

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Permainan *Truth or Dare* di SMA Negeri 3 Kota Serang

Putri Dian Dia Conia¹, Yuniar Hilmi², Annisa Kusumawati³, Zaneta Amanda⁴, Zulfa Nazwa Widadiyah⁵

^{1,2,3,4,5} Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

e-mail: putriconia@untirta.ac.id¹, yuniarhilmi01@gmail.com²,
annisakusumawati279@gmail.com³, zanetaamanda@gmail.com⁴,
zulfanazwawidadiyah@gmail.com⁵

Abstrak

Dewasa ini metode pembelajaran berkembang pesat, guru dapat memodifikasi cara pembelajaran siswa yang terasa kuno dan monoton sehingga dapat lebih menarik minat belajar siswa, salah satunya dengan metode pembelajaran melalui permainan, seperti pengembangan yang sedang dilakukan oleh peneliti yaitu pengembangan media permainan kartu Truth Or Dare (TOD) sebagai media pembelajaran bimbingan konseling, dengan mengangkat permasalahan kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap pemilihan karir, bullying, dan pengendalian emosi, diharapkan pengembangan ini dapat membantu meningkatkan rasa kepercayaan diri untuk pemilihan karir masa depannya, mencegah bullying, dan mengendalikan emosi. Data kualitatif diperoleh dari observasi lapangan.

Kata kunci: *Kepercayaan diri, Kartu Truth or Dare*

Abstract

Nowadays, learning methods are developing rapidly, teachers can modify the way students learn that feels old-fashioned and monotonous so that it can be more interesting for students to learn. So that it can be more interesting for students to learn, one of which is the method of learning through games, such as the development that is being carried out by the researcher is developing Truth Or Dare (TOD) card game media as a medium for learning counseling guidance, by raising the issue of students' lack of confidence in career selection, bullying, and emotional control, it is hoped that this development can help increase self-confidence for career selection, bullying, and emotional control. can help increase self-confidence for future career choices, prevent bullying, and control emotions. Qualitative data obtained from field observation field observation..

Keywords : *Self confidence, Truth or Dare Cards*

PENDAHULUAN

Hakikat pendidikan adalah membiarkan peserta didik mengembangkan kecerdasan dan bakat terpendamnya secara optimal. Menurut Muga (Nisa, 2023) Pendidikan juga proses mengembangkan pengetahuan atau kecerdasan, keterampilan yang diwariskan dari suatu generasi ke generasi berikutnya. Mengembangkan kecerdasan juga harus sejalan dengan perkembangan perilaku belajar yang positif sebagai hal yang mendorong siswa mengenali potensi dalam dirinya (Basri, 2021). Salah satu kunci untuk dapat memaksimalkan potensi yang ada pada diri siswa adalah rasa percaya diri (Syam & Amri, 2017). Rasa percaya diri sangat penting bagi setiap manusia karena rasa percaya diri inilah yang membuat individu menjadi optimis dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Kepercayaan diri dapat berkembang melalui interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu untuk menjadi seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang kuat itu memerlukan proses dan suasana yang mendukung. Namun kenyataannya tidak semua orang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bahkan ada beberapa banyak dijumpai orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Bagi mereka yang seperti itu, akan merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan terutama lingkungan baru.

Kepercayaan diri yang rendah masih menjadi masalah yang cukup memprihatinkan di kalangan remaja perempuan Indonesia. Dove Girl Beauty Confidence Report menunjukkan bahwa 54% remaja perempuan di dunia tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Bahkan, 7 dari 10 remaja di Indonesia menarik diri dari aktivitas penting karena merasa tidak percaya diri dengan penampilan. Bahkan mereka enggan melakukan aktivitas yang dapat membantu mereka meraih potensi terbaiknya. Keadaan tersebut semakin diperparah dengan kemudahan mengakses media sosial yang memungkinkan remaja menjadi tidak percaya diri terhadap komentar yang diberikan oleh teman media sosialnya. Terlebih lagi, usia remaja merupakan masa di mana seseorang sangat terpengaruh dengan pendapat dari luar.

Percaya diri merupakan komponen utama bagi manusia untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain. Percaya diri merupakan bentuk perasaan yakin kepada diri sendiri untuk dapat melakukan suatu kegiatan yang dibutuhkan. Tanpa adanya kepercayaan diri maka manusia akan sulit untuk dapat bersosialisasi (Harnadia et al., 2021). Self-confidence (percaya diri) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga anak tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain (Fransiska et al., 2020).

Kepercayaan diri siswa merupakan unsur penting dari kehidupan manusia. Manusia yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu untuk melakukan banyak hal dan tidak takut mengalami kegagalan. Rasa percaya diri anak rendah disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal (dari dalam diri) yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, penampilan fisik, kegagalan, kesuksesan, serta pengalaman hidup. Kemudian faktor eksternal (dari luar diri) juga turut menjadi faktor yang menyebabkan kepercayaan diri rendah yang meliputi pendidikan, lingkungan dan keluarga. Seorang guru harusnya bisa mengkondisikan siswa agar supaya dapat belajar sekaligus bermain sehingga mereka juga tidak merasa jenuh saat belajar, hal ini bisa dilakukan guru dengan menginteraksikan permainan ke dalam proses pembelajaran (Hanafia et al., 2021).

Model pembelajaran pada era saat ini sangatlah beragam, salah satunya seperti pengembangan metode pembelajaran menggunakan media permainan (Game Education). Metode pembelajaran melalui permainan (Game Education) dinilai sangat menarik dan memudahkan para siswa untuk mengingat serta mengerti isi pembelajaran dalam permainan tersebut, pembelajaran dengan cara lama yaitu guru menjelaskan dan murid mendengarkan seringkali membuat para murid bosan dan kurang dapat diingat dan dipahami oleh para murid sehingga dinilai kurang efektif lagi, demimembangun susana belajar yang menyenangkan variasi dalam cara mengajarbelajar sangat diperlukan, dalam rangka membangun susana belajar yang menyenangkan demi meningkatkan keefektifan proses belajar mengajar, peneliti membuat pengembangan media pembelajaran bimbingan konseling dengan mengembangkan permainan Truth Or Dare (TOD) dengan menggunakan media kartu.

Permainan Truth or Dare merupakan permainan yang di dalamnya berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur dan berisi tantangan-tantangan yang harus dilaksanakan dengan berani. Kartu Truth berisi pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur dan kartu Dare berisi pertanyaan yang menantang yang harus dijawab menggunakan penjelasan, penjabaran, bahkan tindakan (Sawaludin et al., 2023). Truth or Dare merupakan permainan dengan menggunakan dua kartu yaitu kartu truth or dare. Kartu truth berisi tentang pertanyaan yang hanya membutuhkan jawaban "benar atau salah", sedangkan kartu dare berisi pertanyaan yang memerlukan penjelasan atau penjabaran (Sitohang et al., 2023).

Permainan truth or dare yang dilakukan pada pembelajaran menurut Rahayu (2019) memiliki beberapa kelebihan. Kelebihannya adalah sebagai berikut:

1. Kartu mudah dibawa
2. Mudah dibuat
3. mudah dalam penyajian
4. Mudah disimpan
5. Melibatkan peserta didik dalam penyajian
6. Dapat dijadikan permainan yang menyenangkan
7. Meningkatkan interaksi siswa
8. Merangsang kemampuan berpikir siswa
9. Meningkatkan motivasi belajar siswa

Sedangkan kekurangan dari media permainan truth or dare yaitu sebagai berikut:

1. Pertanyaan-pertanyaan yang ditampilkan dalam kartu Truth maupun kartu Dare belum sepenuhnya mencakup bahan yang dipertanyakan dalam instrumen uji kemampuan kognitif.
2. Jika tidak bisa manajemen waktu dengan baik maka tujuan dari pembelajaran bisa tidak tercapai.

Mimmah et al (2015) langkah-langkah media kartu truth or dare terdiri dari tiga tahap yaitu sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, didalam tahap ini guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 5-6 peserta didik serta menerangkan aturan permainan.
 - a. Permainan dimulai dengan melempar koin ke atas, saat koin kembali turun ke bawah maka siswa akan menangkap koin tersebut.
 - b. Kelompok yang terpilih akan memilih kartu sesuai koin yang mereka dapatkan, jika mendapatkan koin berisi angka maka siswa harus memilih kartu truth dan jika siswa mendapatkan koin berisi gambar maka siswa harus memilih kartu dare
 - c. Pertanyaan akan diberikan berdasarkan huruf atau angka yang terdapat pada koin, misalnya kartu truth, kartu truth ini menekankan pada ilmu pengetahuan yang ada dan kartu dare berisi perintah atau pertanyaan mengenai fenomena yang ada.
 - d. Bagi kelompok yang menjawab benar akan di beri poin 100 dan jika salah pertanyaan akan dilempar kepada kelompok lain.
 - e. Kelompok yang memiliki poin tertinggi serta kompak dalam kerjasama kelompok yang akan menjadi pemenang.
 - f. Waktu untuk berpikir 45 detik.
2. Tahap kedua, tahap inti. Pada tahap inti permainan di jalankan sesuai dengan aturan-aturan yang telah di sepakati.
3. Tahap ketiga, tahap penutupan. Pada tahap ini guru mendapatkan pemenang permainan truth or dare dan memberikan hadiah atau poin kepada pemenang.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di SMA Negeri 3 Kota Serang didapatkan sebuah masalah yang menunjukkan bahwa tingkat percaya diri siswa masih rendah, hal tersebut dibuktikan dari banyaknya siswa yang belum mampu mengungkapkan pendapatnya di depan kelas karena merasa tidak percaya diri disebabkan karena merasa takut dan minder. Merujuk pada hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti memberikan solusi terhadap permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada siswa dengan mengembangkan suatu produk kartu permainan truth or dare yang didesain sedemikian rupa guna meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Seseorang dapat membangun rasa percaya diri melalui interaksinya dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, mengembangkan rasa percaya diri yang kuat memerlukan metode dan lingkungan yang mendukung. Namun, tidak semua orang percaya diri seperti yang mereka kira, nyatanya banyak orang yang kurang percaya diri. Akan sulit bagi orang-orang seperti mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, terutama yang baru. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Permainan Truth or Dare di SMA Negeri 3 Kota Serang"..

METODE

Kegiatan ini merupakan implementasi dari permainan Truth Or Dare yang merupakan hasil inovasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Gambar 1). Hal ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya permainan Truth Or Dare dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengunjungi SMAN 3 Kota Serang untuk berinteraksi langsung dengan siswa/i di 3 Kota Serang pada bulan Oktober 2023. Terdapat 10 mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini. Masing-masing mahasiswa memegang 10 siswa untuk dilakukan bimbingan kelompok.



Gambar 1. Kartu *Truth or Dare* hasil inovasi mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan

Setiap anggota bimbingan kelompok, dipandu, dilatih, serta didampingi oleh mahasiswa dalam pelaksanaan permainan Truth or Dare kepercayaan diri sembari dilakukan observasi terhadap sikap kepercayaan diri yang ditunjukkan oleh siswa. Adapun hal yang diobservasi meliputi sikap keyakinan terhadap kemampuan diri, rasa optimis atau pandangan positif terhadap harapan dalam melakukan permainan. Hasil observasi didokumentasikan, kemudian disimpulkan apakah kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Kota Serang meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan kartu Truth or Dare kepercayaan diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana judul penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu peningkatan percaya diri dengan kegiatan bermain Truth or Dare, peneliti memilih permainan Truth or Dare untuk meningkatkan kepercayaan pada diri siswa/i. Permainan Truth or Dare sangat menyenangkan bagi anak di usia remaja. Selain menyenangkan, permainan Truth or Dare juga dipercaya dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa/i.

Berdasarkan laporan yang telah dilakukan, dapat penulis ketahui bahwa permainan Truth or Dare sangat membantu para siswa/i SMAN 3 Kota Serang dalam menunjukkan rasa percaya dirinya. Hal ini didasari pada hasil AKPD yang menunjukkan bahwa rata-rata presentase pada butir angket "Saya masih merasa belum lancar berkomunikasi di hadapan banyak orang" sebanyak 2,81% dengan kategori prioritas tinggi atau belum menunjukkan sikap independen dan tidak yakin terhadap kemampuan diri. Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan media kartu Truth or Dare terlihat siswa menunjukkan rasa semangat dan kegembiraan saat melakukan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan kartu Truth or Dare mampu menstimulasi siswa untuk lebih percaya diri dan yakin terhadap kemampuan dirinya. (Gambar 2).



Gambar 2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Media Permainan Kartu *Truth or Dare*

Selama pelaksanaan permainan, para siswa menunjukkan sikap optimis dalam melaksanakan setiap perintah dan tantangan yang tertera dalam kartu Truth or Dare. Setiap anggota kelompok menunjukkan rasa senang, tertawa bersama, dan mendorong anggota bimbingan kelompok untuk bersama-sama melakukan perintah dan tantangan sesuai dengan gilirannya dalam bermain. Terlihat saat permainan, setiap anggota kelompok menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik, komunikasi antar teman, serta kemampuan dalam membantu setiap anggota kelompok dalam memenuhi perintah dan tantangan yang ada dalam kartu Truth or Dare. Selain itu, dengan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan kartu Truth or Dare setiap anggota kelompok dapat belajar untuk mengungkapkan pendapat dengan objektif dan rasional.

Melalui hasil observasi saat pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan kartu Truth or Dare, diketahui bahwa memiliki manfaat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang ditunjukkan dalam indikator sikap lebih yakin terhadap kemampuan diri, optimis yaitu pandangan positif terhadap harapan pada saat melakukan permainan. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media kartu Truth or Dare dapat melatih cara berkomunikasi siswa di depan orang, serta bersosialisasi dengan orang lain, juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan meyakini bahwa mereka memiliki kemampuan bersosialisasi dengan orang lain (Komara, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan permainan kartu truth or dare (TOD) yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan ini dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam memilih karir masa depannya, dalam menghadapi bullying dan mengendalikan emosi. Pengembangan permainan ini dikemas dengan tampilan kartu yang lebih menarik dari kartu aslinya dan dengan varian pertanyaan dan hukuman yang lebih bervariasi dan cenderung ke arah materi bimbingan konseling. Selain bermanfaat untuk para siswa pengembangan ini juga diharapkan bisa diterapkan oleh para guru BK untuk membantu memonitoring dan juga membantu membangun rasa kepercayaan diri siswa melalui permainan ini. Permainan ini dirancang untuk memudahkan para guru dalam menyampaikan materi BK dengan media yang tidak membosankan seperti pembelajaran BK dengan cara lama yaitu duduk dan mendengarkan guru menyampaikan materi, game ini dikemas dengan ringan dan asik sehingga mudah dimainkan dan mudah untuk diingat.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, N. D., & Setyaputri, N. Y. (2021, December). Permainan Truth or Dare (Tod): Sebuah Inovasi Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Karier Siswa SMK. In Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran) (Vol. 4, pp. 909-915).

- Fransisca, R., Wulan, S., & Supena, A. (2020). Meningkatkan percaya diri anak dengan permainan ular tangga edukasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 630-638.
- Hanafia, A., Wiryanto, W., Ekawati, R., & Hendratno, H. (2021). Penerapan permainan tradisional congklak untuk meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Education and Development*, 9(4), 354-361.
- Harnadia, R., Eguweleira, S. H., Rumantyo, I. F. D., Himmah, A. C. A., Misbachussudur, M., Putri, C. M. A., ... & Dewi, E. S. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Tunanetra Dengan Permainan Braille Dare Or Truth Card Di Slb Muhammadiyah Jombang.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33.
- Marsela, F., Wahdani, N., Bahri, S., & Rosita, D. (2023). Efektivitas Media Permainan Monopoli Dalam Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa. *Visipena*, 14(1), 1-13.
- Sawaludin, R. W., Hidayat, W., & Sari, R. O. (2023). Uji Kelayakan Media Permainan Truth Or Dare Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas Xi Smk Bina Prestasi Bangsa. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(5), 372-379.
- Sitohang, C. R., Thesalonika, E., & Sijabat, D. (2023). Pengaruh Media Kartu Truth Or Dare Terhadap Hasil Belajar Matematika Di Kelas Iv Sd Negeri 122357 Pematang Siantar. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4530-4537.