

**KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN PERMAINAN
KARTU *TRUTH OR DARE* UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI SISWA SMP**



Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Ellen Kartika Rosiana

3320200315

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ellen Kartika Rosiana

NIM : 3320200315

Prodi : Bimbingan Konseling

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini yang berjudul “ Keefektifan Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth Or Dare* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP ” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat dalam skripsi ini, apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 12 Juni 2024



Ellen Kartika Rosiana

UNUGIRI

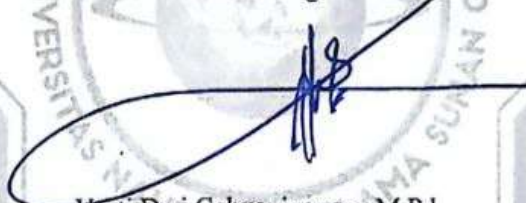
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Ellen Kartika Rosiana
NIM : 3320200315
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Permainan Kartu
Truth Or Dare untuk Meningkatkan Percaya Diri
Siswa SMP

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.


Bojonegoro, 14 Juni 2024.

Pembimbing I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ellen Kartika Rosiana
NIM : 3320200315
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth Or dare*
untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 10 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji II

Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji IV

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN. 0707038802

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO

“Gagal hanya terjadi saat kita menyerah “

(B.J Habibie)

“Gagal adalah bagian dalam proses kehidupan.
Tapi perlu diingat bahwa tidak akan ada manusia gagal di dunia
selama ia masih mau bangkit dan mencoba “

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Ucapan syukur tak terhingga kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan ridhanya untuk saya bisa sampai di titik ini, terimakasih tak terhingga atas nikmat yang telah Allah berikan.

Untuk diri sendiri, ucapan terimakasih yang luar biasa karena sudah mampu untuk tetap berjuang sampai hari ini, banyak ujian yang menyertai proses perjalanan skripsi ini namun diri ini tetap ingin membuktikan bahwa semua ini pasti dapat dilalui.

Kepada orangtua, ibu Yati dan Alm bapak Simun terimakasih banyak atas doa, dukungan dan usaha yang telah dilakukan. Tak lupa juga untuk ibu yang telah membesarkan saya, Almh ibu Kasiyati terimakasih sudah banyak berjasa dalam hidup saya.

Untuk suami tercinta, Fajar Liyan. Terimakasih sudah banyak memberikan dukungan dalam berbagai hal serta selalu menguatkan selama proses penyusunan tugas akhir hingga hari ini.

Kepada seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan teman-teman semua yang saling memberikan dukungan dan doanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti dan selalu mengiri proses penyusunan proposal skripsi ini dengan baik dan lancar. Kepercayaan diri merupakan sikap yakin yang dimiliki individu itu sendiri atas segala kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu mampu menghadapi segala kondisi dan situasi. Hal itu yang mempengaruhi pentingnya kepercayaan diri pada masing-masing individu. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk upaya yang diberikan sekolah untuk membantu mengatasi masalah rendahnya percaya diri. Penelitian terdahulu tentang pengembangan panduan pelatihan permainan kartu *truth or dare* untuk meningkatkan percaya diri siswa SMP menjadi acuan penulis untuk melanjutkan penelitian tersebut dengan menguji keefektifan dari panduan pelatihan permainan kartu *truth or dare* untuk meningkatkan percaya diri siswa SMP. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan judul “ Keefektifan Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth Or Dare* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP ”. Skripsi ini disusun guna melengkapi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S1 Program Studi Bimbingan Konseling.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan doa, dukungan penuh dan bantuan selama proses penyusunan tugas akhir/skripsi ini hingga selesai dengan baik. Sehingga, sudah sepantasnya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahnyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri sekaligus dosen pembimbing pertama.
4. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd selaku Dosen Wali yang telah memberikan doa, arahan dan dukunganya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dan senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi serta arahan positif lainnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Guru BK dan jajaran staff SMP Muhammadiyah 4 Balen yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
7. Guru BK dan jajaran staff SMPN 4 Bojonegoro yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan dan informasi kepada penulis selama proses penelitian.
8. Orang tua tersayang yang senantiasa memberikan dukungan dan doa hingga proses perjalanan peneliti bisa sampai di titik ini.
9. Tak lupa juga untuk suami tercinta yang selalu memberikan dukungan, bantuan, saran dan doa dari awal sampai hari ini.
10. Teman-teman yang selama ini membantu, mendukung dan saling memberikan doa selama penyusunan proposal skripsi.
11. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan maupun doa sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

Tak ada gading yang tak retak, begitupun dengan penulisan proposal skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna, masih terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis butuhkan untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi penulis.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Ellen Kartika Rosiana

NIM. 3320200315

ABSTRACT

Rosiana, Ellen Kartika. 2024. *Effectiveness of the Truth Or Dare Card Game Training Guide for Increasing Students Confidence at SMP*. Thesis, Guidance Counseling Department. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. and supervisor (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Truth or Dare Card Game Training Guide, Confidence, Students.

Self-confidence is a person's belief that they can complete a task or face a particular situation according to their abilities. Self-confidence consists of five main components: optimism, objectivity, rationality, responsibility, and self-confidence. Problems related to students' low self-confidence at school are still very high, and if not addressed immediately they will become new problems such as cases of cheating at school, bullying and suicide. To overcome this, it is very important for school counselors to pay attention to the self-confidence of their students through group guidance services. In this research, group guidance services were provided using the Truth Or Dare card game training guide to increase students' self-confidence. This experimental research aims to find out how effective the Truth or Dare card game training manual is in increasing students' self-confidence. This research was designed using a true experimental model with a pretest posttest group design. With a sample selection model using random sampling. The total population of this study was 505 students with a sample size of 205 students. Of the 205 students who were given the pretest, 24 children were taken in the low self-confidence category. The 24 students were divided into 2 groups consisting of 12 students in the experimental group and 12 other students in the control group. The research results showed that the experimental group showed an increase of 15% from the pretest result of 61% to 76% after being provided with the service. In contrast, the control group did not show significant improvement, with pretest and posttest scores of 70% the same. So it can be stated that the hypothesis in this research is accepted and it is stated that the Truth Or Dare Card Game Training Guide for Increasing Middle School Students' Self-Confidence is declared effective for use as a medium for group guidance services to increase students' self-confidence.

ABSTRAK

Rosiana, Ellen Kartika. 2024. Keefektifan Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth Or Dare* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa di SMP. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan pembimbing (2) M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci : Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth or Dare*, Percaya Diri, Siswa.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu sesuai dengan kemampuan mereka. Kepercayaan diri terdiri dari lima komponen utama: optimisme, objektivitas, rasionalitas, tanggung jawab, dan keyakinan diri. Permasalahan terkait rendahnya percaya diri siswa di sekolah masih sangat tinggi, apabila tidak segera ditangani maka akan menjadi permasalahan baru seperti kasus mencontek di sekolah, bullying dan bunuh diri. Untuk mengatasi hal tersebut maka sangat penting bagi konselor sekolah untuk memperhatikan percaya diri pada siswanya melalui layanan bimbingan kelompok. Pada penelitian ini dilakukan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan panduan pelatihan permainan kartu *Truth Or Dare* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif buku panduan pelatihan permainan kartu *Truth or Dare* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini dirancang menggunakan model *true eksperiment* dengan rancangan *pretest posttest group design*. Dengan model pemilihan sampel menggunakan *random sampling*. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 505 siswa dengan jumlah sampel 205 siswa. Dari 205 siswa yang telah diberikan *pretest* maka diambil 24 anak dengan kategori percaya diri rendah. 24 siswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri atas 12 siswa menjadi kelompok eksperimen dan 12 siswa lainnya menjadi kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan sebanyak 15%, dari hasil *pretest* sebesar 61% menjadi 76% setelah diberikan layanan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan nilai *pretest* dan *posttest* 70% sama. Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima dan dinyatakan bahwa Panduan Pelatihan Permainan Kartu *Truth Or Dare* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP dinyatakan efektif untuk digunakan sebagai media layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Secara Teoritis	8
1.4.2 Secara Praktis	9
1.5 Batasan Penelitian	9
1.6 Asumsi	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	11
2.1 Tinjauan Pustaka	11
2.1.1 Percaya diri	11
2.1.1.1 Pengertian Percaya Diri	11
2.1.1.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	12
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri	13
2.1.2 Bimbingan Kelompok	13
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	13

2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.2.3 Komponen Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.4 Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	17
2.1.3 Teknik Permainan / <i>Simulation Games</i>	18
2.1.3.1 Pengertian Permainan simulasi/ <i>Simulation Games</i>	18
2.1.3.2 Kelebihan Permainan Simulasi	19
2.1.3.3 Fungsi Teknik Permainan Simulasi	19
2.1.3.4 Manfaat Teknik Permainan Simulasi.....	20
2.1.4 Permainan <i>Truth Or Dare</i>	20
2.1.4.1 Pengertian Permainan <i>Truth Or Dare</i>	20
2.1.4.2 Langkah-Langkah Permainan Kartu <i>Truth Or Dare</i>	21
2.1.4.3 Kelebihan dan Kekurangan Permainan Kartu <i>Truth Or Dare</i>	24
2.1.5 Hubungan Kartu <i>Truth Or Dare</i> dengan Percaya Diri.....	24
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	29
2.5 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Lokasi Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian.....	34
3.4.1 Variabel Penelitian.....	34
3.4.2 Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6.1 Skala Psikologis	36
3.6.2 Wawancara.....	38
3.6.3 Observasi.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	39
3.7.1 Uji Validitas	39
3.7.2 Uji Reliabilitas	39
3.7.3 Uji Normalitas.....	40

3.7.4 Uji <i>T-Test</i>	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Lokasi Penelitian.....	41
4.2 Deskripsi dan Hasil Penelitian	41
4.3 Analisis Butir Soal Instrumen	42
4.3.1 Hasil Uji Validitas	42
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas	43
4.4 Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.5 Pelaksanaan Perlakuan (<i>Treatment</i>).....	45
4.5.1 Hasil Pretes Postes	47
4.6 Uji Normalitas.....	49
4.7 Uji Homogenitas	50
4.8 Uji Independent Sample <i>T-Test</i>	51
4.9 Pembahasan.....	53
4.9.1 Bimbingan Kelompok dengan Panduan Pelatihan Permainan Kartu <i>Truth Or Dare</i> untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa	57
4.9.2 Perbedaan yang Signifikan dari Kelompok Kontrol dan Eksperimen.	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	65

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Materi Pertemuan	21
Tabel 2.2 Jadwal Layanan.....	22
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Percaya Diri.....	37
Tabel 3.2 Penskoran Skala Percaya Diri Item Positif	38
Tabel 3.3 Penskoran Skala Percaya Diri Item Negatif.....	38
Tabel 4.1 Persentase Hasil Perhitungan Validitas Butir Soal Uji Coba....	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 4.3 Kebutuhan Penunjang Pelaksanaan <i>Treatment</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Pretes Dan Postes Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4.5 Hasil Pretes Dan Postes Kelompok Kontrol	48
Tabel 4.6 Kriteria Penilaian Skala Percaya Diri	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4.9 <i>Independent Sample Statistic</i>	51
Tabel 4.10 Uji Beda (<i>Independent Sample T-Test</i>).....	52
Tabel 4.11 Rata-Rata Masalah Percaya Diri Siswa	53

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual..... 30



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Rancangan *True* Eksperimen *Pretest-Posttest*

Group Design..... 33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 2 Surat Balasan	66
Lampiran 3 Permohonan Validasi Instrumen	67
Lampiran 4 Instrumen Skala Percaya Diri	79
Lampiran 5 Daftar Hadir Pelaksanaan Layanan	82
Lampiran 6 Kontrak Layanan	83
Lampiran 7 Lembar Komitmen	84
Lampiran 8 Bukti Pengisian Instrumen	85
Lampiran 9 Input Hasil Pretes	86
Lampiran 10 Hasil Pretes Postes Kelompok Eksperimen Dan Kontrol....	89
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas	90
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas	91
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas	92
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 15 Hasil Uji Homogenitas	94
Lampiran 16 Hasil Uji Independen Sampel <i>T Tes</i>	95
Lampiran 17 Rpl Dan Materi Layanan	96
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	110

UNUGIRI