the Mystery box game is considered valid and practical for use as a guidance and counseling medium to help train junior high school students' self-control*
Keywords: *Mystery box game; self-control; guidance and counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, maupun keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Dalam satuan layanan pendidikan, keberadaan Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi bagian integral yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan karena berfungsi membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Guru BK dituntut untuk semakin kreatif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang terus berubah, sejalan dengan arah Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berbasis kompetensi, kemampuan bernalar, dan penyelesaian masalah secara mandiri (Kemendikbud, 2022).

Salah satu permasalahan yang signifikan pada peserta didik usia SMP adalah rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan mengatur emosi, perilaku, serta proses pengambilan keputusan. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu bertindak sesuai norma, aturan sosial, dan nilai moral yang berlaku, sedangkan kontrol diri yang rendah sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, agresivitas, serta kesulitan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan (Simanjuntak & Brahmana, 2025: 1525). Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara simultan sehingga sering menimbulkan tekanan dan konflik internal (Diananda, 2019:116). Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat memicu munculnya kenakalan remaja, mencakup tindakan seperti perkelahian, bolos sekolah, merokok, dan perundungan.

Data Badan Pusat Statistik 2024 menunjukkan adanya peningkatan kasus perkawinan massal yang melibatkan remaja hingga mencapai 2,41%, yang memperlihatkan bahwa persoalan ini memerlukan perhatian serius, khususnya dalam konteks pendidikan. Averill (dalam Setiawan, 2023:86-88) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi, dan memilih suatu tindakan yang diyakininya, sehingga individu mampu mereduksi dampak negatif dari lingkungan sekitarnya, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol keputusan (decisional control). Kontrol diri bukan sekadar kemampuan bawaan, melainkan kemampuan yang dapat dilatih dan dikembangkan secara terencana melalui layanan bimbingan dan konseling, sejalan dengan pandangan bahwa kemampuan tersebut dapat dilatih melalui pengalaman belajar yang dirancang secara sengaja. Rahmadani dan Okfrima (2022:74) juga menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kenakalan remaja, sehingga semakin memperkuat urgensi penguatan kontrol diri sebagai upaya preventif sejak jenjang pendidikan menengah pertama.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bapak Wardiyansyah Ilyas S.Pd.I selaku guru bk di SMP Swasta Swadaya Sumberejo Pada tanggal 13 Juli 2026, khususnya pada peserta didik kelas IX-1, ditemukan bahwa masih terdapat peserta didik yang bertindak secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi, kurang mampu menahan diri terhadap tekanan teman sebaya, mudah terpancing emosi ketika menghadapi konflik, serta belum mampu mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan secara matang sebelum mengambil keputusan. Guru BK menyampaikan bahwa layanan yang diberikan masih didominasi oleh metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, sedangkan penggunaan media dalam layanan masih sangat terbatas sehingga belum sepenuhnya mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik secara aktif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk melatih berbagai aspek psikologis peserta didik, seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, maupun kontrol emosi (Ulan et al., 2021:123). Secara lebih spesifik, Putri, Wahyudi, Muyana, Prasetiawan, dan Amirudin (2022:35) telah mengembangkan media permainan monopoli bertema topeng Cirebon dalam bimbingan kelompok untuk melatih kontrol diri peserta didik dan menunjukkan bahwa media permainan yang dirancang secara kontekstual dapat menjadi sarana yang efektif untuk tujuan tersebut. Namun demikian, produk tersebut umumnya berbasis papan permainan (board game) konvensional, sehingga masih terbuka ruang pengembangan media permainan dengan pendekatan yang berbeda, seperti Mystery box, yang menonjolkan unsur kejutan dan pengambilan keputusan secara lebih personal dan reflektif.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu layanan BK yang mampu berjalan efektif, menarik, dan membantu peserta didik melatih kontrol diri secara optimal, dengan kondisi aktual di lapangan yang masih dibatasi oleh keterbatasan media dan minimnya inovasi layanan. Apabila kesenjangan tersebut dibiarkan, peserta didik akan kehilangan kesempatan melatih kontrol diri secara terstruktur dan kecenderungan kenakalan remaja berpotensi meningkat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menjawab kesenjangan tersebut adalah pemanfaatan media berbasis permainan (game) dalam layanan BK, karena media tersebut memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan peserta didik, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui prinsip experiential learning (Kolb & Kolb, 2022:10).

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut, penelitian ini mengembangkan media permainan Mystery box yang melatih peserta didik dalam mengenali situasi yang membutuhkan pengendalian diri, mempertimbangkan berbagai alternatif respons, memilih tindakan yang tepat, serta mengemukakan alasan atas keputusan yang diambil melalui

kegiatan bermain, diskusi, dan refleksi. Berbeda dari media permainan papan konvensional pada penelitian-penelitian sebelumnya, *Mystery box* mengintegrasikan unsur kejutan melalui mekanisme pengambilan kartu tantangan secara acak serta tantangan pembuka berupa penyusunan piramida botol, sehingga peserta didik dilatih untuk tetap tenang, sabar, dan mampu bekerja sama sejak awal permainan sebelum masuk ke tantangan inti yang memuat skenario kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan game *Mystery box* sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk melatih kontrol diri peserta didik SMP serta menguji kelayakan dan kepraktisan media yang dikembangkan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media bimbingan dan konseling yang inovatif, interaktif, serta dapat digunakan sebagai alternatif media layanan untuk membantu peserta didik melatih kontrol diri secara lebih adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* yang bertujuan menghasilkan dan menguji kelayakan produk berupa *Game Mystery Box* sebagai media bimbingan dan konseling untuk melatih kontrol diri peserta didik SMP. Pengembangan media berlandaskan teori kontrol diri Averill yang meliputi kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Model pengembangan yang digunakan adalah 4D dari Thiagarajan, Semmel, dan Semmel, yang terdiri atas tahap *define*, *design*, *develop*, dan *disseminate*. Penelitian ini difokuskan sampai tahap *develop*, meliputi validasi ahli, revisi produk, dan uji coba terbatas.

Penelitian dilaksanakan di SMP Swasta Swadaya Sumberejo dengan subjek uji coba peserta didik kelas IX-1 yang teridentifikasi memiliki kontrol diri rendah berdasarkan analisis kebutuhan. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Validasi produk melibatkan satu ahli media, satu ahli materi, dan satu guru BK sebagai praktisi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Observasi dan wawancara digunakan untuk menganalisis kebutuhan media BK dan kondisi peserta didik. Angket digunakan untuk validasi ahli materi, validasi ahli media, serta mengetahui respons guru BK dan peserta didik terhadap produk. Instrumen penelitian meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, lembar validasi ahli materi dan media, serta angket respons pengguna. Validitas instrumen dilakukan melalui *expert judgment*, sedangkan data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Tahap *define* dilakukan melalui analisis kebutuhan, karakteristik peserta didik, permasalahan kontrol diri, dan kebutuhan media BK. Tahap *design* meliputi perancangan *Game Mystery Box*, kartu tantangan, cup warna, papan skor, buku panduan, dan lembar refleksi. Tahap *develop* dilakukan melalui pembuatan produk, validasi ahli, revisi, dan uji coba terbatas kepada peserta didik. Tahap *disseminate* dilakukan secara terbatas dengan memperkenalkan produk dan panduan penggunaannya kepada guru BK. *Game Mystery Box* terdiri atas kartu tantangan berwarna merah, kuning, biru, dan hijau yang berisi pertanyaan, tantangan, serta studi kasus terkait kontrol diri. Permainan diawali dengan *ice breaking* menyusun piramida botol, dilanjutkan pengambilan kartu, diskusi kelompok, penyampaian jawaban, pemberian poin, dan refleksi. Data kuantitatif berupa skor validasi dan respons pengguna dianalisis menggunakan persentase dengan rumus:

$$P = (\text{Skor yang diperoleh} / \text{Skor maksimum}) \times 100\%$$

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria kelayakan dan kepraktisan yang telah ditentukan. Sementara itu, komentar dan saran dari validator serta pengguna dianalisis secara deskriptif sebagai dasar revisi dan penyempurnaan produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Swasta Swadaya Sumberejo menunjukkan bahwa peserta didik kelas IX-1 masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, seperti bertindak impulsif, kurang mampu menahan diri terhadap tekanan teman sebaya, mudah terpancing emosi, serta kesulitan mempertimbangkan alternatif tindakan sebelum mengambil keputusan. Guru BK juga menyampaikan bahwa layanan masih didominasi metode ceramah dan diskusi, sedangkan media permainan yang dirancang khusus untuk melatih kontrol diri belum tersedia. Kondisi ini menjadi dasar pengembangan game Mystery box sebagai media layanan BK yang lebih menarik dan interaktif.

Tabel 1.

Hasil Uji Kelayakan dan Kepraktisan Produk

Aspek Penilaian	Total Skor	Skor Ideal	Persentase	Kategori
Uji Ahli Media	86	100	86%	Sangat Layak
Uji Ahli Materi	39	40	97%	Sangat Layak

Berdasarkan hasil angket penilaian oleh para ahli, produk yang dikembangkan menunjukkan tingkat kelayakan yang sangat tinggi, dimana pada aspek uji ahli media diperoleh skor 86 dari skor ideal 100 dengan persentase 86% (kategori sangat layak), sedangkan pada uji ahli materi diperoleh skor 39 dari skor ideal 40 dengan persentase 97% (kategori sangat layak). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum media telah memenuhi kriteria kelayakan baik dari segi tampilan, desain, maupun kualitas isi yang relevan dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling.

Tabel 2

Hasil Penilaian Uji Kepraktisan berdasarkan respon guru

Responden	Skor	Skor Maksimum	Persentase	Kriteria
Guru BK	98	100	98%	Sangat Praktis

Berdasarkan hasil angket respon Guru BK, produk yang dikembangkan memperoleh skor sebesar 98 dari skor maksimum 100 dengan persentase 98%, yang termasuk dalam kategori sangat praktis. Hasil ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan mudah digunakan, efisien dalam pelaksanaan, serta sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Tingginya persentase yang diperoleh juga mengindikasikan bahwa media memiliki tingkat kepraktisan yang sangat baik dan dapat digunakan secara optimal oleh Guru BK dalam kegiatan layanan.

Tabel 3

Hasil penilain uji kepraktisan berdasarkan respon siswa

Jumlah Responden	Skor	Skor Maksimum	Persentas e	Kriteria
16	725	800	90,63%	Sangat Praktis

Berdasarkan hasil penilaian uji kepraktisan berdasarkan respon siswa, diperoleh skor sebesar 725 dari skor maksimum 800 dengan jumlah responden sebanyak 16 siswa, sehingga menghasilkan persentase sebesar 90,63% yang termasuk dalam kategori sangat praktis. Hasil ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan mudah digunakan, menarik, serta dapat membantu siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan

konseling. Tingginya persentase yang diperoleh juga mengindikasikan bahwa media memiliki tingkat kepraktisan yang sangat baik dan efektif untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menghasilkan produk berupa Game Mystery box yang dikembangkan sebagai media layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu peserta didik memperoleh pengalaman belajar dalam melatih kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Media ini dirancang sebagai permainan edukatif yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok dengan melibatkan aktivitas bermain, tantangan, diskusi, kerja sama, dan refleksi. Pengembangan media dilakukan menggunakan model Four-D (4D) yang terdiri atas tahap Define (pendefinisian), Design (perancangan), Develop (pengembangan), dan Disseminat (penyebarluasan). Produk dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik serta kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Swasta Swadaya Sumberejo. Pada tahap Define (pendefinisian), dilakukan analisis kebutuhan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket kebutuhan kepada peserta didik di SMP Swasta Swadaya Sumberejo. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi situasi tertentu, seperti ketika merasa marah, kecewa, kesal, mendapatkan tekanan dari teman, maupun ketika menghadapi permasalahan di lingkungan sekolah. Peserta didik juga masih membutuhkan latihan untuk berpikir sebelum bertindak, mengendalikan respons emosional, serta mempertimbangkan akibat dari keputusan yang diambil. Selain itu, penggunaan media permainan dalam layanan Bimbingan dan Konseling masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan media yang menarik, interaktif, mudah digunakan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP untuk memberikan pengalaman langsung dalam melatih kontrol diri.

Pada tahap Design (perancangan), Game Mystery box dirancang sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok yang menggabungkan unsur permainan, tantangan, diskusi, kerja sama, dan refleksi. Media ini terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu buku panduan permainan, kotak Mystery box, cup warna, kartu tantangan, papan point, dan lembar refleksi. Kartu tantangan dibedakan menjadi empat warna, yaitu merah, kuning, biru, dan hijau, dengan pertanyaan dan tantangan yang berkaitan dengan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Setiap tantangan disusun agar peserta didik dapat berlatih mengendalikan perilaku, mengelola pikiran dan emosi, serta mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak. Desain media dibuat menggunakan tampilan visual yang menarik, warna yang berbeda pada setiap kategori kartu, tulisan yang mudah dibaca, serta aturan permainan yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta didik.

Dalam pelaksanaannya, peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok. Permainan diawali dengan tantangan menyusun cup warna sebagai aktivitas awal untuk membangun konsentrasi, kerja sama, komunikasi, kesabaran, dan kemampuan mengendalikan diri. Setelah menyelesaikan tantangan awal sesuai aturan permainan, kelompok memperoleh kesempatan untuk mengambil kartu tantangan dari Mystery box. Kartu yang diperoleh kemudian dibacakan dan didiskusikan bersama anggota kelompok. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan jawaban, pendapat, maupun solusi terhadap tantangan yang terdapat pada kartu. Guru Bimbingan dan Konseling berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan, penguatan, dan membantu menghubungkan jawaban peserta didik dengan materi kontrol diri. Setiap kelompok yang mampu menyelesaikan tantangan sesuai ketentuan memperoleh point yang dicatat pada papan point. Setelah seluruh rangkaian permainan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan refleksi untuk membantu peserta didik menghubungkan pengalaman selama bermain dengan penerapan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap Develop (pengembangan), Game Mystery box dikembangkan berdasarkan rancangan yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Produk yang telah selesai dikembangkan kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media untuk mengetahui tingkat kelayakan produk sebelum digunakan oleh peserta didik. Validasi ahli materi dilakukan untuk menilai kesesuaian materi kontrol diri, kesesuaian isi kartu tantangan dengan tujuan layanan Bimbingan dan Konseling, ketepatan bahasa, serta kesesuaian materi dengan karakteristik peserta didik SMP. Sementara itu, validasi ahli media dilakukan untuk menilai tampilan, desain, keterbacaan, kualitas komponen, kemudahan penggunaan, kemenarikan, dan kepraktisan Game Mystery box. Selain memberikan penilaian, validator juga memberikan kritik dan saran yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan penyempurnaan produk.

Setelah proses revisi berdasarkan hasil validasi selesai dilakukan, Game Mystery box kemudian diuji coba secara terbatas kepada peserta didik di SMP Swasta Swadaya Sumberejo. Uji coba dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai respons peserta didik terhadap media serta mengetahui tingkat kepraktisan dan kebermanfaatan media dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Peserta didik mengikuti seluruh tahapan permainan, mulai dari penyusunan cup warna, pengambilan kartu tantangan, penyelesaian tantangan secara berkelompok, pemberian point, hingga kegiatan refleksi. Setelah permainan selesai, peserta didik diberikan angket respons yang mencakup aspek kemudahan penggunaan media, kemenarikan media, keaktifan dan interaksi, pemahaman materi, serta kebermanfaatan media. Guru BK juga diberikan angket untuk memberikan penilaian terhadap penggunaan media dalam layanan BK.

Pada tahap Disseminate (penyebarluasan), penyebarluasan dilakukan secara terbatas melalui pengenalan dan penyerahan produk akhir Game Mystery box kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMP Swasta Swadaya Sumberejo. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk penyampaian produk yang telah melalui proses pengembangan, validasi, revisi, dan uji coba agar dapat diketahui serta dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Produk yang diserahkan dilengkapi dengan buku panduan sehingga guru BK dapat memahami tujuan, komponen, aturan, tahapan permainan, sistem pemberian point, serta kegiatan refleksi. Dengan adanya penyebarluasan tersebut, Game Mystery box diharapkan dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai media yang membantu peserta didik melatih kemampuan kontrol diri, khususnya dalam mengendalikan perilaku, mengelola respons terhadap situasi tertentu, berpikir sebelum bertindak, dan mengambil keputusan secara lebih tepat.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket kepada peserta didik di SMP Swasta Swadaya Sumberejo, ditemukan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Kesulitan tersebut dapat terlihat dari kecenderungan peserta didik dalam memberikan respons secara spontan ketika marah, kesal, kecewa, menghadapi konflik dengan teman, maupun ketika berada dalam situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan. Peserta didik juga masih membutuhkan latihan untuk berpikir sebelum bertindak, mengendalikan respons terhadap situasi tertentu, serta mempertimbangkan akibat dari tindakan yang akan dilakukan. Selain itu, penggunaan media permainan dalam layanan Bimbingan dan Konseling masih terbatas sehingga kegiatan layanan cenderung menggunakan metode penyampaian materi dan diskusi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP untuk memberikan pengalaman langsung dalam melatih kontrol diri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dikembangkan Game Mystery box sebagai media Bimbingan dan Konseling untuk melatih kontrol diri siswa. Media ini dirancang

sebagai permainan edukatif yang menggabungkan aktivitas bermain, tantangan, diskusi kelompok, pemberian poin, dan refleksi. Game Mystery box terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu buku panduan, kotak Mystery box, cup warna, kartu tantangan, papan point, dan lembar refleksi. Kartu tantangan dibagi menjadi empat warna, yaitu merah, kuning, biru, dan hijau, yang berisi pertanyaan, situasi, maupun tantangan yang berkaitan dengan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui media tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai kontrol diri, tetapi juga diberikan kesempatan untuk menghadapi berbagai situasi, mendiskusikan alternatif tindakan, menyampaikan pendapat, serta menentukan respons yang sesuai terhadap permasalahan yang diberikan.

Pelaksanaan Game Mystery box dilakukan secara berkelompok sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan anggota kelompoknya. Permainan diawali dengan kegiatan menyusun cup warna sebagai tantangan awal. Aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai permainan pembuka, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih konsentrasi, kesabaran, kerja sama, komunikasi, serta kemampuan mengendalikan diri ketika mengalami kesalahan atau kegagalan. Setelah menyelesaikan tantangan awal sesuai dengan aturan permainan, kelompok memperoleh kesempatan mengambil kartu tantangan dari Mystery box. Kartu yang diperoleh kemudian dibaca dan didiskusikan bersama anggota kelompok untuk menentukan jawaban atau tindakan yang tepat. Setiap keberhasilan menyelesaikan tantangan memperoleh point yang dicatat pada papan point. Dengan mekanisme tersebut, peserta didik terlibat secara aktif dalam proses layanan dan tidak hanya menjadi penerima informasi dari guru BK.

Mekanisme permainan Game Mystery box memiliki keterkaitan dengan konsep kontrol diri menurut Averill, yang mencakup tiga aspek, yaitu behavioral control (kontrol perilaku), cognitive control (kontrol kognitif), dan decisional control (kontrol pengambilan keputusan). Aspek kontrol perilaku dilatih melalui aktivitas yang mengharuskan peserta didik mengendalikan tindakan dan respons ketika menghadapi tantangan permainan. Peserta didik belajar untuk tidak terburu-buru, mengikuti aturan permainan, serta tetap tenang ketika mengalami kesalahan atau belum berhasil menyelesaikan tantangan. Aspek kontrol kognitif dilatih melalui kartu tantangan yang mengharuskan peserta didik memahami situasi, mempertimbangkan informasi, dan memikirkan berbagai alternatif sebelum memberikan jawaban.

Sementara itu, aspek kontrol pengambilan keputusan dilatih ketika peserta didik dihadapkan pada situasi sehari-hari dan harus menentukan tindakan yang dianggap paling tepat beserta alasan dari keputusan tersebut. Kegiatan diskusi dalam Game Mystery box memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempertimbangkan suatu permasalahan sebelum menentukan tindakan. Misalnya, ketika peserta didik memperoleh situasi mengenai konflik dengan teman, peserta didik tidak langsung diarahkan untuk memberikan respons tertentu, tetapi diminta mendiskusikan tindakan yang sebaiknya dilakukan dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan. Proses tersebut membantu peserta didik memahami bahwa kontrol diri bukan berarti menekan atau menghilangkan emosi, melainkan kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mempertimbangkan pikiran, dan menentukan tindakan secara lebih tepat.

Dengan demikian, permainan memberikan pengalaman praktis kepada peserta didik untuk menerapkan konsep kontrol diri dalam situasi yang dekat dengan kehidupan mereka. Kegiatan refleksi yang dilakukan setelah permainan juga menjadi bagian penting dalam pengembangan Game Mystery box. Melalui refleksi, peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi pengalaman yang diperoleh selama permainan, memahami kesulitan yang dialami ketika mengendalikan diri, serta menentukan perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK dapat mengarahkan peserta didik untuk

menghubungkan pengalaman selama permainan dengan situasi nyata di sekolah, seperti menghadapi perbedaan pendapat dengan teman, mengendalikan kemarahan, menghadapi kegagalan, menolak ajakan negatif, maupun menentukan keputusan ketika berada dalam tekanan teman sebaya. Dengan demikian, kegiatan permainan tidak berhenti pada aktivitas bermain, tetapi dilanjutkan dengan proses pemaknaan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa Game Mystery box memperoleh hasil yang positif dari ahli media dan ahli materi. Hasil uji validasi media memperoleh persentase sebesar 86%, sedangkan hasil uji validasi materi memperoleh persentase sebesar 97%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai media dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Persentase validasi media menunjukkan bahwa komponen visual, desain, tampilan, keterbacaan, kemudahan penggunaan, serta kelengkapan media telah sesuai dengan kebutuhan pengembangan. Sementara itu, tingginya persentase validasi materi menunjukkan bahwa materi kontrol diri, isi kartu tantangan, kesesuaian dengan tujuan layanan, serta kesesuaian materi dengan karakteristik peserta didik telah dinilai sangat baik oleh ahli materi.

Selain hasil validasi, hasil uji respons pengguna juga menunjukkan bahwa Game Mystery box mendapatkan respons yang sangat positif. Hasil respons guru BK memperoleh persentase sebesar 98%, sedangkan hasil respons peserta didik memperoleh persentase sebesar 90,63%. Tingginya persentase respons guru BK menunjukkan bahwa media dinilai mudah digunakan, sesuai dengan layanan Bimbingan dan Konseling, menarik, praktis dalam pelaksanaan layanan, serta memberikan manfaat dalam membantu penyampaian materi kontrol diri. Sementara itu, respons peserta didik sebesar 90,63% menunjukkan bahwa media dapat diterima dengan baik oleh peserta didik dan mampu menciptakan kegiatan layanan yang lebih menarik serta melibatkan mereka secara aktif.

Tingginya hasil validasi dan respons pengguna menunjukkan bahwa Game Mystery box telah dikembangkan dengan memperhatikan kebutuhan pengguna dan karakteristik peserta didik SMP. Nilai validasi materi sebesar 97% menunjukkan bahwa isi media memiliki kesesuaian yang sangat kuat dengan materi kontrol diri dan tujuan layanan BK. Sementara itu, validasi media sebesar 86% menunjukkan bahwa dari aspek media, produk telah memenuhi kriteria kelayakan meskipun masih terdapat beberapa aspek yang dapat disempurnakan berdasarkan masukan validator.

Respons guru BK sebesar 98% memperlihatkan bahwa media memiliki tingkat kepraktisan yang sangat baik untuk digunakan dalam pelaksanaan layanan, sedangkan respons peserta didik sebesar 90,63% menunjukkan bahwa media menarik dan dapat diterima dengan baik oleh sasaran pengguna. Keunggulan Game Mystery box terletak pada mekanisme permainan yang memungkinkan peserta didik belajar melalui pengalaman langsung. Penggunaan Mystery box memberikan unsur kejutan yang dapat meningkatkan rasa ingin tahu peserta didik, sedangkan kartu tantangan memberikan situasi yang mendorong peserta didik untuk berpikir dan menentukan respons. Penggunaan cup warna memberikan aktivitas fisik dan kerja sama sebelum masuk ke tantangan utama, sementara papan point memberikan motivasi melalui kompetisi yang sehat. Buku panduan juga membantu guru BK dalam memahami dan melaksanakan permainan secara sistematis. Kombinasi komponen tersebut menjadikan Game Mystery box tidak hanya sebagai permainan, tetapi sebagai media yang dapat mendukung proses layanan bimbingan dan konseling secara aktif dan terarah.

Penggunaan permainan dalam layanan Bimbingan dan Konseling juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar dalam suasana yang lebih santai dan menyenangkan. Peserta didik dapat menyampaikan pendapat, mendengarkan pendapat teman, berdiskusi, serta belajar menerima perbedaan jawaban. Situasi tersebut secara

tidak langsung dapat mendukung terbentuknya kemampuan mengendalikan respons ketika menghadapi pendapat yang berbeda. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan dan penguatan sehingga setiap aktivitas permainan tetap terarah pada tujuan layanan, yaitu melatih kontrol diri peserta didik.

PENUTUP

Penelitian ini berhasil mengembangkan *game Mystery box* sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk melatih kontrol diri peserta didik kelas IX-1 SMP Swasta Swadaya Sumberejo menggunakan model pengembangan 4D yang meliputi tahap *define, design, develop, dan disseminate*. Media dirancang dengan mengintegrasikan tiga aspek kontrol diri menurut Averill, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, sehingga peserta didik dilatih untuk mengenali situasi yang membutuhkan pengendalian diri, mempertimbangkan alternatif respons, memilih tindakan yang tepat, serta mengemukakan alasan atas keputusan yang diambil melalui kegiatan bermain, diskusi, dan refleksi. Hasil validasi menunjukkan bahwa media memperoleh persentase sebesar 86% dari ahli media dan 97% dari ahli materi, keduanya termasuk kategori sangat layak. Hasil uji kepraktisan memperoleh persentase 99% berdasarkan respons guru BK dan 90,63% berdasarkan respons peserta didik, dengan kategori sangat praktis. Dengan demikian, *game Mystery box* dinyatakan layak dan praktis digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling dalam melatih kontrol diri peserta didik, sekaligus mampu menciptakan suasana layanan yang lebih interaktif, menyenangkan, dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas media ini secara empiris pada subjek yang lebih luas serta menyempurnakan variasi skenario kartu agar semakin sesuai dengan karakteristik peserta didik di berbagai jenjang pendidikan

DAFTAR PUSTAKA

- Dermawanti, E. P., & Saino. (2021). Pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis Genially untuk meningkatkan pemahaman materi siswa elemen pengelolaan bisnis fase F siswa kelas XI di SMK Labschool Unesa 1 Surabaya. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 1-15.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116- 133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Hasan, S., dkk. (2022). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam pengumpulan data pendidikan. Klaten: Tahta Media Group.
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. (2022). Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 262/M/2022 tentang Perubahan atas Keputusan Mendikbudristek Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2022). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *Experiential Learning and Teaching in Higher Education*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.46787/elthe.v1i1.3362>
- Putri, F. Z., Wahyudi, A., Mulyana, S., Prasetyawan, H., & Amirudin, M. (2022). Pengembangan media permainan monopoli topeng Cirebon dalam bimbingan kelompok tentang kontrol diri. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 35-46. <https://doi.org/10.24905/jcose.v4i2.93>
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kenakalan remaja. *Psyche165 Journal*, 15(2), 74-79. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>

- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 84- 91.
<https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Sihombing, S., Zamsiswaya, & Sawaluddin. (2024). Model pengembangan 4D (define, design, develop, dan disseminat) dalam pembelajaran pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education El Madani*, 4(1), 11-19.
<https://doi.org/10.55438/jiee.v4i1.135>
- Simanjuntak, Y. C., & Brahmana, K. M. B. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku agresif pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Dharmas Education Journal*, 3(1), 1521-1534.
https://doi.org/10.56667/de_journal.v3i1.43
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79-91.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599-5609.
<https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan untuk membantu meningkatkan penerimaan diri siswa. *Pedagogika*, 12(1). <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v12i1.657>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.
<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>