Vol. 9, No. 5, September 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i5. 31958
p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

PENGEMBANGAN MEDIA TRUTH OR DARE DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Putri Alyafani Agustin[1], Agus Hasbi Noor[2], Siti Fatimah[3]

putrialyafaniagustin@gmail.com[1], agushasbinoor@gmail.com[2] sitifatimah432@gmail.com[3]

IKIP Siliwangi

Abstract

The research aims to develop the media of interactive guidance counseling form of the website-based truth or dare game to enhance self adjustment of students at SMAN 1 Padalarang. Research is inspired by the lowself-adjustment capabilities students such as anxiety, difficulties in social interaction and poor emotional regulation and also the lack of interesting group guidance services which are not adapted to the characteristics of digital native learners. The study employs an R&D approach with the ADDIE model covering (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The research's participants came from a total of 13 students based on purposive sampling and the tools used was the validated and reliable instrument, self-adjustment scale. The validation results of experts and practitioners indicated the website is feasible score 89.71% (Very Feasible). Data analysis was conducted using a paired sample t-test, the normality was handled before (Shapiro-Wilk Sig. > 0.05). The data showed significant difference between before and after (t = -3.022, p = 0,011 < 0,05). Effect Size using the Cohen's d data is 0,838 the results indicate media intervention has potential to improve students' self-adjustment. The website based truth or dare media in group guidance was proven feasible and potentially effective for implementation.

Keywords: *Group Guidance, Self-Adjustment, Truth or Dare Game, Website.*

Abstrak

Kajian ini mengembangkan media bimbingan dan konseling interaktif dalam bentuk permainan *truth or dare* berbasis *website* sebagai upaya meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMAN 1 Padalarang. Penelitian dilatarbelakangi rendahnya kemampuan penyesuaian diri peserta didik, seperti kecemasan, kesulitan berinteraksi sosial, dan rendahnya pengelolaan emosi. Layanan bimbingan kelompok yang masih bersifat monoton dinilai kurang sesuai dengan karakteristik generasi digital. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Sebanyak 13 peserta didik ditetapkan sebagai subjek penelitian melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan skala penyesuaian diri yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Proses penilaian yang terdiri atas ahli materi, ahli media, serta praktisi, diperoleh rata-rata 89,71% tergolong sangat layak. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* setelah dipastikan berdistribusi normal (Shapiro-Wilk *Sig.* > 0,05). Hasil uji statistik mengindikasikan adanya peningkatan antara pretest dan posttest dengan nilai $t = -3{,}022$ dan signifikansi $d = 0{,}011$ ($p < 0{,}05$). Uji ukuran efek menggunakan *Cohen's d* menghasilkan nilai $p = 0{,}838$, mengindikasikan bahwa intervensi media memberikan potensi terhadap peningkatan penyesuaian diri peserta didik. Media *truth or dare* berbasis *website* dalam bimbingan kelompok terbukti layak, dan berpotensi efektif diimplementasikan.

Kata Kunci: Bimibingan Kelompok, Penyesuaian Diri, Permainan *Truth or Dare*, *Website.*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal pada aspek intelektual, emosional, dan sosial. Pada jenjang SMA pencapaian tujuan ini berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam beradaptasi di lingkungan sekolah. Masa remaja merupakan fase pencarian identitas yang rentan terhadap kebingungan peran. Ketika proses tersebut tidak berjalan dengan baik, remaja dapat mengalami berbagai kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik (Erikson, 1968).

Penyesuaian diri yang sehat tidak sekadar bermakna kepatuhan pasif terhadap aturan-aturan sekolah. Individu dapat beradaptasi dengan baik dengan mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman, anggota keluarga, maupun orang asing (Hurlock, 1997). Penyesuaian diri merupakan proses individu berusaha mengatasi kebutuhan internal, tekanan, frustrasi, dan konflik demi tercapainya keselarasan antara tuntutan lingkungan hidup dan tuntutan diri sendiri (Schneider, 1964). Merujuk pada konseptualisasi komprehensif dari Schneider (1964) penyesuaian diri yang baik mencakup tujuh aspek krusial yang saling beririsan, yaitu: (1) kemampuan mengendalikan emosi secara stabil, (2) penggunaan mekanisme pertahanan diri yang minimal, (3) toleransi terhadap frustrasi pribadi yang rendah, (4) kemampuan untuk belajar, (5) kemampuan belajar dari pengalaman masa lalu, (6) sikap yang realistis dan objektif dalam memandang kenyataan, serta (7) kemampuan berpikir rasional dan mengarahkan diri. Teori Schneiders dipilih karena menjelaskan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan kondisi lingkungan. Teori ini tidak hanya melihat hasil penyesuaian diri tetapi juga memperhatikan proses yang terjadi di dalam diri individu, seperti kemampuan mengendalikan emosi, menghadapi frustrasi, berpikir secara rasional, belajar dari pengalaman, serta bersikap realistis terhadap situasi yang dihadapi.

Fenomena rendahnya penyesuaian diri ditemukan pada peserta didik kelas X di SMAN 1 Padalarang. Hasil asesmen dan wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa kesulitan beradaptasi masih dialami oleh sebagian peserta didik baru di lingkungan sekolah yang ditandai dengan kecemasan akademik, rendahnya kepercayaan diri, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelas, serta kesulitan

menjalin hubungan dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk berkurangnya interaksi sosial langsung akibat perkembangan teknologi digital. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil pre-test skala penyesuaian diri yang menunjukkan bahwa peserta didik kelas X yang menjadi responden, sebanyak 43% berada pada kategori sedang, 22% pada kategori rendah, dan 7% pada kategori sangat rendah, peserta didik yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi masing-masing sebesar 20% dan 8%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih memiliki tingkat penyesuaian diri yang belum optimal, sehingga diperlukan upaya yang dapat membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif yang dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan penyesuaian diri. Layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga para anggota dapat saling bertukar pengalaman, memberi tanggapan, dan memperoleh pembelajaran dari interaksi kelompok. (Prayitno, 1995). Pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah masih banyak menggunakan metode ceramah dan diskusi konvensional yang cenderung kurang menarik bagi peserta didik.

Perkembangan teknologi mendorong perlunya inovasi media dalam layanan bimbingan dan konseling, sebagaimana penelitian Fatimah et al. (2021) media digital berkontribusi dalam meningkatkan partisipasi peserta didik serta mendukung layanan yang lebih fleksibel dan interaktif. Media pembelajaran *truth or dare* diterapkan melalui kegiatan belajar kelompok yang mengintegrasikan unsur permainan, proses pembelajaran dilakukan dengan memanfaatkan kartu *truth or dare* sebagai sarana untuk meningkatkan keterlibatan dan partisipasi peserta didik (Utami, 2021). Temuan ini mengembangkan media *truth or dare* berbasis *website* sebagai pendukung layanan bimbingan kelompok. Strategi *truth or dare* dapat meningkatkan keaktifan peserta didik dalam belajar, kerja sama, serta partisipasi dalam kegiatan kelompok. (Haq, 2021). Pada bagian *truth*, peserta didik diajak merefleksikan pengalaman dan perasaannya, sedangkan bagian *dare* memberikan tantangan yang bertujuan melatih keberanian dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam kelompok.

Meskipun penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media *truth or dare* berpotensi efektif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, sebagian besar penelitian masih menggunakan media dalam bentuk kartu fisik dan berfokus pada variabel seperti kepercayaan diri serta partisipasi peserta didik. Media kartu fisik memiliki beberapa keterbatasan, seperti mudah rusak, variasi konten yang terbatas, sulit diperbarui, serta kurang fleksibel untuk menyesuaikan kebutuhan peserta didik yang terus berkembang. Masih terbatas penelitian yang mengembangkan *media truth or dare* berbasis digital untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik khususnya yang mengintegrasikan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964). Perkembangan teknologi dan karakteristik generasi digital menuntut layanan bimbingan dan konseling yang lebih interaktif, adaptif, dan mudah diakses. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan media *truth or dare* berbasis *website* yang dirancang untuk mendukung pengembangan aspek-aspek penyesuaian diri peserta didik. Pengembangan media berbasis *website* dipilih karena lebih fleksibel, mudah diperbarui, serta mampu menyajikan berbagai bentuk informasi, seperti teks, gambar, audio, dan video melalui jaringan internet (Nuh, 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan *(Research and Development)* yang bertujuan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan produk tertentu. Mengacu pada kebutuhan pengembangan perangkat lunak pendidikan yang sistematis, penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahap utama: *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation.* Penggunaan model ini dipilih karena alur kerjanya yang logis, sistematis, dan sangat aplikatif untuk media berbasis teknologi digital.

Tahap Analisis *(Analysis)*

Langkah awal dilakukan melalui analisis kebutuhan di lapangan. Hasil wawancara bersama guru BK di SMAN 1 Padalarang mengungkapkan bahwa penyesuaian diri siswa kelas X masih menjadi tantangan pada masa awal masuk SMA. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan beradaptasi yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, kecenderungan menarik diri, dan kesulitan berkomunikasi. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri seperti kecemasan

dan kurangnya rasa percaya diri, serta faktor dari luar seperti lingkungan sosial dan media sosial. Berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling antara lain konseling individual, bimbingan kelompok, dan bimbingan klasikal, sudah diberikan kepada peserta didik, tetapi kondisi yang menjadi perhatian masih tetap muncul karena keterbatasan waktu dan jumlah siswa membuat pelaksanaannya belum optimal sehingga diperlukan media layanan agar tercipta suasana kegiatan yang mampu mendorong keaktifan peserta didik dalam pelaksanaan bimbingan.

Tahap Desain *(Design)*

Konsep awal *website* "Berani Counseling" meliputi struktur navigasi *website*, desain antarmuka *(user interface)*, dan penyusunan database pertanyaan *truth* serta tantangan *dare*. Desain *website* mengutamakan kemudahan penggunaan dengan fitur utama berupa roda putar interaktif *(wheel randomizer)* untuk menentukan pilihan secara acak. Rancangan sesi bimbingan kelompok juga disusun sebanyak tujuh pertemuan, setiap pertemuan difokuskan pada satu aspek penyesuaian diri tertentu.

Tahap Pengembangan *(Development)*

Pada tahap ini produk terlebih dahulu melalui proses validasi untuk memastikan kelayakannya sebelum digunakan dalam penelitian. Materi divalidasi oleh dosen yang memiliki keahlian serta pemahaman dalam bimbingan dan konseling, khususnya pada aspek penyesuaian diri dan bimbingan kelompok. Sedangkan media di validasi oleh dosen yang memiliki keahlian dalam pengembangan serta evaluasi media pembelajaran berbasis digital. Penilaian juga melibatkan guru BK sebagai praktisi untuk menilai kesesuaian media dengan kebutuhan layanan di sekolah. Pemilihan validator dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian bidang keahlian, pengalaman, dan kompetensi yang relevan dengan aspek yang dinilai sehingga masukan yang diberikan dapat digunakan sebagai dasar penyempurnaan produk yang dikembangkan.

Tahap Implementasi *(Implementation)*

Media yang telah dinyatakan layak kemudian diimplementasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Sebanyak 13 siswa kelas X-8 ditetapkan sebagai subjek penelitian melalui teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil pre-test skala penyesuaian diri yang telah

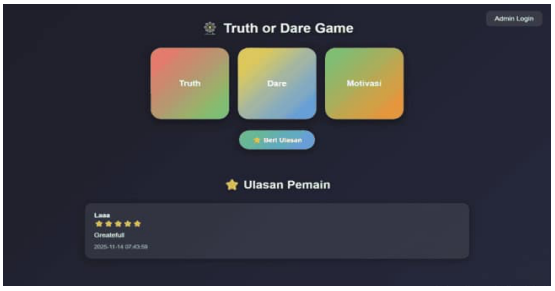
dikategorikan berdasarkan norma yang ditetapkan. Peserta didik yang memperoleh skor pada kategori rendah dan sangat rendah dipilih sebagai subjek penelitian karena menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang belum optimal sehingga membutuhkan bantuan untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Layanan diberikan melalui dinamika kelompok, setiap siswa berinteraksi menggunakan website "Berani Counseling" untuk melaksanakan tugas reflektif *(truth)* dan tugas aktif *(dare)*.

Tahap Evaluasi *(Evaluation)*

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas produk melalui desain eksperimen one-group pretest-posttest. Efektivitas diukur dengan membandingkan skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan uji paired sample t-test menggunakan aplikasi SPSS. Selain efektivitas statistik, penelitian ini juga melakukan analisis ukuran efek dengan menggunakan rumus *Cohen's d* untuk mengukur seberapa besar pengaruh media yang telah dikembangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



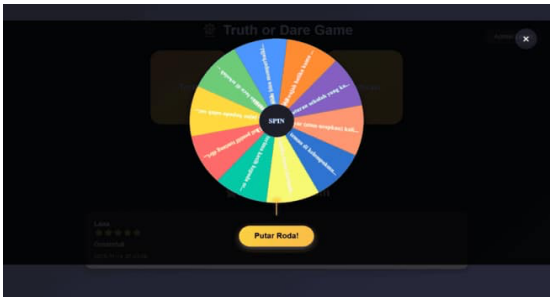
Gambar 1. Tampilan Awal *Website*

Halaman depan adalah tampilan awal *website* yang menyediakan kategori *truth, dare*, dan motivasi dalam bentuk *card interaktif* serta tombol "Beri Ulasan". Halaman ini juga menampilkan ulasan pengguna yang telah disetujui admin. Berfungsi sebagai menu utama dan interaksi pengguna dengan *website*.



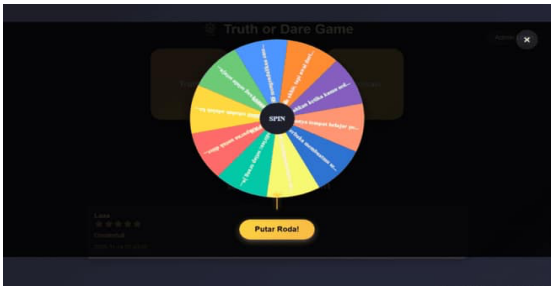
Gambar 2. Tampilan Truth

Halaman *truth* menampilkan roda putar yang berisi berbagai pertanyaan dari database yang dipilih secara acak. Pengguna cukup menekan tombol "Putar Roda" untuk memulai proses putaran, kemudian sistem akan berhenti pada salah satu pertanyaan yang terpilih dan menampilkannya di bagian bawah layar untuk dibaca.



Gambar 3. Tampilan *Dare*

Halaman *dare* menampilkan roda putar yang berisi berbagai tantangan dari database yang dipilih secara acak untuk setiap sesi permainan. Pengguna cukup menekan tombol "Putar Roda" untuk memulai proses putaran, kemudian sistem akan berhenti pada salah satu tantangan secara acak dan menampilkannya di bagian bawah layar untuk dibaca serta dilaksanakan oleh pengguna.



Gambar 4. Tampilan Motivasi

Halaman motivasi menampilkan roda putar yang berisi berbagai pesan penyemangat dan pertanyaan reflektif yang dipilih secara acak dari database. Pengguna dapat memutarnya untuk mendapatkan hasil yang berbeda setiap kali, yang kemudian ditampilkan sebagai bahan motivasi dan refleksi diri.



Gambar 3. Ulasan *Game*

Halaman form ulasan *game* digunakan untuk memudahkan pengguna memberikan penilaian, saran, dan pengalaman selama menggunakan media. Form ini terdiri atas kolom nama (opsional), rating 1–5 bintang, kolom ulasan, tombol "Kirim" untuk mengirim ulasan ke database dengan status pending, serta tombol "Kembali Ke Beranda" untuk menuju halaman utama.

Hasil Pengembangan dan Validasi Produk (*Development*)

Fase pengembangan difokuskan pada penilaian kelayakan website "Berani Counseling" sebelum digunakan dalam penelitian. Proses penilaian dilaksanakan melalui validasi yang melibatkan ahli media, ahli materi, serta praktisi. Ahli media menilai tampilan antarmuka, fitur *wheel randomizer*, dan kestabilan *website*. Ahli materi mengevaluasi isi *truth or dare* dan motivasi agar sesuai dengan aspek penyesuaian diri menurut Schneider serta tidak memicu trauma. Selanjutnya, guru BK sebagai praktisi menilai kenyamanan penggunaan media dan kesesuaiannya untuk diterapkan di kelas. Hasil pengolahan data dari kuesioner validasi ahli dan data hasil pelaksanaan.

Tabel 1. Akumulasi Persentase Hasil Validasi dan Uji Coba Produk

Kategori Evaluasi Kelayakan	Persentase Nilai (%)	Interpretasi Kategori
Uji Ahli Media	89,17%	Sangat Layak
Uji Ahli Materi	91,67%	Sangat Layak
Uji Praktisi	100,00%	Sangat Layak
Uji Coba Terbatas	84,77%	Sangat Layak
Uji Coba Luas	82,95%	Sangat Layak
Rata-Rata Keseluruhan	89,71%	Sangat Layak

Data pada Tabel 1 diperoleh rata-rata dari lima pengujian sebesar 89,71% yang masuk dalam kategori "Sangat Layak", *website* truth or dare dinyatakan layak digunakan sebagai media layanan bimbingan kelompok. Nilai 100% yang diberikan oleh praktisi menunjukkan bahwa media digital ini mudah digunakan dan dinilai mampu memenuhi kebutuhan layanan bimbingan yang selama ini belum terpenuhi di sekolah.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Jumlah item awal	Jumlah item valid	Jumlah item gugur	Cronbach's Alpha
56	53	3	907

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 56 butir pernyataan yang diuji, 53 butir dinyatakan valid dan 3 butir dinyatakan tidak valid karena tidak memenuhi syarat. Uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha 0,907 tergolong dalam kategori sangat tinggi. Hasil pengujian mengindikasikan bahwa instrumen mampu menghasilkan data yang konsisten dan dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Hasil Evaluasi Efektivitas Intervensi (*Evaluation*)

Produk yang telah lulus uji kelayakan ini secara resmi diimplementasikan kepada 13 subjek peserta didik berstatus penyesuaian diri sangat rendah dan rendah dalam rangkaian 7 pertemuan bimbingan kelompok. Perubahan kemampuan psikologis peserta diukur melalui hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis data melalui

SPSS menghasilkan serangkaian fakta statistik yang akan diuraikan pada sub-bab berikut.

Profil Statistik Deskriptif

Tabel 3 menunjukkan gambaran sebaran skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan media permainan edukatif.

Tabel 3. Profil Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest*

Parameter Pengukuran	N	Mean (Rata-rata)	Minimum	Maximum	Range (Rentang)	Std. Deviation
Pretest (Prates)	13	176,00	159,00	186,00	27,00	8,991
Posttest (Pascates)	13	197,46	172,00	237,00	65,00	22,382

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan skor ke arah yang lebih positif. Rata-rata *(mean)* skor kelompok naik dari 176,00 pada fase dasar menjadi 197,46 pasca intervensi, mencerminkan akumulasi selisih pertumbuhan rata-rata sebesar 21,46 poin. Analisis nilai minimum–maksimum juga menunjukkan perubahan pada batas atas, di mana skor awal tertinggi masih berada pada titik tertentu 186,00, sedangkan pada pengukuran akhir skor meningkat hingga mencapai 237,00. Selain itu, kenaikan simpangan baku dari 8,991 menjadi 22,382 menunjukkan adanya perbedaan respons antar peserta didik terhadap intervensi, meskipun sebagian besar mengalami peningkatan hasil.

Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji t, dilakukan uji normalitas sebagai langkah untuk mengidentifikasi apakah data penelitian tersebar secara normal. Berbasis parameter *Shapiro-Wilk*.

Tabel 4. Verifikasi Normalitas Distribusi Berdasarkan *Shapiro-Wilk*

Variabel Pengukuran	Waktu	Nilai (W)	Statistik	Derajat (df)	Kebebasan	Signifikansi (Sig.)	Kesimpulan Asumsi
Prates (*Pretest*)		0,880		13		0,071	Terdistribusi Normal
Pascates (*Posttest*)		0,891		13		0,102	Terdistribusi Normal

Pada tingkat signifikansi α = 0,05, diperoleh nilai Sig. pada data prates sebesar 0,071 dan pascates sebesar 0,102, yang sama-sama melebihi 0,05. Berdasarkan hasil uji yang diperoleh, hipotesis nol diterima sehingga data penelitian dinyatakan normal dan memenuhi syarat untuk analisis parametrik selanjutnya.

Paired Sample T-Test

Pengujian ini bertujuan untuk melihat perbedaan yang bermakna secara statistik pada nilai rata-rata yang diperoleh.

Tabel 5. Kalkulasi *Paired Sample T-Test*

Pasangan Analisis	Beda Rata-rata (Mean Diff)	Std. Error Mean	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-21,4615	7,101	-3,022	12	0,011

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi yang diberikan. Uji t menghasilkan nilai -3,022 dengan hasil signifikansi (2-tailed) menunjukkan nilai 0,011 berada di bawah 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak. Hal ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan pada kemampuan penyesuaian diri peserta didik setelah diberikan media *truth or dare* berbasis *website*.

Ukuran Efek (Effect Size)

Keterbatasan uji-t adalah bahwa nilai signifikansi sangat dipengaruhi oleh ukuran sampel, sehingga tidak selalu mencerminkan besarnya manfaat intervensi dalam praktik. Untuk mendapatkan pemahaman dan menjawab rumusan masalah secara lebih tepat, diperlukan analisis *effect size* dengan rumus *Cohen's d.* Dengan menyubstitusikan koefisien t-statistik absolut (t=3,022) dan besaran *sample size* (N=13) ke dalam persamaan matematis, didapatkan proyeksi sebagai berikut:

$$d = \frac{t}{\sqrt{N}}$$

$$d = \frac{3,022}{\sqrt{13}}$$

$$d = \frac{3,022}{3,6055}$$

$$d = 0,838$$

Hasil perhitungan *Cohen's d* jatuh pada angka mutlak 0,838. Mensinkronkan nilai empiris ini dengan rubrik taksonomi besaran efek dari *Cohen* (di mana indeks ≥ 0,8 terklasifikasi sebagai efek berkategori maksimum), maka disimpulkan bahwa intervensi ini memproduksi pengaruh yang sangat kuat *(large effect).* Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media *truth or dare* berbasis *website* tidak hanya menghasilkan perubahan kecil, tetapi memberikan peningkatan yang nyata pada kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas X. Hasil ini juga menjadi dasar yang kuat untuk mempertimbangkan penerapan dan pengembangan lebih luas inovasi layanan konseling berbasis digital di lingkungan pendidikan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menambah variasi media yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling sehingga pelaksanaannya lebih relevan dengan karakteristik peserta didik saat ini. Kegiatan yang dilaksanakan dengan metode konvensional cenderung kurang menarik bagi peserta didik sehingga partisipasi mereka menjadi terbatas. Pengembangan media *truth or dare* berbasis *website* dilakukan untuk menciptakan suasana bimbingan yang interaktif, serta sesuai dengan pola kehidupan generasi saat ini yang akrab dengan teknologi digital.

Dalam layanan bimbingan kelompok, media ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga peserta didik merasa aman dan nyaman. Tampilan permainan seperti *wheel randomizer* membantu mengurangi rasa cemas siswa saat kegiatan dimulai. Ketika siswa memutar roda pada perangkat mereka, perhatian mereka lebih terfokus pada permainan sehingga suasana bimbingan terasa lebih santai dan tidak menegangkan. Kondisi ini membuat siswa lebih mudah terbuka, lebih aktif berpartisipasi, dan tidak merasa tertekan saat menyampaikan pendapat atau pengalaman pribadi. Media *truth or dare* berbasis *website* dapat membantu membuat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dengan lebih menyenangkan sehingga peserta didik lebih antusias mengikutinya.

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Lailli et al. (2026) *multimedia learning theory* dari Mayer menjelaskan bahwa penyajian materi yang memadukan elemen visual dan interaktif dapat membantu peserta didik lebih fokus dan mudah memahami informasi.

Tampilan *website* dan fitur *wheel randomizer* membuat peserta didik lebih fokus dan terlibat selama kegiatan bimbingan. Penelitian ini turut didukung oleh Social Learning Theory dari Bandura (1986) yang menyatakan bahwa proses belajar terjadi melalui interaksi dan pengalaman dalam lingkungan sosial. Melalui dinamika kelompok, proses belajar peserta didik tidak hanya bersumber dari pengalaman individu, melainkan juga dari tanggapan anggota kelompok lainnya sehingga membantu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri.

Hal yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini adalah digunakannya teori penyesuaian diri Schneiders (1964) ke dalam media *truth or dare* berbasis *website*. Berbeda dengan permainan biasa yang hanya bertujuan untuk hiburan, setiap pertanyaan pada bagian *truth*, tantangan pada bagian *dare,* dan kalimat motivasi disusun secara terarah agar dapat membantu mengembangkan tujuh aspek penyesuaian diri peserta didik.

1. Kontrol emosi: Penerapan media melalui kartu *truth* yang mengajak peserta didik menceritakan pengalaman emosional dan mendiskusikan cara menghadapinya dengan lebih baik bersama kelompok, kegiatan ini melatih peserta didik untuk memahami dan mengelola emosi secara lebih positif.
2. Mekanisme pertahanan diri yang tepat: Remaja yang mengalami kesulitan penyesuaian diri sering kali menyangkal masalah atau menyalahkan keadaan di sekitarnya. Melalui tantangan pada kartu *dare* peserta didik diajak lebih terbuka mengenai kelemahan atau kesulitan yang dialami khususnya dalam bidang akademik, ini membantu peserta didik menerima diri dan memahami kekurangannya secara lebih positif.
3. Toleransi terhadap frustrasi pribadi yang rendah: Melalui permainan ini, peserta dihadapkan pada sejumlah tantangan yang dapat menumbuhkan semangat dan antusias peserta didik selama kegiatan berlangsung. Ketika kategori *dare* diputar rasa penasaran terhadap tantangan yang akan diperoleh mendorong peserta didik untuk belajar mengelola ketegangan dan mengendalikan emosinya. Pengalaman tersebut dapat membantu peserta didik melatih kemampuan dalam menghadapi tekanan maupun rasa frustrasi yang kerap muncul dalam aktivitas akademik sehari-hari.
4. Kemampuan untuk belajar : Melalui kegiatan dalam permainan, peserta didik

dilatih belajar dari pengalaman yang diperoleh selama proses bimbingan. Kartu *truth or dare* membantu memahami kesalahan, mengenali kemampuan diri, serta menemukan cara yang lebih baik dalam menghadapi masalah, proses ini juga mendorong peserta didik belajar dari pengalaman pribadi maupun anggota kelompok lainnya.

5. Kemampuan belajar dari pengalaman masa lalu: Media ini membantu peserta didik belajar dari pengalaman yang telah dilalui sebelumnya melalui berbagai pertanyaan dan tantangan terkait pengalaman individu. Peserta didik diajak mengingat kembali situasi yang pernah dialami, memahami penyebabnya, dan memikirkan cara yang lebih baik untuk menghadapi keadaan serupa.
6. Sikap realistis dan objektif: Peserta didik dilatih untuk memahami keadaan diri dan situasi di sekitarnya secara lebih nyata, peserta didik diajak untuk berpikir lebih terbuka, menerima kenyataan, serta mempertimbangkan berbagai sudut pandang dalam menghadapi suatu masalah.
7. Kemampuan berpikir rasional dan mengarahkan diri: Kartu *dare* juga memuat kegiatan bermain peran (*role-play*) yang mengajak peserta didik mempraktikkan cara bersikap dalam situasi tertentu, seperti menyampaikan permintaan maaf kepada teman. Kegiatan ini membantu siswa belajar berpikir logis dan bertindak lebih tepat dalam berinteraksi sosial.

Keunggulan media tersebut juga terlihat dari hasil pengujian efektivitasnya. Nilai signifikansi sebesar 0,011 < 0,05 pada hasil paired sample t-test menandakan terjadinya peningkatan kemampuan penyesuaian diri peserta didik setelah menggunakan media. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa media yang digunakan berpotensi efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik, sebagaimana dijelaskan dalam teori Hurlock (1997) kemampuan penyesuaian diri seseorang dapat berkembang lebih baik ketika individu merasa diterima, dipahami, dan mendapat dukungan dari lingkungan kelompok yang positif.

Perolehan nilai effect size Cohen's d sebesar 0,838 menandakan bahwa media *truth or dare* berbasis *website* memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Jika ditinjau dari penelitian sebelumnya, hasil ini menunjukkan adanya progres dalam penggunaan media *truth or dare*. Penelitian terdahulu Trisniati et al. (2025) mengungkapkan bahwa

penggunaan media *truth or dare* berbentuk kartu cetak mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Media berbasis kertas masih memiliki beberapa kekurangan seperti mudah rusak, variasi pertanyaan yang terbatas, serta kurang praktis digunakan dalam proses bimbingan. Layanan konseling berbasis permainan lebih efektif dibandingkan metode konvensional yang cenderung satu arah (Ginanjar, 2023). Pengembangan media berbasis website ini dilakukan untuk mengatasi berbagai keterbatasan pada media kartu cetak. Fitur *wheel randomizer* membantu jalannya permainan menjadi lebih cepat dan teratur, sementara penggunaan media digital membuat peserta didik lebih tertarik karena aktivitas generasi saat ini banyak berinteraksi dengan teknologi. Kondisi tersebut membantu meningkatkan perhatian dan keterlibatan peserta didik selama kegiatan bimbingan berlangsung. Nilai *effect size* sebesar 0,838 semakin memperkuat bahwa media digital ini memberikan pengaruh yang signifikan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Tantangan utama pada tahap *design* terletak pada penyusunan kalimat dalam media agar tetap sesuai dengan tujuan bimbingan tetapi mudah dipahami oleh peserta didik. Aspek-aspek penyesuaian diri dari teori Schneiders perlu diubah ke dalam bahasa yang lebih sederhana, interaktif, dan dekat dengan keseharian remaja agar tidak terkesan terlalu formal atau kaku.

Pada tahap *implementation*, hambatan yang muncul berasal dari sikap peserta didik yang masih merasa kurang nyaman untuk terbuka. Pada pertemuan awal, beberapa siswa masih cenderung menutupi perasaan atau pengalaman pribadi saat mendapatkan kartu *truth*. Hal ini dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penilaian teman, pengalaman negatif di media sosial, serta kekhawatiran informasi pribadi mereka diketahui orang lain. Kestabilan jaringan internet juga sempat menghambat pelaksanaan pretest secara daring dan mengharuskan guru BK menyesuaikan proses pelaksanaan kegiatan.

Hambatan psikologis tersebut mulai berkurang seiring berjalannya kegiatan bimbingan. Setelah melewati beberapa pertemuan awal, peserta didik mulai merasa lebih nyaman untuk berpartisipasi dan terbuka dalam kelompok. Sikap saling menjaga kepercayaan dan suasana positif yang terbentuk selama kegiatan *dare* membantu peserta didik merasa lebih nyaman dalam kelompok. Pada pertemuan kelima hingga ketujuh, rasa canggung mulai berkurang dan interaksi antar peserta

menjadi lebih aktif. Keberhasilan media digital tidak hanya disebabkan pada teknologi yang digunakan sikap saling menjaga kepercayaan serta suasana positif yang terbentuk selama kegiatan *dare* membantu peserta didik merasa lebih nyaman dalam kelompok. Pada pertemuan kelima hingga ketujuh, rasa canggung mulai berkurang dan interaksi antar peserta menjadi lebih aktif. Keberhasilan media digital tidak hanya ditentukan teknologi yang digunakan, terciptanya suasana kegiatan yang nyaman, aman, dan mendukung proses bimbingan, juga sangat berpengaruh.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan penyesuaian diri peserta didik belum dapat dipastikan sepenuhnya berasal dari penggunaan media *truth or dare* berbasis *website*. Perubahan yang terjadi juga mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengalaman belajar, lingkungan sosial, dan faktor waktu selama penelitian berlangsung. Selain itu, pada awal pelaksanaan, beberapa peserta didik masih ragu untuk terbuka dalam kelompok, serta penggunaan media dipengaruhi oleh kestabilan jaringan internet.

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan teknologi digital berpotensi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan bimbingan kelompok. Media *truth or dare* berbasis *website* mampu mendorong partisipasi peserta didik secara lebih aktif serta menciptakan suasana layanan yang lebih menarik. Penelitian ini mengindikasikan bahwa media digital dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk memperkaya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling agar lebih relevan dengan tuntutan perkembangan teknologi saat ini.

SIMPULAN

Disimpulkan dari hasil penelitian ini media *truth or dare* berbasis *website* yang dikembangkan dengan model ADDIE menunjukkan potensi efektif digunakan dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. Media ini dirancang berdasarkan tujuh aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) selain berperan sebagai permainan, media ini juga berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan peserta didik dan mendukung proses bimbingan. Hasil analisis data

menunjukkan adanya peningkatan pretest dan pasca tes (p = 0,011 < 0,05) dengan nilai ukuran efek 0,838 yang tergolong memiliki dampak yang besar. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa media yang dikembangkan memiliki efektivitas dalam mendukung peningkatan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Hasil tersebut juga memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis digital serta menjadi salah satu pilihan bagi guru untuk merancang layanan yang lebih adaptif, menarik, dan berpusat pada kebutuhan peserta didik.

REFERENSI

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28), 2.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.).Lawrence Erlbaum Associates.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Konseling Kognitif-Behavioral: Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan

Ginanjar, A., Supriatna, E., & Annisa, D. F. (2023). Pengembangan permainan kartu Truth or Dare untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP/MTs. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 6(5), 402-409.

Haq, M. A. I. (2021). Pengaruh Permainan Truth or Dare Terhadap Ketrampilan. Bicara Bahasa Arab Siswa. Journal of Education and Religious Studies, 1(03), 102-107.

Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.

Lailli, A. N., Birzah, E. Q. F., Yulianingsih, Y., Bilqis, M., Azhar, K., & Kusumaningrum,

H. (2026). Analisis Karakteristik Media Pembelajaran Digital Melalui Perspektif Prinsip Multimedia Mayer Dan Cognitive Load Theory. Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik, 3(2), 976-989.

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. Frontiers in Psychology, 4, 863.

Maribe Branch, R. (2009). Instructional design: The ADDIE approach. Springer.

Mujiburrahman, M., Budiwati, N., & Sari, I. P. (2021). Keunggulan multimedia interaktif dalam meningkatkan hasil belajar dan keterlibatan emosional siswa. Jurnal Inovasi Pendidikan, 15(3), 327-336.

Ningsih, R. Y. (2023). Media permainan Truth or Dare untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTsN 4 Pidie. Education Journal, 8(2), 45-56.

Nuh, M. (2022). Penyuluhan mengelola website sebagai media publikasi, komunikasi dan informasi pada Pesantren Hidayatullah Jonggol. Jurnal Pedes-Pengabdian Bidang Desain, 2(1), 110-117.

Okoye, K., & Hosseini, S. (2024). Statistik uji-T dalam R: Uji-T sampel independen, sampel berpasangan, dan satu sampel. Dalam Pemrograman R: Analisis data statistik dalam penelitian (hlm. 159-186). Singapura: Springer Nature Singapore.

Prayitno. (1995). Layanan Bimbingan Kelompok. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and reliabilitas. Journal on Education, 6(2), 10967-10975.

Rayanto, YH (2020). Penelitian pengembangan model addie dan r2d2: teori & praktek. Lembaga Akademik & Lembaga Penelitian.

Schneider, A. A. (1964). Personal adjustment and mental health. Holt, Rinehart and Winston.

Susanti, E., & Wijayanti, A. (2020). Peran lingkungan sekolah terhadap penyesuaian diri siswa baru. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 5(3), 67–75.

Trisniati, M., Sukainah, S., & Putri, R. M. (2025). Upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan media kartu Truth or Dare. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11(10), 193-200.

Utami, Y. H. (2021). Permainan Truth or Dare Tentang Kepercayaan Diri Peserta Didik. Universitas Ahmad Dahlan.

Willis, S. S. (2008). Konseling individual, teori dan praktek. Alfabeta.

Yuni Apsari, F., Darmawan, M., & Prasetyo, E. (2018). Pemanfaatan teknologi bagi generasi milenial: Konseling berbasis teks menggunakan riliv-aplikasi android. Jurnal Experientia, 6(1), 45-49.