

Penerapan Teknik Permainan Truth Or Dare Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Berpikir Positif Siswa

Dewi Indah Lestari^{1*}, Siti Fitriana², Aisyah³

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 9 Semarang

dewiindah147@gmail.com¹, sitifitriana@upgris.ac.id²,

aisa9c197@gmail.com³

ABSTRAK

Fenomena yang ditemukan di SMA Negeri 9 Semarang menunjukkan adanya permasalahan dalam bidang pribadi terkait dengan berpikir positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan berpikir positif siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 369 siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang dan sampel yang diambil adalah 8 siswa dengan kategori berpikir positif rendah dan sedang. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala berpikir positif. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif persentase. Dari hasil *post-test* didapatkan rata-rata persentase berpikir positif siswa sebesar 57% dengan kategori sedang dan hasil *post-test* memperoleh rata-rata 75% pada siklus I dan 80% pada siklus II. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan berpikir positif siswa.

Kata kunci: berpikir positif, permainan *truth or dare*, bimbingan kelompok

ABSTRACT

The phenomenon found at SMA Negeri 9 Semarang shows that there are problems in the personal field related to positive thinking. This research aims to test and analyze the application of truth or dare game techniques in group guidance to increase students' positive thinking. This research is guidance and counseling action research. The population in this study was 369 class XI students at SMA Negeri 9 Semarang and the samples taken were 8 students with low and medium positive thinking categories. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection method uses a positive thinking scale. The data analysis used is descriptive percentage analysis. From the post-test results, it was found that the average percentage of students' positive thinking was 57% in the medium category and the post-test results obtained an average of 75% in cycle I and 80% in cycle II. The results of this research show that applying the truth or dare game technique in group guidance can increase students' positive thinking.

Keywords: positive thinking, truth or dare games, group guidance

1. PENDAHULUAN

Pada masa remaja dengan jenjang sekolah menengah atas, individu mengalami perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka termasuk fisik, emosional, sosial dan kognitif. Saputro (2018) menambahkan bahwa proses perkembangan yang terjadi di masa remaja meliputi perubahan yang

berhubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Dengan adanya kondisi tersebut, menjadikan remaja rentan terkena permasalahan mental seperti stress, depresi, rendah diri serta kecemasan akan masa depan. Seperti hasil penelitian Palupy & Imamah (2023)

menunjukkan bahwa gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti perubahan program sekolah yang menjadi *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta tergolong stress berat. Selain itu dalam berita iNews Jateng melaporkan kasus seorang siswa SMA di Pati tewas dengan bunuh diri diduga depresi (Sandy, 2023).

Selain adanya kondisi tersebut, dalam proses perkembangan remaja sering memiliki pola pikir negatif terhadap dirinya, lingkungan maupun masalah yang sedang dihadapi. Ditemukan fenomena di SMA Negeri 9 Semarang bahwa siswa terindikasi masih memiliki pola pikir negatif. Fenomena tersebut didapat dari hasil analisis AKPD yang menunjukkan 51,86% dengan kategori sedang. Dengan adanya datanya tersebut siswa perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan pola pikir ke arah positif.

Berpikir positif sebagai cara untuk memfokuskan diri pada hal positif. Berpikir positif merupakan kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif dan kemampuan ini akan terus berkembang dengan pembentukan kebiasaan menilai segala sesuatu dari sisi yang positif (Albrecht dalam Tentama, 2014). Peale dalam Wulandari & Ayuni (2019) Menambahkan bahwa apabila individu mampu berpikir positif akan membawanya pada kesuksesan, optimis mampu memecahkan masalah, menjauhkan diri rasa mudah takut gagal. Dapat disimpulkan bahwa individu akan berpikir jika dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi segala perubahan dan tantangan di fase hidupnya untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Individu dapat menyesuaikan diri ketika menghadapi sebuah kenyataan, tidak mudah menyesali apa yang terjadi, rendah diri serta hal negatif yang menimbulkan rasa tidak menyenangkan.

Berdasarkan urgensi berpikir positif bagi perkembangan remaja di sekolah menengah atas, maka diperlukan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau individu, agar individu yang bersangkutan dapat mencapai taraf

perkembangan dan kebahagiaan yang optimal dalam menjalani proses-proses penyesuaian diri pada lingkungan di mana ia berada (Ea & Yuvani, 2023).

Pemilihan layanan dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis AKPD di SMA Negeri 9 Semarang yang menunjukkan rata-rata siswa membutuhkan layanan bimbingan kelompok di bidang pribadi khususnya mengelola pikiran positif. Salah satu alasan memilih pendekatan kelompok adalah lebih efektif daripada pendekatan individu, anggota grup tidak hanya mendapatkan wawasan tetapi mempraktikkan keterampilan baru baik dalam kelompok maupun dalam interaksi sehari-hari mereka di luar grup. Selain itu, anggota grup mendapat manfaat dari umpan balik dan wawasan anggota grup lain serta anggota praktisi. Menggunakan kelompok menawarkan banyak peluang untuk pemodelan, dan anggota dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka dengan mengamati orang lain dengan masalah serupa (Hartanti, 2014).

Bimbingan kelompok memiliki banyak teknik yang dapat diterapkan agar layanan dapat terlaksana dengan baik. Teknik yang dipilih dalam layanan bimbingan kelompok dapat disesuaikan dengan topik layanan yang akan dibahas seperti diskusi kelompok, *problem solving*, *role play*, permainan, *homeroom* (Kumara, 2017). Fenomena dalam penelitian ini berkaitan dengan adanya fenomena kurangnya berpikir positif siswa sehingga diperlukan metode yang dapat membantu siswa untuk mengarahkan pikiran positif dengan suasana yang menyenangkan maka dalam penelitian ini akan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik permainan *truth or dare*.

Cahyo dalam Hayatillah (2021) menjelaskan bahwa permainan *truth or dare* dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan berbahasa, berpikir serta bergaul dengan lingkungan. Penjelasan tersebut didukung oleh hasil penelitian Rusmilasari *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok Islami dengan teknik *truth or dare* dapat meningkatkan

kepribadian positif pada siswa. Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa teknik permainan *truth or dare* dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk berpikir positif serta menjadikan siswa lebih percaya diri dengan kondisi dirinya. Hal ini sejalan dengan Hayatillah (2021) bahwa dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan teknik permainan *truth or dare* mampu mengubah aspek sikap positif yang mana aspek tersebut termasuk dalam aspek berpikir positif seperti sikap positif pada siswa tentang segala hal yang ada pada dirinya, memiliki harapan positif, serta bersikap positif akan kemampuan yang dimiliki.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *truth or dare* diharapkan dapat membantu siswa untuk mengembangkan berpikir positif tentang segala hal yang terjadi pada dirinya. Dengan teknik permainan *truth or dare* yang berisi beberapa pertanyaan dan tantangan sesuai dengan materi berpikir positif dapat mendorong siswa untuk mengembangkan dinamika kelompok selama layanan. Selain itu teknik permainan *truth or dare* mampu meningkatkan minat belajar secara mandiri maupun kelompok sehingga dapat berpengaruh pada hasil belajar (Indayanti *et al.*, dalam Hayatillah, 2021). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Penerapan Teknik Permainan *truth or dare* dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Berpikir positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan model siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Kemmis & Taggart dalam Arikunto 2010).

Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berkaitan dengan konstruk psikologis sehingga untuk pengumpulannya menggunakan skala psikologis. Skala psikologis yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini adalah skala berpikir positif.

Skala berpikir positif dikembangkan dengan menggunakan skala likert. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa kegunaan dari skala likert adalah untuk mengukur persepsi, sikap dan pendapat individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial yang terjadi.

Skala berpikir positif ini diberikan pada sebelum dan sesudah pemberian layanan. *Pre-test* digunakan untuk melihat kecenderungan tingkat Berpikir positif siswa. Sedangkan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat berpikir positif siswa setelah diberikan layanan dan juga sebagai pembanding dari *pre-test*.

Item-item yang ada dalam skala ini berupa pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), Setuju (S), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala ini disajikan dengan bentuk pertanyaan berupa favorable dan unfavorable dengan skor 1 sampai dengan 4. Kemudian untuk menginterpretasikan tingkat berpikir positif siswa, maka jumlah skor pada masing-masing responden diubah kedalam bentuk persentase dengan cara membagi dengan skor maksimum dan dikalikan dengan 100%. Selanjutnya persentase tersebut dibandingkan dengan kategori tingkat berpikir positif siswa sehingga dapat diketahui kategorinya sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data sesuai dengan variabel penelitian, mentabulasi hasil skala berpikir positif dan membuat analisis deskriptif presentase. Metode deskriptif dirancang untuk memperoleh informasi tentang status gejala pada saat penelitian itu dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengumpulan data *pre-test*. Instrumen *pre-test* yang digunakan memuat 19 item pernyataan untuk mengungkap aspek-aspek berpikir positif. Data ini merupakan kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *truth or dare*.

Adapun hasil analisis *pre-test* dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 *Pre-test*

Kode Responden	Total Skor	%	Kategori
R1	35	46	Rendah
R2	36	47	Rendah
R3	40	53	Sedang
R4	41	54	Sedang
R5	45	59	Sedang
R6	46	61	Sedang
R7	46	61	Sedang
R8	47	62	Sedang
Total	42	57	Sedang

Tabel 3.1 menunjukkan tingkat berpikir positif siswa sebelum diberikan perlakuan. Pemilihan anggota kelompok ini diambil dari hasil *pre-test* yang kemudian disusun kedalam 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Peneliti mengambil sampel 8 siswa yang terdiri dari 6 siswa dengan kategori sedang, dan 2 siswa dengan kategori rendah. Dari tabel 4.1 diketahui bahwa persentase tertinggi adalah R5 dengan persentase 69% dan persentase terendah R1 dengan persentase 46%.

Selanjutnya hasil dari *post-test* akan digunakan untuk mengukur tingkat berpikir positif siswa setelah diberikan perlakuan dan kemudian dianalisis. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 *Post-test I*

Kode Responden	Total Skor	%	Kategori
R1	55	72	Tinggi
R2	63	83	Tinggi
R3	57	75	Tinggi
R4	53	70	Tinggi
R5	55	72	Tinggi
R6	56	74	Tinggi
R7	62	82	Tinggi
R8	56	74	Tinggi
Total	57	75	Tinggi

Tabel di atas menunjukkan tingkat berpikir positif pada 8 siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok

dengan teknik permainan *truth or dare* Pada siklus I dapat dilihat bahwa secara umum hasil tingkat berpikir positif siswa setelah mendapat perlakuan berada pada kategori tinggi dengan persentase 75%. Setiap siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa persentase tertinggi adalah R2 dengan persentase 83% dan persentase terendah adalah R4 dengan persentase 70%. Secara keseluruhan hasil *post-test* pada siklus I menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif siswa berada pada kategori tinggi, hal ini berarti bahwa penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang. Dengan adanya pemberian intervensi tersebut menjadikan siswa memiliki rasa optimisme, percaya akan kemampuan diri, menggambarkan setiap pengalaman yang terjadi tanpa ada rasa penyesalan serta berusaha mencapai tujuan yang diinginkan.

Post-test kedua dilakukan dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 *Post-test II*

Kode Responden	Total Skor	%	Kategori
R1	56	74	Tinggi
R2	67	88	Sangat Tinggi
R3	61	80	Tinggi
R4	57	75	Tinggi
R5	60	79	Tinggi
R6	60	79	Tinggi
R7	65	86	Sangat Tinggi
R8	61	80	Tinggi
Total	61	80	Tinggi

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif pada 8 siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *truth or dare* pada siklus II berada pada kategori tinggi dengan persentase 80%. Setiap siswa mengalami peningkatan yang berbeda yaitu pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Dari tabel

tersebut dapat dilihat bahwa persentase tertinggi adalah R7 dengan persentase 86% pada kategori sangat tinggi, sedangkan persentase terendah adalah R5 dan R6 dengan persentase 79%. Secara umum *post-test* pada siklus II menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif siswa berada pada kategori tinggi, hal ini berarti bahwa penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang sebelum dan sesudah penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam layanan bimbingan kelompok. Layanan ini diberikan selama 4 kali pertemuan dalam 2 siklus. Setelah memberikan perlakuan ini, kemudian peneliti menganalisis apakah ada peningkatan berpikir positif siswa.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif siswa setelah penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan setiap siklusnya. Apabila dilihat dari masing-masing siklus dapat diketahui bahwa pada kedua siklus tersebut mengalami peningkatan dan berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan berpikir positif siswa. Hal tersebut berbanding lurus dengan hasil pengamatan peneliti terhadap siswa saat proses pemberian layanan. Adanya peningkatan antusiasme siswa dalam mengikuti setiap tahap layanan serta cara siswa dalam merespon secara positif tentang topik layanan yang dibahas. Sikap yang dapat dilihat sebagai peningkatan adalah siswa berani mengutarakan pendapat dan berekspresi dengan bebas mengenai harapan, afirmasi, pengalaman yang berkaitan dengan aspek berpikir positif. Siswa mulai bisa terbuka dengan teman-teman kelompoknya sehingga muncul adanya bertukar pikiran.

Dilihat dari hasil *post-test* secara umum berpikir positif siswa meningkat ke arah kategori tinggi yang artinya siswa memiliki optimisme untuk mencapai kesuksesan tanpa ada rasa takut untuk gagal. Selain itu, siswa mampu

memanfaatkan potensi dalam dirinya dan percaya bahwa dirinya dapat berusaha untuk mencapai tujuan. Siswa juga dapat menerima pengalaman-pengalaman yang dialami tanpa ada rasa penyesalan justru menjadikan pengalaman sebagai acuan dalam mengembangkan potensi dirinya. selaras dengan pernyataan Kurniawan (2019) bahwa dengan adanya pemikiran positif akan mampu mendorong seseorang untuk bertindak atau melakukan hal-hal yang baik. Tidak hanya memandang diri sendiri dalam segi positif, tetapi seseorang mampu memandang lingkungannya dengan positif pula. Sehingga, pengembangan diri yang matang disertai dengan pola pemikiran positif akan membantu seseorang memahami diri sendiri dan merealisasikan target positif yang ingin dicapai. Namun menurut Dabi *et al.*, (2019) kontribusi atau andil pada komponen berpikir positif yang paling dominan adalah komponen (*non-judgement talking*) pernyataan tidak memihak (PT), sedangkan kontribusi paling kecil adalah komponen dari (*self-affirmation*) afirmasi diri (AD). Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik permainan *truth or dare* dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk berpikir positif serta menjadikan siswa lebih percaya diri dengan kondisi dirinya. Penggunaan teknik permainan *truth or dare* dapat merubah suasana layanan menjadi menyenangkan dan tidak membosankan dan membantu dalam mencapai tujuan layanan. Hayatillah (2021) menambahkan bahwa permainan *truth and dare* bertujuan agar siswa dapat belajar lebih mudah dan menyenangkan, siswa dapat menanamkan materi pelajaran dalam ingatan lebih lama serta mampu mencapai tujuan pembelajaran dengan mudah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji deskriptif persentase tingkat berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang sesudah penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam layanan

bimbingan kelompok adalah 75% pada siklus I dan meningkat menjadi 80% pada siklus II dengan rata-rata kategori tinggi. Dari 8 siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan *truth or dare* terdapat 2 siswa dalam kategori sangat tinggi dan 6 siswa dalam kategori tinggi. Dalam hal ini, penerapan teknik permainan *truth or dare* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Dabi, S. A. D., Tentama, F., & N.Z, S. (2019). Pengujian Validitas Dan Reliabilitas Konstruk Berpikir Positif. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2005*, 58–64.
- Ea, S. S., & Yuvani, M. (2023). Pentingnya pelayanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). *Selidik (Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan)*, 4(1), 7–15.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 20*. Badan Penerbit – Universitas Diponegoro.
- Hartanti, J. (2014). Bimbingan Kelompok. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Hayatillah, M. (2021). Penerapan Media Permainan Truth And Dare Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MTSN 4 Pidie [Universitas Islam Negeri AR-Raniry]. In *Industry and Higher Education*. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Kumara, A. R. (2017). *Bimbingan Kelompok*.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau. *Kurniawan, Willytiyo*, 2(1), 127. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/54>
- Palupy, N., & Imamah, I. N. (2023). *Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School*. 2(2), 160–167.
- Rusmilasari, Fauzi, Z., & Ridhani, A. R. (2020). Model Bimbingan Kelompok Islami Teknik Truth or Dare Untuk Meningkatkan Kepribadian Positif Siswa SMA Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3, 65–71.
- Sandy, L. (2023). *6 Fakta Siswa SMA Di Pati Tewas Bunuh Diri Usai Tenggak Racun Serangga, Nomor 4 Depresi*. INews Jateng. <https://jateng.inews.id/berita/6-fakta-siswi-sma-di-pati-tewas-bunuh-diri-usai-tenggak-racun-serangga-nomor-4-depresi/2>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. ALFABETA,cv.
- Tentama, F. (2014). Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada difabel (bawaan lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Psikologi Integratif*, 2(2), 1–7.
- Wulandari, D., & Ayuni, A. Q. (2019). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Sebagai Upaya Pengembangan Diri pada Mahasiswa. *Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0, September*.