

Buku Panduan
**PERMAINAN TRUTH OR DARE
TENTANG KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK**



Buku Panduan
**PERMAINAN TRUTH OR DARE
TENTANG KEPERCAYAAN DIRI
RESERTA DIDIK**

Penulis

Hartanti Yekti Utami

Pembimbing

Siti Muyana, M.Pd.

Uji Ahli Media

Mufied Fauziah, M.Pd.

Uji Ahli Materi

Ulfa Dhani Rosada, M.Pd.

Uji Ahli Layanan BK

Ety Ernalisyanti, S.Pd.

Editor/Design

@PartnerDesain.id

UAD Universitas
Ahmad Dahlan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
KATA PENGANTAR.....	v
A. Rasional.....	1
B. Media Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri.....	3
1. Pengertian Permainan <i>Truth or Dare</i>	4
2. Kelebihan dan Kekurangan Permainan <i>Truth or Dare</i>	8
C. Tujuan Media Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri Siswa	11
D. Target Media Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri Siswa	12
E. Bentuk Media Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri Siswa	12
F. Kualitas dan Kelayakan Permainan <i>Truth Or Dare</i>	12
G. Deskripsi Media Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri Siswa	16
1. Kartu Permainan.....	16
2. Koin Permainan	19
3. Pertanyaan dan Pernyataan dalam Permainan. 20	
4. Deskripsi Cara Bermain Permainan <i>Truth or Dare</i> tentang Kepercayaan Diri.....	29

H. Spesifikasi Fisik atau Teknis	30
I. Spesifikasi Penggunaan	31
J. Spesifikasi Substansi atau Materi	32
1. Pengertian Kepercayaan Diri	32
2. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri.....	35
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	40
4. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri.....	42
5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	45
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagian Depan Kartu Truth (Pertanyaan)	17
Gambar 2 Bagian Belakang Kartu Truth (Pertanyaan)	17
Gambar 3 Bagian Depan Kartu Dare (Tantangan)	18
Gambar 4 Bagian Belakang Kartu Dare (Tantangan)	18
Gambar 5 Bagian Depan Kartu Punishment (Hukuman)	19
Gambar 6 Bagian Belakang Kartu Punishment (Hukuman) ...	19
Gambar 7 Koin Permainan	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pertanyaan Yang Memuat Kartu Truth	20
Tabel 2 Pertanyaan Yang Memuat Kartu Dare	26

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SAW, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Buku Panduan Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri ini dengan lancar. Penulisan panduan ini bertujuan untuk memenuhi salah satu penilaian validasi ahli materi, ahli media, dan ahli layanan bimbingan dan konseling dan memperlancar penelitian yang berjudul Pengembangan Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri Siswa SMP. Penulisan Buku Panduan Permainan *Truth or Dare* ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini juga penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi, dosen validasi ahli materi, ahli media, dan ahli guru layanan bimbingan dan konseling.

Penulis berharap, dengan membaca buku panduan ini dapat memberi manfaat bagi kita semua, dalam hal ini dapat menambah wawasan kita mengenai buku panduan validasi ahli materi, ahli media, dan ahli layanan bimbingan dan konseling. Panduan ini masih jauh dari sempurna, maka penulis

mengharapkan kritik dan saran dari mahasiswa, dosen, dan pengguna buku panduan ini demi perbaikan menuju arah yang lebih baik. Aamiin ya rabbal'alam.

Yogyakarta, Juni 2021
Penulis,

Hartanti Yekti Utami

A. Rasional

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan usaha membantu siswa dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar serta perencanaan dan pengembangan karir. Bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik secara individual, kelompok dan atau klasikal sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki. Layanan bimbingan dan konseling juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik yaitu seperti masalah kejujuran akademik.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Menurut Kumara (dalam Ghufron, 2014:34) menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron 2014:34) yang menyatakan

kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisikan keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Selain itu, Ghufron (2014:35) juga menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Maka dari itu, tidak dapat disangkal lagi untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup, individu membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi. Namun, pada kenyataannya masih terdapat individu/ siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, meskipun individu/ siswa pandai secara akademik. Hal tersebut dikarenakan, kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dapat tumbuh dalam diri seseorang dengan sendirinya tetapi berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Sehingga, dengan adanya lingkungan yang kondusif dapat menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri pada individu.

Hal itulah yang menjadi landasan peneliti untuk mengembangkan permainan *truth or dare* yang berisikan

materi tentang kepercayaan diri. Permainan *truth or dare* ini akan membantu mempermudah siswa dalam menumbuhkan kepercayaan diri, meningkatkan minat siswa dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling. Media permainan ini menggunakan kartu yang harus dijawab siswa untuk menyelesaikan permainan, jika tidak bias menjawab akan dikenakan hukuman yang ada di kartu hukuman.

Dengan demikian dikembangkannya permainan *truth or dare* tentang kepercayaan diri ini diharapkan bias membantu guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri

Peran guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk memberikan layanan dalam rangka membantu siswa yang membutuhkan dalam menjalani proses yang dilaksanakan. Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa dengan menuntunnya untuk dapat mengobservasi dirinya, menilai dirinya dengan positif dan mendampingi reaksi diri yang muncul dari hasil penilaian

diri tersebut, baik dengan layanan Bimbingan Kelompok maupun Bimbingan Klasikal. Peneliti menggunakan layanan Bimbingan Kelompok dan Bimbingan Klasikal agar dapat dilaksanakan oleh beberapa orang siswa, dan mereka saling berbagi ide, memberikan pendapat dan bertukar pikiran antara anggota kelompok. Layanan Bimbingan dan Konseling ini juga dilaksanakan agar siswa mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi.

1. Pengertian Permainan *Truth or Dare*

Menurut Soeparno (dalam Djuanada, 2006: 94) pada hakikatnya, permainan merupakan suatu aktivitas untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dengan cara yang menggembirakan. Sedangkan menurut Klippert (2006) bahwa permainan memungkinkan terwujudnya pembelajaran mandiri, kelompok, dan tim. Hingga saat ini, tidak ada ilmuwan yang dapat merumuskan definisi yang tepat dari kata bermain permainan bagi manusia lebih tua dari kebudayaan, bahkan kebudayaan itu sendiri muncul dari permainan-permainan.

Permainan dapat digunakan sebagai media belajar untuk meningkatkan keterampilan dan

kemampuan tertentu pada peserta didik. Karena dalam kegiatan bermain sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan atau tanpa menggunakan alat yang dapat memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan mengembangkan imajinasi peserta didik. Dengan permainan juga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengekspresikan dorongan-dorongan kreatifitas sebagai kesempatan untuk merasakan obyek-obyek dan tantangan untuk menentukan sesuatu dengan cara-cara baru, untuk menemukan penggunaan suatu hal secara berbeda, menemukan hubungan yang baru antara satu dengan yang lain.

Selain itu, bermain memberikan kesempatan pada individu untuk berpikir dan bertindak imajinatif, serta penuh daya khayal yang erat hubungannya dengan perkembangan kreativitas anak (Mulyadi, 2004). Menurut Ismail (2011:14-15) permainan didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan dapat merupakan cara atau alat pendidikan yang bersifat mendidik. Permainan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa, berfikir dan

bergaul dengan lingkungan, sehingga permainan adalah suatu kegiatan saling berinteraksi satu sama lain dengan menyenangkan serta bersifat mendidik. Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa permainan adalah suatu aktivitas seseorang individu, kelompok maupun tim dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki dengan atau tanpa menggunakan alat yang dapat memberikan informasi, memberikan kesenangan dan menciptakan kesenangan dan mengembangkan imajinasi peserta didik.

Adapun bentuk permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa permainan *truth or dare*. Menurut Cahyono (2011:14-15) *Truth or Dare* dari bahasa Inggris artinya kebenaran dan berani. Permainan *Truth or Dare* sedikit mengadopsi dari permainan *Truth or Dare*. Permainan *Truth or Dare* merupakan salah satu *game* populer yang tidak hanya dimainkan oleh anak-anak tetapi juga remaja hingga orang dewasa. Permainan ini dimainkan minimal dua orang dan diharuskan memilih, antara menjawab pertanyaan dengan jujur (*Truth*) atau melakukan tantangan yang diminta oleh peserta lain (*Dare*).

Menurut Hibra (2016) bahasa media pembelajaran permainan *Truth or Dare* dapat meningkatkan pemahaman konsep dan hasil belajar. Permainan *Truth or Dare* adalah permainan yang dilakukan berkelompok dengan menggunakan 2 kartu yaitu *Truth* dan kartu *Dare*. Pada kartu *Truth* berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban “Salah” atau “Benar” dan pada kartu *Dare* berisi penjelasan yang memerlukan jawaban berupa penjelasan atau penjabaran disertai alasan. Selanjutnya menurut Herliani (2016: 233) strategi pembelajaran *Truth or Dare* (mencari jawaban kartu) adalah suatu strategi pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk belajar aktif dan bertujuan agar peserta didik saling bekerja sama dalam belajar serta menumbuhkan daya kreatifitas.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan *Truth or dare* adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan kartu *Truth* berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban “Salah” atau “Benar” dan pada kartu *Dare* berisi penjelasan yang memerlukan jawaban

berupa penjelasan atau penjabaran disertai alasan. Media permainan *Truth or Dare* adalah media permainan visual dan gerak, berbentuk kartu yang berisi tugas-tugas pokok tentang kepercayaan diri, tanpa mengurangi makna dari permainan itu sendiri. Diharapkan dapat berguna sebagai alat bantu guru dalam bentuk permainan kartu *Truth or Dare* dapat juga bermanfaat dan dapat mengembangkan daya kreatifitas, kemampuan berbahasa, berfikir, bergaul dengan lingkungan.

2. Kelebihan dan Kekurangan Permainan *Truth or Dare*

Permainan *Truth or Dare* yang dilakukan pada pembelajaran menurut Kamil, dkk (2013) memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. Adapun kelebihan dari permainan *truth or dare* sebagai berikut:

- a. Dapat menciptakan suasana kelas yang lebih hidup dan menyenangkan, sehingga antusiasme siswa terhadap pembelajaran semakin bertambah.
- b. Siswa dilibatkan secara langsung dalam permainan, guru hanya sebagai juri, motivator dan fasilitator.

- c. Suasana kompetitif selama permainan mampu memicu siswa untuk menjadi yang terbaik diantara siswa lainnya. Sehingga tujuan pembelajaran untuk membantu siswa mencapai kompetensi dasar lebih mudah.
- d. Praktis, mudah dibawa kemana-mana. Dalam hal ini permainan *truth or dare* merupakan bentuk permainan yang praktis untuk dimainkan. Hal tersebut dikarenakan permainan *truth or dare* adalah bentuk permainan yang praktis untuk dibawa kemana-mana.
- e. Mudah dalam penyajiannya. Dalam hal ini permainan *truth or dare* adalah satu satu bentuk permainan yang mudal dalam penyajiannya. Sehingga permainan ini dapat digunakan dalam waktu kapan pun sesuai dengan kebutuhan guru dan siswa, khususnya dalam proses meningkatkan rasa percaya diri.
- f. Mudah dimainkan dimana saja. Dalam hal ini permainan *truth or dare* merupakan permainan yang mudah untuk dimainkan dimana saja karena tidak memerlukan tempat yang begitu luas untuk

memainkan. Sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk memainkan permainan tersebut.

- g. Dapat digunakan untuk kelompok besar dan kelompok kecil. Dalam hal ini permainan *truth or dare* dapat digunakan dalam kelompok besar dan kelompok kecil. Hal tersebut dikarenakan permainan *truth or dare* mudah untuk digunakan, sehingga bentuk komunikasi yang terjadi dalam kelompok besar atau kelompok kecil lebih maksimal dan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa dalam memainkan permainan *truth or dare* tersebut.
- h. Guru dan siswa dapat secara aktif terlibat dalam permainan. Dalam hal ini, permainan *truth or dare* dapat dimainkan oleh guru dan siswa secara aktif. Sehingga hal tersebut dapat menunjang terbentuknya komunikasi dua arah yang terjadi antara guru dan siswa secara maksimal dan akan membantu terbentuk rasa percaya pada siswa ketika memainkan permainan *truth or dare*.
- i. Tidak memerlukan alat khusus. Dalam hal ini permainan *truth or dare* yang dimainkan tidak memerlukan alat khusus, sehingga siswa merasa

lebih tertarik dan nyaman untuk memainkan permainan tersebut.

Sedangkan kekurangan dari media permainan *Truth and Dare* yaitu sebagai berikut:

- a. Pertanyaan-pertanyaan yang ditampilkan dalam kartu *Truth* maupun kartu *Dare* belum sepenuhnya mencakup bahan yang dipertanyakan dalam instrumen uji kemampuan kognitif.
- b. Jika tidak bisa memanajemen waktu dengan baik maka tujuan dari pembelajaran bisa tidak tercapai.
- c. Jika kurang pengalaman dalam pengelolaan kelas, akan menimbulkan keributan yang mengganggu jalannya proses pembelajaran.

C. Tujuan Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri Siswa

Pedoman ini bertujuan untuk memberikan arah layanan bimbingan konseling dengan media permainan *truth or dare* tentang kepercayaan diri siswa. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016), menjelaskan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa dalam mencapai kemandirian dalam kehidupan dari pengalaman orang lain, mencapai perkembangan hidup

secara utuh dan optimal dari bidang pribadi, social belajar dan karir.

D. Target Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri Siswa

Buku panduan ini dibuat untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media permainan *truth or dare* tentang kepercayaan diri siswa SMP Negeri 3 Bantarsari.

E. Bentuk Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri Siswa

Bentuk pelaksanaan layanan yang dilakukan adalah layanan bimbingan kelompok menggunakan media permainan *truth or dare* dan dalam memberikan refleksi setelah pelaksanaan permainan.

F. Kualitas dan Kelayakan Permainan *Truth Or Dare*

Menurut Arsyad (2009: 106) media pembelajaran dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran sehingga media pembelajaran harus memiliki kualitas yang baik dari segi materi, media dan penggunaannya. Media permainan kartu *truth or dare* ini termasuk media visual

sehingga memperhatikan prinsip-prinsip kelebihan media yakni sebagai berikut:

1. Kesederhanaan, unsur yang terdapat dalam media visual harus dibatasi untuk memudahkan siswa dalam memahami pesan yang terkandung dalam suatu visual. Kata-kata dalam kalimat menggunakan huruf sederhana dan ringkas.
2. Keterpaduan, unsur yang terdapat media saling berkaitan agar lebih mudah dalam memahami pesan yang terkandung.
3. Penekanan, media visual yang menekankan salah satu unsur yang akan menjadi pusat perhatian siswa. Gambar yang dibuat agar siswa menarik.
4. Keseimbangan, bentuk atau pola yang dipilih sebaiknya memberikan persepsi yang keseimbangan, meskipun tidak simetris. Ukuran dan bentuk media harus sesuai.
5. Bentuk, bentuk yang aneh dan asing bagi siswa dapat membangkitkan minat dan perhatian. Bentuk kartu dan permainan menarik perhatian siswa.
6. Garis, digunakan untuk menghubungkan unsur-unsur sehingga menuntun perhatian siswa.

7. Tekstur, digunakan untuk menekankan suatu unsur seperti halnya warna, warna dibuat menarik dan terang.
8. Warna, digunakan untuk menekankan, keterpaduan, dan menunjukkan situasi yang digambarkan.

Selain itu, menurut Indriana (2011:61) media grafis adalah media visual yang menyajikan fakta, ide gagasan, melalui kata-kata, kalimat, angka-angka dan berbagai symbol atau gambar. Media visual mengutamakan indera penglihatan untuk memahami pesan yang disampaikan. Fungsi media grafis adalah sebagai berikut:

- 1) Menarik perhatian.
- 2) Memperjelas penyajian ide.
- 3) Mempermudah untuk mengingat.
- 4) Sederhana dan pembuatannya mudah

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa kualitas permainan *truth or dare* agar mudah diterima oleh ahli media layanan bimbingan dan konseling yaitu mempunyai desain yang mudah dan sederhana, permainan dapat menarik peserta didik, bentuk yang aneh dan asing bagi siswa dapat membangkitkan minat dan perhatian, awet dan sesuai kebutuhan dan dapat mendorong peserta

didik untuk dapat berinteraksi maupun bersosialisasi dengan temannya.

Menurut Muliawan (dalam Rohmah, 2019:35) terdapat kualitas strategi permainan, yaitu sebagai berikut :

1. Melatih dan mengajari siswa untuk mengenal suatu model atau konsep baru, yaitu permainan mampu melatih dan mengajari siswa dalam mengenal konsep-konsep baru dan pemahaman baru.
2. Melatih indera fisik, psikologis, intelektual dan spiritual siswa.
3. Mengajari untuk menyelesaikan suatu masalah dengan strategi dan metode tertentu yang disimulasikan (rancang) dalam suatu permainan.
4. Melatih, mengasuh dan mendidik siswa untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan yang lebih luas dan luhur. Misalnya seperti kasih sayang, penghormatan dan perjuangan.
5. Tidak berbahaya dan aman untuk diberikan pada siswa. Permainan tidak memiliki sisi tajam, tidak memiliki permukaan yang hampir bisa dipastikan memiliki

unsur mendidik karena pasti mengandung unsur paksaan.

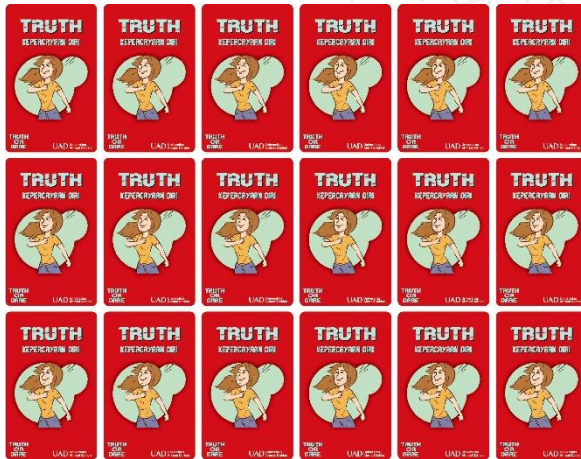
Berdasarkan uraian di atas mengenai strategi kualitas permainan *truth or dare* yaitu melatih dan mengajari siswa untuk mengenal suatu model atau konsep baru, melatih indera fisik, psikologis, intelektual dan spiritual siswa, mengajari untuk menyelesaikan suatu masalah dengan strategi dan metode tertentu. Selain itu melatih, mengasuh dan mendidik siswa untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan yang lebih luas dan luhur.

G. Deskripsi Media Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri Siswa

1. Kartu Permainan

Media permainan *truth or dare* dilengkapi dengan 2 jenis kartu yang terdiri dari 18 kartu *truth* atau kartu pertanyaan, 18 kartu *dare* atau kartu tantangan. Kartu ini di desain menarik dengan ukuran 5cm x 8cm. Selain dilengkapi dengan kartu diskusi, media permainan *truth or dare* juga di lengkapi dengan kartu hukuman, dimana kartu ini di ambil ketika anggota kelompok tidak dapat menjawab pertanyaan dari kartu yang di ambilnya.

a. Kartu Truth or Dare



Gambar 1 Bagian Depan Kartu Truth (Pertanyaan)



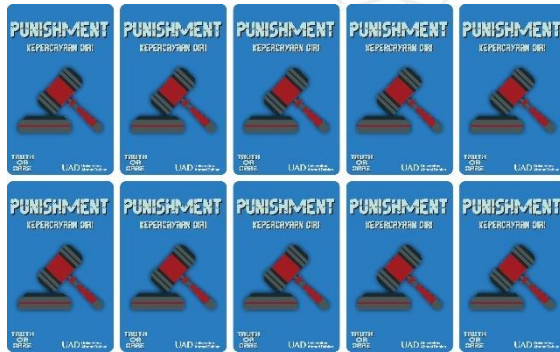
Gambar 2 Bagian Belakang Kartu Truth (Pertanyaan)



Gambar 3 Bagian Depan Kartu Dare (Tantangan)



Gambar 4 Bagian Belakang Kartu Dare (Tantangan)



Gambar 5 Bagian Depan Kartu Punishment (Hukuman)

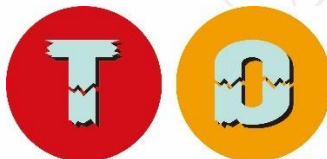


Gambar 6 Bagian Belakang Kartu Punishment (Hukuman)

2. Koin Permainan

Terdapat juga koin dengan diameter ukuran 7cm untuk menentukan kartu mana yang akan di ambil. Jika sisi yang diatas bertuliskan huruf T maka kelompok tersebut mengambil kartu "Truth" dan jika sisi yang

diatas bertuliskan huruf D maka kelompok tersebut mengambil kartu "Dare".



Gambar 7 Koin Permainan

3. Pertanyaan dan Pernyataan dalam Permainan

Adapun pertanyaan dan pernyataan yang memuat dalam kartu permainan *truth or dare* seperti berikut :

Tabel 1

Pertanyaan yang memuat Kartu *Truth*

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Mampu mengembangkan sikap positif	<ol style="list-style-type: none">1. Rania merusakkan mainanya Rani, Rania meminta maaf kepada Rani tetapi Rani tidak mau memaafkan Rania. Menurutmu apakah benar pernyataan tersebut? Jelaskan!2. Ketika teman saya membatalkan acara secara tiba-tiba dengan alasan yang tidak jelas, seketika

		saya marah, kesal dan kecewa. Menurutmu apakah benar sikap yang saya tunjukkan?
2.	Berani bertanya dan menanyakan pendapat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa takut ketika akan menjawab pertanyaan dari guru, maka saya memilih untuk diam” Bagaimana sikap saya menurutmu? 2. Ketika Adit sedang mengemukakan pendapat tetapi tidak disetujui oleh Rina dengan alasan yang kuat. Namun Adit tidak terima dan marah. Apakah sikap Adit sudah benar? Bagaimana seharusnya sikap Adit?
3.	Mempunyai kepercayaan akan potensi/kemampuan yang dimilikinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengikuti lomba lari, namun saya sudah percaya dengan kemampuan saya dan yakin kalau saya akan memenangkan perlombaan tersebut” menurutmu apakah pernyataan diatas termasuk kedalam

		<p>kepercayaan diri? Jelaskan!</p> <p>2. Saya merasa tidak bisa melakukan hal apa saja, dan saya tidak mau belajar. Apakah benar sikap yang saya tunjukkan? Mengapa?</p>
4.	Mampu menjadi dirinya sendiri	<p>1. Saya tidak belajar untuk ujian keesokan harinya karena saya yakin selalu mendapatkan nilai yang baik. Bagaimana pendapatmu tentang pernyataan diatas?</p> <p>2. Saya yakin semua orang akan setuju dengan pidato yang saya sampaikan, tetapi kenyataanya ada segelintir orang yang mungkin tidak menyetujuinya. Menurutmu apakah benar pernyataan tersebut? Jelaskan!</p>
5.	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	<p>1. Jesika memarahi Dina karena menumpahkan minumannya, kemudian Dina meminta maaf kepada jesika dan akan</p>

		<p>bertanggung jawab untuk mengganti minumannya. Apakah benar sikap yang ditunjukkan jesika? Jelaskan!</p> <p>2. Saat ulangan, Aldo mendapatkan nilai 6, tetapi Aldo tidak langsung menyerah untuk belajar lebih giat lagi agar mendapatkan nilai yang lebih baik. Apakah benar usaha yang Aldo tunjukkan? Mengapa?</p>
6.	Memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya	<p>1. Susi melakukan kesalahan kepada Sinta, namun Susi tidak mau mengakui kesalahan yang telah dia lakukan. Menurutmu apakah sikap Susi benar? Bagaimana seharusnya sikap Susi?</p> <p>2. Saya menolak ajakan teman untuk membolos walaupun beresiko tidak mempunyai teman atau ditolak untuk berteman dengan</p>

		mereka. Apakah benar sikap yang saya tunjukkan? Jelaskan!
7.	Berani menerima dan menghadapi konsekuensi	<p>1. Saya lupa mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, saya berani menerima sanksi yang diberikan guru kepada saya. Benarkah sikap yang saya tunjukkan?</p> <p>2. Anton terlambat datang ke sekolah, lalu diberikan sanksi oleh guru piket. Namun Anton tidak melaksanakan sanksi yang diberikan. Apakah sikap Anton mencerminkan sikap bertanggung jawab?</p>
8.	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	<p>1. Ani mendapatkan tugas piket, namun Ani selalu meminta bantuan kepada Anita untuk membantunya menyelesaikan tugasnya. Apakah benar sikap yang ditunjukkan Ani? Jelaskan!</p>

		<p>2. Jeny selalu meminta pendapat kepada Junior ketika Jeny sedang mengalami masalah. Bagaimana pendapatmu tentang pernyataan tersebut?</p>
9.	Menganalisa sesuatu hal dengan pikiran	<p>1. Ketika ada teman saya yang menjauhi saya, saya tidak menyalahkannya melainkan saya akan mengintripeksi diri sendiri terlebih dahulu. Benarkah pernyataan diatas? Jelaskan!</p> <p>2. Saya percaya setiap tugas sulit apapun yang diberikan guru bukan untuk membebani saya melainkan untuk mengembangkan kemampuan yang saya miliki. Benarkah pernyataan diatas?</p>

Tabel 2

Pertanyaan yang memuat Kartu *Dare*

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Mampu mengembangkan sikap positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coba jelaskan apakah kamu pernah mempunyai pengalaman buruk yang membuatmu mudah atau susah untuk memaafkannya? 2. Contohkan bagaimana cara bersikap positif di depan teman-temanmu!
2.	Berani bertanya dan menanyakan pendapat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri didepan kelas dan menanyakan pendapat temanmu mengenai dirimu! 2. Contohkan bagaimana sikap yang baik ketika ada orang lain mengemukakan pendapatnya!
3.	Mempunyai kepercayaan akan potensi/kemampuan yang dimilikinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunjukkan kemampuan yang kamu miliki di depan teman-temanmu!

		2. Apa yang membuatmu yakin bisa lulus dan melanjutkan sekolah yang kamu inginkan? Jelaskan!
4.	Mampu menjadi dirinya sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Strategi apa saja yang biasa kamu lakukan untuk mencapai sesuatu yang kamu inginkan? Misalnya menjadi juara 1 di kelas? Atau memenangkan suatu perlombaan? Jelaskan! 2. Tunjukkan kepada teman-temanmu bagaimana caranya berpidato dengan penuh keyakinan!
5.	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peragakan bagaimana cara kamu menghargai dirimu sendiri! 2. Berikan 2 contoh sikap tidak mudah menyerah!
6.	Memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan contoh sikap obyektif di dalam kelas! 2. Sebutkan 3 contoh permasalahan dan

		bagaimana cara menyelesaikannya!
7.	Berani menerima dan menghadapi konsekuensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunjukkan sikap berani bertanggung jawab! 2. Tunjukkan bagaimana cara kamu berani menerima konsekuensi yang kamu lakukan!
8.	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebutkan tugas apa saja yang kamu bisa lakukan! 2. Peragakan bagaimana contohnya hal yang bergantung pada orang lain dengan salah satu temanmu.
9.	Menganalisa sesuatu hal dengan pikiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan contoh berfikir rasional! 2. Peragakan sikap yang benar ketika ada teman yang tidak menyetujui pendapat yang kamu sampaikan!

4. Deskripsi Cara Bermain Permainan *Truth or Dare* tentang Kepercayaan Diri

Untuk mempermudah peserta didik dalam permainan *Truth or Dare*, penulis menyampaikan petunjuk sebagai berikut :

- a. Langkah dalam permainan ini dimulai dengan membagi kelompok. Jika permainan ini dilakukan menggunakan layanan bimbingan klasikal maka perlu dibagi menjadi 4 kelompok yang setiap anggota kelompoknya beranggotakan 2-9 orang. Jika menggunakan layanan bimbingan kelompok, maka perlu dibagi kelompok yang beranggotakan 2-9 orang.
- b. Setiap kelompok melakukan hompimpa untuk menentukan urutan permainan. Kelompok awal yang memenangkan hompimpa akan melempar koin terlebih dahulu untuk menentukan kartu mana yang akan mereka ambil.
- c. Jika sisi yang diatas bertuliskan huruf T maka kelompok tersebut mengambil kartu "*Truth*" dan jika sisi yang diatas bertuliskan huruf D maka kelompok tersebut mengambil kartu "*Dare*".

- d. Koin yang telah diambil oleh perwakilan kelompok itulah yang menentukan setiap anggota kelompok mengambil kartu yang mana.
- e. Setiap anggota kelompok wajib mengambil 1 buah kartu dan menjawab pertanyaan atau perintah yang ada di dalam kartu yang telah di ambil.
- f. Guru BK berperan untuk menjadi juri dan mencatat point yang diperoleh setiap kelompok.
- g. Kelompok permainan akan diberikan waktu 30 detik untuk menjawab pertanyaan.
- h. Point yang diperoleh ketika bisa menjawab yaitu 50 untuk kartu *Truth* dan maksimal 100 untuk kartu *Dare* dan jika tidak bisa menjawab maka point yang diperoleh adalah 0 dan akan diberikan hukuman berupa tantangan yang ada di kartu *Hukuman*.

H. Spesifikasi Fisik atau Teknis

1. Media permainan *Truth or Dare* ini terdiri dari tiga jenis kartu yaitu, kartu *Truth*, kartu *Dare*, kartu Hukuman.
2. Media permainan *Truth or Dare* berbentuk kartu
3. Masing-masing kartu ini terbuat dari kertas *Ivory* yang berukuran 5cm x 8cm.

4. Permainan ini juga dilengkapi dengan buku panduan permainan berukuran A5, terbuat dari kertas *Art Paper glossy*, buku panduan permainan ini berfungsi untuk memudahkan fasilitator dan para peserta untuk memainkan permainan dengan baik.

I. Spesifikasi Penggunaan

1. Media permainan *truth or dare* yang dikembangkan adalah media Alat Permainan Edukatif (APE) yang terbuat dari kertas *art* karton.
2. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan 3 kartu yaitu kartu *Truth*, kartu *Dare* dan kartu Hukuman.
3. Kartu *Truth* berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban “Salah” atau “Benar”, kartu *Dare* berisi pertanyaan yang memerlukan penjelasan atau penjabaran disertai alasan, sedangkan kartu Hukuman berisi tantangan yang harus dilakukan oleh setiap kelompok yang tidak dapat menjawab pertanyaan.
4. Permainan ini dilengkapi dengan koin yang terbuat dari kertas dengan satu sisi bertuliskan huruf T yang berarti “*Truth*” dan satu sisi lainnya bertuliskan huruf D yang berarti “*Dare*”.

5. Langkah dalam permainan ini dimulai dengan hompimpa yang dilakukan oleh semua kelompok untuk menentukan urutan permainan.
6. Kelompok awal akan mengambil undian terlebih dahulu untuk menentukan kartu mana yang akan mereka ambil.
7. Kelompok permainan akan diberikan waktu 30 detik untuk berdiskusi dan menjawab pertanyaan.
8. Point yang diperoleh ketika bisa menjawab yaitu 50 untuk kartu *Truth* dan maksimal 100 untuk kartu *Dare* dan jika tidak bisa menjawab maka point yang diperoleh adalah 0 dan akan diberikan hukuman berupa tantangan yang ada di kartu *Hukuman*.

J. Spesifikasi Substansi atau Materi

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau *Self Confidence* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu yang dapat berkembang dengan baik, namun dapat pula mengalami penurunan yang dapat membuat individu itu sulit bahkan tidak ingin melakukan sesuatu. Menurut Lauster (2012: 12-14) kepercayaan diri (*Self Confidence*) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang

bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dengan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan menurut Fatimah (2010: 149) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Menurut Kumara (dalam Ghufron, 2014:34) menyatakan kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron 2014:34) yang menyatakan kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisikan keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Selain

itu, Ghufron (2014:35) juga menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik.

Berdasarkan pendapat ahli di atas tentang kepercayaan diri, maka disimpulkan kepercayaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki individu dimana individu tersebut yakin terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistik sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

Refleksi :

a. *Truth* :

Ani mendapatkan tugas piket, namun Ani selalu meminta bantuan kepada Anita untuk membantunya menyelesaikan tugasnya. Apakah benar sikap yang ditunjukkan Ani? Jelaskan!

b. *Dare* :

Sebutkan tugas apa saja yang kamu bisa lakukan!

c. *Truth* :

Jeny selalu meminta pendapat kepada Junior ketika Jeny sedang mengalami masalah. Bagaimana pendapatmu tentang pernyataan tersebut?

d. *Dare* :

Peragakan bagaimana contohnya hal yang bergantung pada orang lain dengan salah satu temanmu.

2. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya. Menurut Fatimah (2010: 149) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri.

- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan erta tidak bergantung / mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistik terhadap dirinya sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Selanjutnya, Fatimah (2010: 150) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya sebagai berikut:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/ kekhawatiran terhadap penolakan.

- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri-namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri). Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- g. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/ penerimaan serta bantuan orang lain).

Refleksi :

1) *Truth* :

“Saya mengikuti lomba lari, namun saya sudah percaya dengan kemampuan saya dan yakin kalau saya akan memenangkan perlombaan tersebut”

menurutmu apakah pernyataan diatas termasuk kedalam kepercayaan diri? Jelaskan!

2) *Dare* :

Tunjukkan kemampuan yang kamu miliki di depan teman-temanmu!

3) *Truth* :

Saya merasa tidak bisa melakukan hal apa saja, dan saya tidak mau belajar. Apakah benar sikap yang saya tunjukkan? Mengapa?

4) *Dare* :

Apa yang membuatmu yakin bisa lulus dan melanjutkan sekolah yang kamu inginkan? Jelaskan!

5) *Truth* :

Jesika memarahi Dina karena menumpahkan minumannya, kemudian Dina meminta maaf kepada jesika dan akan bertanggung jawab untuk mengganti minumannya. Apakah benar sikap yang ditunjukkan jesika? Jelaskan!

6) *Dare* :

Peragakan bagaimana cara kamu menghargai dirimu sendiri!

7) *Truth* :

Saat ulangan, Aldo mendapatkan nilai 6, tetapi Aldo tidak langsung menyerah untuk belajar lebih giat lagi agar mendapatkan nilai yang lebih baik.

Apakah benar usaha yang Aldo tunjukkan?

Mengapa?

8) *Dare* :

Berikan 2 contoh sikap tidak mudah menyerah!

9) *Truth* :

Saya lupa mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, saya berani menerima sanksi yang diberikan guru kepada saya. Benarkah sikap yang saya tunjukkan?

10) *Dare* :

Tunjukkan sikap berani bertanggung jawab!

11) *Truth* :

Anton terlambat datang ke sekolah, lalu diberikan sanksi oleh guru piket. Namun Anton tidak melaksanakan sanksi yang diberikan. Apakah sikap Anton mencerminkan sikap bertanggung jawab?

12) *Dare* :

Tunjukkan bagaimana cara kamu berani menerima konsekuensi yang kamu lakukan!

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak mudah cemas, tidak terlihat mempunyai rasa takut. Sedangkan individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, setiap kegagalan yang mereka rasakan akan mempertegas bahwa dirinya tidak mampu, tidak adanya rasa percaya diri yang timbul pada dirinya untuk mewujudkan apa yang mereka inginkan. Yang timbul pada dirinya adalah rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan perasaan cemas untuk melaksanakan sesuatu. Tetapi disisi lain, percaya diri yang berlebihan juga dapat membuat individu tampak sombong, terutama bila ia tidak mempunyai ketrampilan social.

Menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawita, 2014: 36) aspek-aspek dari kepercayaan terbagi kedalam 5 (lima) aspek diantaranya, sebagai berikut:

- a. Keyakinan kemampuan diri, adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- b. Optimis, adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- c. Objektif, Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Refleksi :

1) *Truth* :

Susi melakukan kesalahan kepada Sinta, namun Susi tidak mau mengakui kesalahan yang telah dia lakukan. Menurutmu apakah sikap Susi benar? Bagaimana seharusnya sikap Susi?

2) *Dare* :

Berikan contoh sikap obyektif di dalam kelas!

3) *Truth* :

Saya menolak ajakan teman untuk membolos walaupun beresiko tidak mempunyai teman atau ditolak untuk berteman dengan mereka. Apakah benar sikap yang saya tunjukkan? Jelaskan!

4) *Dare* :

Sebutkan 3 contoh permasalahan dan bagaimana cara menyelesaikannya!

4. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Proses terbentuknya kepercayaan diri terjadi secara bertahap, menurut Hakim (2002) secara garis besar proses terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang, sebagai berikut:

- a. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihan yang dia punya. Dalam hal ini, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki sehingga individu akan merasa yakin dengan kelebihan yang ada pada dirinya sebagai proses untuk meningkatkan rasa percaya diri pada individu.

- b. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri. Dalam hal ini, adanya rasa positif yang ditanamkan oleh individu secara otomatis dapat membantu proses meningkatkan rasa percaya diri pada seseorang. Hal tersebut dikarenakan, adanya reaksi positif pada seseorang terhadap kelemahan yang dimiliki sehingga mengurangi rasa rendah diri dalam diri seseorang.
- c. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Dalam hal ini, untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dapat memanfaatkan segala kelebihan yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang memanfaatkan kelebihan yang dimiliki maka dapat membantu seseorang/ individu untuk meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki individu tersebut.

Refleksi :

- 1) *Truth* :

“Rania merusakkan mainannya Rani, Rania meminta maaf kepada Rani tetapi Rani tidak mau memaafkan Rania”

Menurutmu apakah benar pernyataan tersebut?
Jelaskan!

2) *Dare* :

Coba jelaskan apakah kamu pernah mempunyai pengalaman buruk yang membuatmu mudah atau susah untuk memaafkannya?

3) *Truth* :

Ketika teman saya membatalkan acara secara tiba-tiba dengan alasan yang tidak jelas, seketika saya marah, kesal dan kecewa.

Menurutmu apakah benar sikap yang saya tunjukkan?

4) *Dare* :

Contohkan bagaimana cara bersikap positif di depan teman-temanmu!

5) *Truth* :

“Saya merasa takut ketika akan menjawab pertanyaan dari guru, maka saya memilih untuk diam” Bagaimana sikap saya menurutmu?

6) *Dare* :

Berdiri didepan kelas dan menyanyikan lagu Indonesia Raya!

7) *Truth* :

Ketika Adit sedang mengemukakan pendapat tetapi tidak disetujui oleh Rina dengan alasan yang kuat. Namun Adit tidak terima dan marah.

Apakah sikap Adit sudah benar? Bagaimana seharusnya sikap Adit?

8) *Dare* :

Contohkan bagaimana sikap yang baik ketika ada orang lain mengemukakan pendapatnya!

5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat meningkatkan perlu adanya usaha dan perjuangan yang harus dilakukan. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar yang diperoleh. Oleh karena itu akan sangat tidak mungkin apabila dalam usaha meningkatkan kepercayaan diri itu kita gampang menyerah dan pasrah ketika menemui kegagalan. Menurut Peter Lauser (2012: 15-16) ada pentunjuk meningkatkan kepercayaan diri, yaitu:

- a. Mencari penyebab merasa rendah diri atau tidak percaya diri. Dalam hal ini, anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam menjalani kehidupan sehari-hari khususnya dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, maka anak akan mencari penyebab yang menjadikan mereka menjadi tidak percaya diri. Hal tersebut dilakukan oleh individu/ anak dengan tujuan supaya mereka dapat mengetahui hal apa saja yang menjadikan dirinya menjadi tidak percaya diri, sehingga mereka dapat meningkatkan rasa percaya yang ada pada dirinya secara optimal.
- b. Mengatasi kelemahan yang ada dalam diri pribadi. Dalam hal ini, ketika anak sudah mengetahui bahwa mereka memiliki rasa percaya diri yang rendah, maka anak akan mencari cara untuk mengatasi kelemahan yang ada dalam diri mereka. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan supaya anak dapat memahami dan mengatasi kelemahan yang dimiliki oleh dirinya. Sehingga anak dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam dirinya secara optimal khususnya dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

- c. Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh. Dalam hal ini, ketika anak sudah mengetahui bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri yang rendah, maka anak akan mencari cara seoptimal mungkin untuk mengembangkan bakat yang dimiliki sehingga anak dapat meningkatkan rasa percaya diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara optimal.
- d. Bahagia dan bangga pada hasil karya sendiri. Dalam hal ini, anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan menganggap bahwa dirinya tidak bahagia dan menjadi tidak bangga dengan hasil karya sendiri. Hal tersebut dikarenakan, anak beranggapan bahwa semua karya yang dihasilkan oleh dirinya sendiri bukanlah hal yang patut untuk dibanggakan. Maka dari itu salah satu cara yang dapat dilakukan oleh anak untuk meningkatkan rasa percaya diri, anak harus merasa bahagia dan bangga pada hasil karya yang dimilikinya.
- e. Bebaskan diri dari pendapat orang lain. Dalam hal ini, anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah biasanya akan terbelenggu dalam pendapat orang lain sehingga anak menjadi tidak maju dan minder

dalam segala urusan khususnya dalam proses pembelajaran di sekolah. Sehingga dalam hal ini, anak harus belajar untuk membebaskan diri dari pendapat orang lain dengan tujuan supaya terbebas dari belenggu dan pendapat orang lain yang mengakibatkan rendahnya rasa percaya diri.

- f. Mengembangkan bakat melalui hobby. Dalam hal ini, anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, anak dapat meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki dengan cara mengembangkan bakat yang dimiliki melalui hobby. Hal tersebut dikarenakan, ketika anak melakukan aktivitas sesuai dengan hobby yang diminati maka akan memahami dirinya secara sepenuhnya sesuai dengan bakat yang ada pada dirinya. Sehingga hal tersebut dapat menunjang rasa percaya diri yang ada pada diri anak secara optimal.

Sedangkan menurut Ahmad Rifai (2012:7) cara yang dapat dilakukan oleh seseorang/ individu untuk meningkatkan kepercayaan diri. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut:

- a. Berkonsentrasi pada kekuatan bukan pada kelemahan, keyakinan berasa; dari dalam.

Berkonsentrasilah pada hal-hal positif tentang diri sendiri. Kalau perlu tulislah 10 hal positif tentang diri sendiri dan merumuskan perhatian pada potensi. Ini akan menjadi alasan mengapa kita harus mencintai diri kita sendiri dan mempunyai kepercayaan diri. Memberikan penghargaan kepada diri sendiri untuk setiap pencapaian atau hal-hal positif yang sudah kita capai.

- b. Mencoba hal baru, pengalaman baru dapat memberikan keyakinan dengan membantu kita tumbuh sebagai seseorang. Memulai hobi baru dan menjadikan pendekatan pengalaman baru sebagai kesempatan untuk belajar, bukan menjadikannya pertandingan antara menang atau kalah. Dengan demikian hal tersebut akan membawa peluang baru dan dapat meningkatkan rasa penerimaan pada diri sendiri.
- c. Menggunakan citra positif, merupakan cara lain untuk membangun kepercayaan diri, dan jangan memberikan ruang untuk berkembangnya pikiran negatif. Dalam hal ini, rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang/ individu dapat ditingkatkan melalui

cara positif yaitu dengan memandang dan mengutamakan segala potensi yang dimiliki secara optimal.

- d. Meningkatkan skill percakapan, meningkatkan kemampuan berbicara dapat membantu kita merasa lebih nyaman dan percaya diri. Dalam hal ini, salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seseorang/ individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah yaitu seseorang dapat meningkatkan skill percakapan dan meningkatkan kemampuan berbicara. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan utama supaya seseorang dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.
- e. Menjadi diri sendiri, sikap positif terhadap diri sendiri adalah kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri. Kita harus percaya dengan diri kita dari kepribadian kita, agar dapat benar-benar yakin bisa dan mampu untuk melakukan sesuatu. Dalam hal ini, salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan cara menjadi diri sendiri dan menanamkan sikap positif terhadap diri sendiri. Hal tersebut dilakukan dengan

tujuan supaya individu dapat memahami potensi yang dimiliki secara optimal.

- i. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa cara yang dapat dilakukan oleh seseorang/ individu untuk meningkatkan rasa percaya diri, diantaranya; mencari penyebab merasa rendah diri atau tidak percaya diri, mengatasi kelemahan yang ada dalam diri pribadi, mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh, bahagia dan bangga pada hasil karya sendiri, berkonsentrasi pada kekuatan bukan pada kelemahan, mencoba hal baru dan meningkatkan *skill* percakapan melalui kemampuan berbicara. Sehingga dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa; kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang/ individu khususnya dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah dapat ditingkatkan secara optimal melalui layanan bimbingan konseling.

Refleksi :

1) *Truth* :

Saya tidak belajar untuk ujian keesokan harinya karena saya yakin selalu mendapatkan nilai yang

baik. Bagaimana pendapatmu tentang pernyataan diatas?

2) *Dare* :

Strategi apa saja yang biasa kamu lakukan untuk mencapai sesuatu yang kamu inginkan? Misalnya menjadi juara 1 di kelas? Atau memenangkan suatu perlombaan? Jelaskan!

3) *Truth* :

Saya yakin semua orang akan setuju dengan pidato yang saya sampaikan, tetapi kenyataannya ada segelintir orang yang mungkin tidak menyetujuinya. Menurutmu apakah benar pernyataan tersebut? Jelaskan!

4) *Dare* :

Tunjukkan kepada teman-temanmu bagaimana caranya berpidato dengan penuh keyakinan!

5) *Truth* :

Ketika ada teman saya yang menjauhi saya, saya tidak menyalahkannya melainkan saya akan mengintripeksi diri sendiri terlebih dahulu. Benarkah pernyataan diatas? Jelaskan!

6) *Dare* :

Berikan contoh berfikir rasional!

7) *Truth* :

Saya percaya setiap tugas sulit apapun yang diberikan guru bukan untuk membebani saya melainkan untuk mengembangkan kemampuan yang saya miliki.

Benarkah pernyataan diatas?

8) *Dare* :

Peragakan sikap yang benar ketika ada teman yang tidak menyetujui pendapat yang kamu sampaikan!

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo, Agus N. (2011). *Game Kgusus Penyeimbang Otak Kanan & Kiri Anak*. Jogjakarta: *FlashBooks.RI, Kementrian Agama*.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi. Cetakan I*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. Peter Lauster. (2005). *Tes Kepribadian. (Alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herliani. (2016). Penggunaan Taksonomi SOLO (Structure of Observed Learning Outcomes) pada Pembelajaran Kooperatif Truth or dare dengan Quick On The Draw untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Peserta didik pada Mata Pelajaran Biologi. *E-Journal Proceeding Biology Education. Conference. 13*.
- Mimmah Mutham. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Kognitif Sains IPA Fisika Peserta didik dengan Menerapkan Media Permainan Truth or dare. *E-Journal Mahapeserta didik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2(2)*.
- Priatmoko Sigit, dkk. (2008). Pengaruh Media Permainan Truth or dare terhadap Hasil Belajar Kimia Peserta didik SMA

dengan Visi SETS. *E-Journal Inovasi Pendidikan Kimia*,
Semarang: Universitas Negeri Semarang. 2 (1).

Yudiantoro, E. (2006). *Percaya Diri itu Mudah. Cetakan 1*.
Jakarta: Prestasi Pustaka.



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**