

**PENGEMBANGAN MEDIA ULAR TANGGA UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN CITRA TUBUH
PADA REMAJA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh :

AMELINA ASMARANI

1106622019

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

PENGEMBANGAN MEDIA ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN CITRA TUBUH PADA REMAJA

Amelina Asmarani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media ular tangga untuk meningkatkan pemahaman citra tubuh pada remaja. Pengembangan media dilakukan melalui metode *Research & Development* (R&D) model ADDIE dengan tahapan berikut: (1) Analisis, (2) Desain, (3) Pengembangan, (4) Implementasi, dan (5) Evaluasi. Uji coba media dilaksanakan di SMPN 1 Jakarta setelah proses validasi oleh ahli media dan ahli materi. Selain itu, penilaian media juga dilakukan oleh Guru BK dan peserta didik. Berdasarkan hasil rekapitulasi data ahli, maka kualitas pada media ular tangga citra tubuh menurut ahli media sebesar 90,67% dengan kategori sangat valid dan ahli materi sebesar 87,41% dengan kategori valid. Sementara itu, hasil penilaian media oleh Guru BK sebesar 98,67% dengan kategori sangat valid, sedangkan hasil penilaian peserta didik berada pada kategori cukup valid hingga sangat valid. Hal tersebut menunjukkan bahwa media yang dikembangkan telah memenuhi aspek kelayakan isi, penyajian, dan kegunaan yang sejalan dengan teori pengembangan media pembelajaran. Oleh karena itu, media ular tangga citra tubuh berpotensi dimanfaatkan sebagai media layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta dikembangkan lebih lanjut melalui uji efektivitas pada cakupan peserta didik yang lebih luas.

Kata Kunci: Ular Tangga, Citra Tubuh, Remaja

DEVELOPMENT OF A SNAKE AND LADDER GAME TO IMPROVE BODY IMAGE UNDERSTANDING AMONG ADOLESCENTS

Amelina Asmarani

ABSTRACT

This study aims to develop a Snakes and Ladders game to improve body image understanding among adolescents. The game was developed using the ADDIE model of Research & Development (R&D), which consists of the following stages: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The media was pilot-tested at SMPN 1 Jakarta following validation by media experts and subject matter experts. Additionally, the media was evaluated by guidance counselors and students. Based on the experts' data summary, the media's quality was rated at 90.67% by media experts—falling into the “highly valid” category—and at 87.41% by subject matter experts—falling into the “valid” category. Meanwhile, the assessment results by guidance and counseling teachers were 98.67%, categorized as “highly valid,” while the students' assessment results ranged from “moderately valid” to “highly valid.” This indicates that the developed media meets the criteria for content appropriateness, presentation, and usability, in line with theories of instructional media development. Therefore, the body image Snakes and Ladders game has the potential to be utilized as a guidance and counseling tool in schools and further developed through effectiveness testing with a broader range of students.

Keywords: Snakes and Ladders, Body Image, Adolescents

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Media Ular Tangga untuk Meningkatkan Pemahaman Citra Tubuh Pada Remaja

Nama Mahasiswa : Amelina Asmarani

Nomor Registrasi : 1106622019

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 24 Juli 2026

Pembimbing I



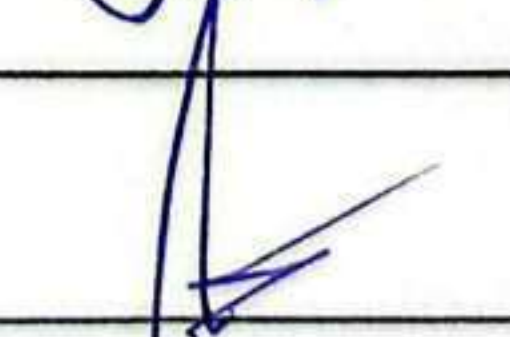
Mohamad Saripudin, M.Pd.
NIP. 199507152024061001

Pembimbing II



Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons.
NIP. 197203252001122003

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) ¹		21/08/2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) ²		21/08/2026
Dr. Herdi, M.Pd. (Ketua Penguji) ³		11/08 2026
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Anggota) ⁴		30/07 2026
Desriani Rahmania, M.Pd. (Anggota) ⁵		12/08 2026

¹ Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

² Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

³ Ketua Penguji

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Amelina Asmarani
No. Registrasi : 1106622019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Media Ular Tangga untuk Meningkatkan Pemahaman Citra Tubuh Pada Remaja”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan dengan saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Februari – Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



(AMELINA ASMARANI)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AMELITA ASMARANI
NIM : 1106622019
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : amelita.asmarani16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

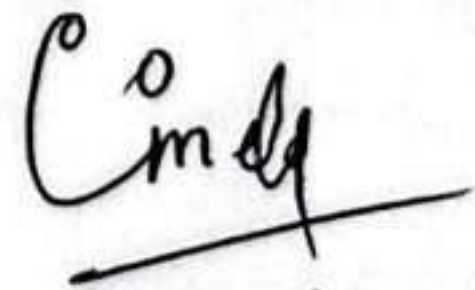
PENGEMBANGAN MEDIA ULAR TANGGA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN
CITRA TUBUH PADA REMAJA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Agustus 2024
Penulis


(AMELITA ASMARANI)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Terima kasih sudah bertahan, terima kasih sudah berjuang. Ternyata kau sekuat itu, ternyata kau sehebat itu.”

— *Ghea Indrawari, Terima Kasih Sudah Bertahan*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Tak ada kalimat yang lebih indah selain *Alhamdulillah* yang dapat penulis ucapkan atas terselesaikannya skripsi ini. Senyum, peluh, dan air mata menjadi saksi perjalanan panjang penulis dalam menyusun skripsi ini. Di balik setiap proses tersebut, terdapat doa dari orang-orang terkasih yang senantiasa menguatkan, semangat yang tidak pernah padam, serta dukungan yang membuat penulis terus melangkah hingga sampai pada titik ini.

Dengan mengucapkan *Bismillahirrahmanirrahim*, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT. *Alhamdulillah*, terima kasih, ya Allah, atas segala rahmat, kekuatan, pertolongan, dan kasih sayang-Mu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Ridailah setiap langkah penulis agar ilmu yang telah diperoleh selama ini tidak berhenti pada pencapaian akademik, tetapi dapat memberikan manfaat bagi orang lain.
2. Mama dan Bapak. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, dukungan, dan segala pengorbanan yang telah diberikan. Terima kasih karena selalu menginginkan yang terbaik bagi penulis dan menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan hingga skripsi ini selesai.
3. Bapak Mohamad Saripudin, M.Pd., dan Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons. Selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, memberikan masukan, dan mendampingi penulis selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas ilmu, waktu, perhatian, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan. Setiap ilmu yang diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis untuk melangkah ke tahap berikutnya.
5. Ibu Nimas Ratna Wahyuningdiah, S.Pd., selaku Guru BK SMP Negeri 1 Jakarta. Terima kasih atas kesempatan, kepercayaan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Jakarta. Terima kasih telah membuka jalan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian dan senantiasa memberikan dukungan serta doa terbaik demi kelancaran proses penyusunan skripsi.
6. Metris. Terima kasih telah dengan sukarela membantu penulis dalam proses implementasi media di sekolah. Bantuan dan kesediaanmu untuk meluangkan waktu menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menuju penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah turut membantu menemukan jalan hingga penulis sampai pada gerbang akhir yang menyenangkan ini.
7. Jaze, Mae, Eva, Nabila, Pinda, dan Maul. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Terima kasih atas doa, dukungan, semangat, motivasi, dan kesediaan untuk selalu hadir dalam berbagai cerita selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, memberikan keyakinan ketika penulis mulai ragu, serta mengingatkan bahwa penulis mampu melewati semuanya hingga selesai.
8. Untuk diri sendiri. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah ketika perjalanan terasa berat, tetap mencoba ketika muncul keraguan, dan tetap bertahan hingga akhirnya sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah pada proses yang panjang. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap langkah kecil, setiap usaha, dan setiap air mata yang pernah jatuh ternyata membawa penulis semakin dekat pada tujuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, berkat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul *“Pengembangan Media Ular Tangga untuk Meningkatkan Pemahaman Citra Tubuh pada Remaja.”* Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan arahan berbagai pihak.

Pertama, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Mohamad Saripudin, M.Pd., selaku pembimbing 1, dan Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons., selaku pembimbing 2, yang dengan sabar telah memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd dan Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D., selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kemudahan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan.

Ketiga, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Keempat, kepada Bapak Fajar Subijakto, M.Pd., selaku Kepala SMPN 1 Jakarta dan Ibu Nimas Ratna Wahyuningdiah S.Pd., selaku Guru BK SMPN 1 Jakarta, yang telah memberi izin dan membantu pelaksanaan penelitian di sekolah.

Kelima, secara khusus kepada orang tua tercinta yang senantiasa memberi doa, kasih sayang, motivasi, serta dukungan kepada penulis.

Besar harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya dalam bidang pengembangan media Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, 14 Agustus 2026
Penulis,

Amelina Asmarani

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
1. Kegunaan Teoritis	8
2. Kegunaan Praktis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Citra Tubuh	9
a. Definisi Citra Tubuh.....	9
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh	10
c. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	17
2. Remaja.....	18
a. Definisi Remaja.....	18
b. Ciri-Ciri Remaja.....	19
c. Tahap Perkembangan Remaja	20
d. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	21
e. Pubertas pada Remaja	22

3. Media Permainan Ular Tangga.....	24
a. Definisi Permainan Ular Tangga	24
b. Sejarah Permainan Ular Tangga	25
c. Deskripsi Pengembangan Permainan Ular Tangga	25
d. Hubungan Media Permainan Ular Tangga dengan Peningkatan Pemahaman Citra Tubuh Remaja.....	27
e. Langkah-Langkah Penggunaan Media Permainan Ular Tangga.....	30
f. Kelebihan dan Kekurangan Media Permainan Ular Tangga.....	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konsep Pengembangan	37
D. Rancangan Model.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	42
D. Prosedur Pengembangan	43
1. Analisis.....	43
2. Desain.....	46
3. Pengembangan	47
4. Implementasi.....	48
5. Evaluasi	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
1. Instrumen Kebutuhan.....	49
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
3. Instrumen Penilaian.....	51
a. Instrumen ahli media.....	52
b. Instrumen ahli materi	52
c. Instrumen untuk guru bimbingan dan konseling.....	53
d. Instrumen untuk peserta didik.....	54
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Hasil Proses Pengembangan	56

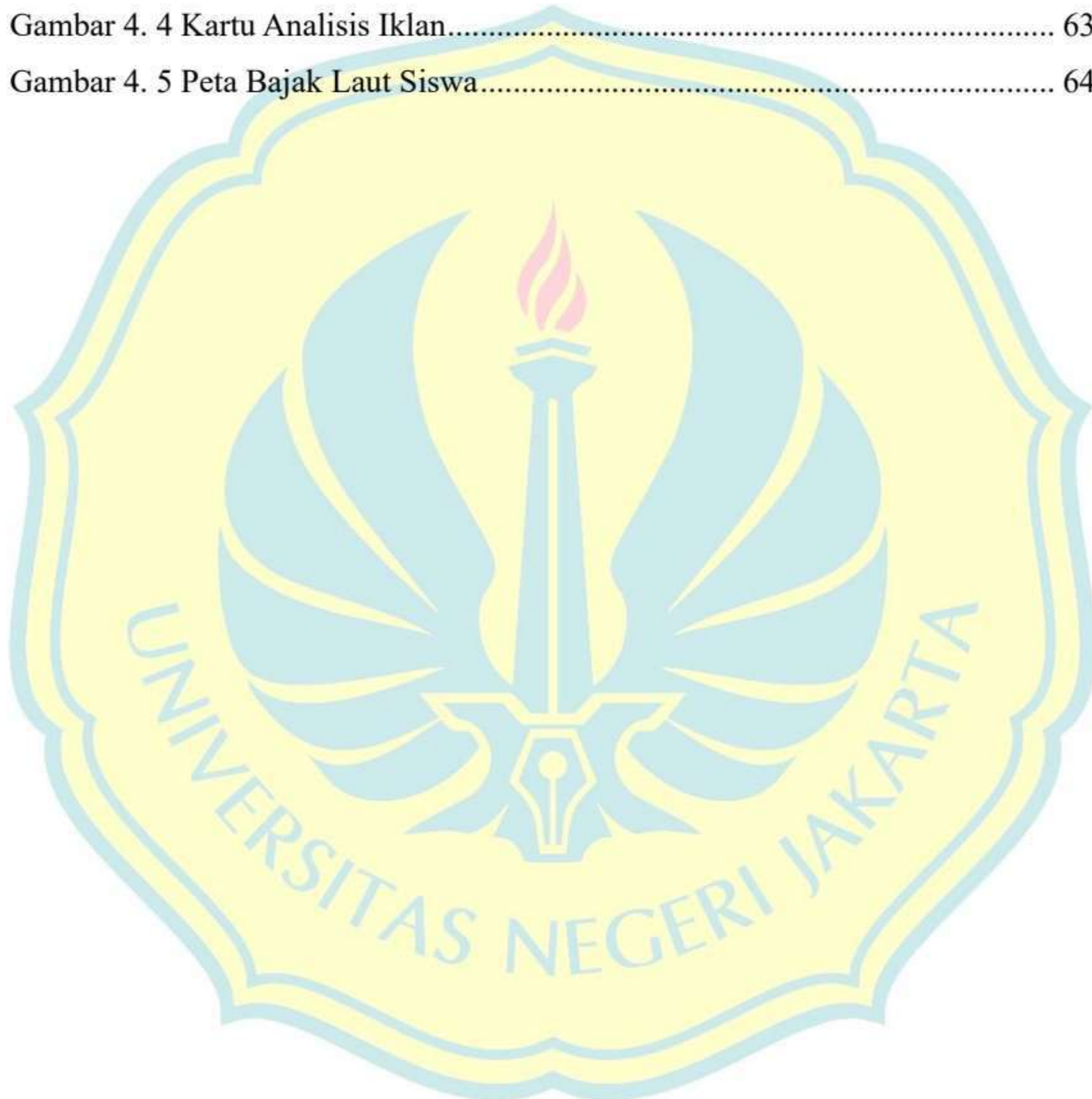
1. Analisis.....	56
2. Desain.....	57
3. Pengembangan	61
4. Implementasi	65
5. Evaluasi	68
B. Nama Produk.....	69
C. Karakteristik Produk	69
D. Analisis Data	70
1. Tinjauan Ahli (Expert Review)	70
2. Respons Pendidik	73
3. Uji Coba Media	73
E. Prosedur Pemanfaatan Produk	75
F. Pembahasan.....	77
G. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi.....	84
C. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Karakteristik Permainan Ular Tangga	26
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
Tabel 3. 1 Sampel Strata.....	45
Tabel 3. 2 Instrumen Citra Tubuh	50
Tabel 3. 3 Kategorisasi Citra Tubuh.....	50
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	51
Tabel 3. 5 Instrumen Ahli Media.....	52
Tabel 3. 6 Instrumen Ahli Materi	52
Tabel 3. 7 Instrumen Guru Bimbingan dan Konseling	54
Tabel 3. 8 Instrumen Respons Peserta didik	54
Tabel 3. 9 Kategori dan Skor Kelayakan Media	54
Tabel 3. 10 Persentase Kelayakan Media Pembelajaran	55
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi	56
Tabel 4. 2 Analisis Data Ahli Media	71
Tabel 4. 3 Analisis Data Ahli Materi	71
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Tinjauan Ahli	72
Tabel 4. 5 Persentase Kelayakan Media Pembelajaran.....	72
Tabel 4. 6 Respons Pendidik	73
Tabel 4. 7 Respons Peserta didik.....	74
Tabel 4. 8 Rekapitulasi Respons Peserta didik.....	74
Tabel 4. 9 Persentase Kelayakan Media Pembelajaran.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengembangan.....	38
Gambar 2. 2 Rancangan Model.....	39
Gambar 4. 1 Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik.....	58
Gambar 4. 2 Ular Tangga Citra Tubuh.....	62
Gambar 4. 3 Kartu Materi	63
Gambar 4. 4 Kartu Analisis Iklan.....	63
Gambar 4. 5 Peta Bajak Laut Siswa.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	93
Lampiran 2 Instrumen Ahli Media.....	98
Lampiran 3 Instrumen Ahli Materi	101
Lampiran 4 Instrumen Respons Pendidik	105
Lampiran 5 Instrumen Respons Peserta didik.....	108
Lampiran 6 Waktu Penelitian.....	110
Lampiran 7 Media Ultacitu	112
Lampiran 8 Kartu Materi	112
Lampiran 9 Kartu Soal.....	113
Lampiran 10 Kartu Dare	113
Lampiran 11 Kartu Bom	113
Lampiran 12 Kartu Analisis Iklan.....	114
Lampiran 13 Peta Bajak Laut Siswa	114
Lampiran 14 Pedoman Guru	114
Lampiran 15 Dadu.....	118
Lampiran 16 Jawaban Ahli Materi.....	119
Lampiran 17 Jawaban Ahli Media	120
Lampiran 18 Jawaban Respons Pendidik.....	121
Lampiran 19 Jawaban Respons Peserta didik.....	122
Lampiran 20 Surat Izin Penelitian Untuk Uji Coba Instrumen.....	125
Lampiran 21 Surat Izin Penelitian.....	126
Lampiran 22 Hasil Uji Validitas.....	127
Lampiran 23 Hasil Reliabilitas Instrumen	127
Lampiran 24 Analisis Data Kebutuhan	128
Lampiran 25 Dokumentasi.....	129
Lampiran 26 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	132
Lampiran 27 Rencana Anggaran Biaya Produksi	139
Lampiran 28 Daftar Riwayat Hidup.....	140