

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE GAME-BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP NEGERI 14 SEMARANG

Dyah Muji Lestari*, Edwindha Prafitra Nugraheni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Corresponding author email: dyahmujilestari@students.unnes.ac.id

Article History

Received: 05 June 2026

Revised: 19 June 2026

Published: 18 September 2026

ABSTRACT

Self-confidence is an important psychological aspect that supports students' participation in learning, social interaction, and academic achievement. However, some junior high school students still show low self-confidence, as reflected in reluctance to express opinions, hesitation to speak in front of peers, and uncertainty about their abilities. This study aimed to examine the effectiveness of group guidance services using a game-based learning method through Truth or Dare cards in improving students' self-confidence at SMP Negeri 14 Semarang. The intervention was implemented in five group-guidance sessions containing reflective questions and simple challenges that encouraged students to recognize their strengths, speak confidently, interact with peers, and respond to social situations in a supportive setting. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. Sixteen students were selected through purposive sampling and divided into experimental and control groups. Data were collected using a self-confidence scale that had passed validity and reliability testing. The data were analyzed using descriptive statistics, the Wilcoxon test, the Mann-Whitney U test, and the N-Gain test. The results showed a significant increase in the experimental group ($p = 0.011$) and a significant difference in improvement between the experimental and control groups ($p = 0.001$). The N-Gain score of the experimental group reached 63.20% (moderately effective), whereas the control group reached 15.05% (ineffective). These findings indicate that group guidance services using game-based learning through Truth or Dare cards are effective in improving students' self-confidence. Nevertheless, this study was limited by the small sample size, single-school setting, and the absence of follow-up evaluation.

Keywords: Self-Confidence, Group Guidance, Game-Based Learning, Truth or Dare, Junior High School Students.

Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Lestari, D. M., & Nugraheni, E. P. (2026). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Game-Based Learning Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 14 Semarang. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 7(4), 2274–2284. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i4.6584>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam pendidikan karena berkaitan dengan keberanian siswa untuk belajar, berinteraksi, dan menunjukkan kemampuan dirinya. Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk meyakini kekuatan dan potensi yang ada dalam dirinya sendiri dalam menghadapi tugas akademik maupun kondisi dan situasi sosial di sekolah (Rahman, 2022; Marsiwi, 2023). Pada kenyataannya, masih terdapat siswa yang kurang berani menyampaikan pendapat, ragu menjawab pertanyaan guru, takut melakukan kesalahan, dan memilih pasif ketika mengikuti pembelajaran (Kristina et al., 2023). Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian, terutama pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada fase remaja awal dan sedang mengalami perubahan sosial-emosional, termasuk meningkatnya kepekaan terhadap penilaian lingkungan sekitar (Martínez-Casanova et al., 2024).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa SMP masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Milawati et al. (2024) menemukan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Negeri 2 Semarang berada pada kategori kepercayaan diri sedang, yaitu 73,2%. Penelitian Rohana et al. (2020) juga menunjukkan bahwa sekitar 29% siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Temuan serupa dikemukakan oleh Salsabila (2022), bahwa sebagian siswa cenderung diam dan menghindari pertanyaan meskipun mengetahui jawabannya. Hasil pengamatan awal di SMP Negeri 14 Semarang juga menunjukkan adanya siswa yang belum percaya diri saat berbicara di depan kelas, kurang yakin

terhadap kemampuan diri, dan masih membutuhkan dorongan dalam kegiatan kelompok.

Secara konseptual, kepercayaan diri ditunjukkan melalui keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, kemampuan bersikap objektif, rasa tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis (Lauster, 2015). Indikator tersebut penting digunakan sebagai dasar dalam memahami kondisi siswa sekaligus merancang layanan bimbingan yang sesuai. Kepercayaan diri tidak hanya berpengaruh pada keberanian berbicara, tetapi juga pada keterlibatan siswa dalam belajar, kemampuan mengambil keputusan, serta kesiapan menghadapi tuntutan akademik dan sosial (Lestari, 2025).

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, memperoleh dukungan teman sebaya, dan belajar mengekspresikan diri dalam suasana yang aman (Sangidun et al., 2018). Bimbingan kelompok dilaksanakan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran sehingga proses layanan dapat berjalan terarah (Hartanti, 2022). Melalui dinamika kelompok, guru BK dapat membantu siswa membangun keberanian, keterampilan sosial, serta kepercayaan diri secara bertahap (Fahmi et al., 2023; Kurniawan et al., 2025).

Agar layanan bimbingan kelompok lebih menarik bagi siswa SMP, diperlukan metode yang sesuai dengan karakteristik remaja awal. *Game-based learning* menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan karena menghadirkan kegiatan yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan siswa secara

langsung. Dalam penelitian ini, permainan *Truth or Dare* digunakan sebagai media layanan. Kartu *Truth* berisi pertanyaan reflektif yang mendorong siswa mengenali diri, sedangkan kartu *Dare* berisi tantangan sederhana yang melatih keberanian berbicara, mengekspresikan pendapat, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Permainan *Truth or Dare* telah digunakan dalam berbagai konteks pendidikan dan layanan bimbingan. Salsabilla et al. (2025) menunjukkan bahwa media *Truth or Dare* dapat meningkatkan partisipasi belajar siswa. Hasibuan et al. (2024) menemukan bahwa *Truth or Dare* yang dipadukan dengan *spin wheel* mendukung kemampuan berbicara bahasa Arab. Dalam konteks bimbingan dan konseling, Azizah et al. (2024) menggunakan permainan *Truth or Dare* sebagai upaya menumbuhkan kepedulian siswa, sedangkan Atika et al. (2024) menggunakannya untuk membantu penyesuaian sosial siswa *slow learner*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Truth or Dare* memiliki potensi sebagai media intervensi yang interaktif, komunikatif, dan dekat dengan dunia siswa.

Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik membahas mengkaji layanan bimbingan kelompok berbasis *game-based learning* melalui metode permainan *Truth or Dare* dalam membantu penguatan kepercayaan diri siswa SMP masih perlu diperkuat. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil positif, tetapi sebagian masih menggunakan desain *one group pretest-posttest* atau penelitian tindakan kelas sehingga belum memberikan pembandingan yang memadai (Elviana & Warika, 2025; Trisniati et al., 2025). Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group* untuk

membandingkan peningkatan kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan *game-based learning* dan kelompok kontrol yang memperoleh layanan diskusi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *game-based learning* menggunakan metode *game-based learning* melalui permainan *Truth or Dare* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 14 Semarang. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Truth or Dare* sebagai media layanan bimbingan kelompok yang dikaji dengan desain eksperimen semu menggunakan kelompok kontrol, sehingga peningkatan kepercayaan diri siswa dapat dianalisis secara lebih terukur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental*) dan desain *pretest-posttest control group* yang melibatkan kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan metode *game-based learning* melalui permainan kartu *Truth or Dare*, sementara itu kelompok kontrol memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Desain ini digunakan agar perubahan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah layanan dapat dibandingkan, baik dalam masing-masing kelompok maupun antarkelompok.

Layanan diberikan sebanyak lima kali pertemuan kepada masing-masing kelompok. Setiap pertemuan berlangsung sekitar 40 menit dan dilaksanakan dalam alur bimbingan kelompok, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan

pengakhiran. Pada kelompok eksperimen, kartu *Truth or Dare* digunakan pada tahap kegiatan inti. Siswa secara bergiliran memilih kartu, menjawab pertanyaan reflektif, atau melakukan tantangan sederhana yang berkaitan dengan keberanian berbicara, pengenalan kelebihan diri, kemampuan tampil, interaksi sosial, dan kesiapan mengambil langkah positif. Lima sesi layanan meliputi: (1) Berani Mulai: Nyaman Jadi Diri Sendiri dan Berani Berbicara; (2) Yuk! Mulai Mengenal Kelebihan Diri; (3) Berani Tampil dan Mengungkapkan Diri; (4) Percaya Diri dalam Interaksi Sosial; dan (5) Aku Percaya Diri, Aku Siap Melangkah.

Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 14 Semarang. Sampel ditetapkan melalui metode *purposive sampling* berdasarkan temuan hasil identifikasi awal tingkat kepercayaan diri serta berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 16 siswa yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa dalam kelompok kontrol. Jumlah anggota tersebut dipandang memadai untuk konteks layanan bimbingan kelompok karena memungkinkan dinamika kelompok berjalan terarah, setiap siswa memperoleh kesempatan berbicara, dan guru BK dapat memantau perkembangan peserta secara lebih dekat.

Tabel 1. Model Eksperimen Pretest Posttest Control Group Design

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen (E)	O ₁ E	X (<i>Truth or Dare</i>)	O ₂ E
Kontrol (K)	O ₁ K	Y (Diskusi)	O ₂ K

Instrumen utama penelitian berupa angket skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan konsep kepercayaan diri Lauster (2015). Aspek yang diukur meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, kemampuan bersikap objektif, rasa tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Angket menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), dan 4 (Sangat Sesuai). Selain angket, dokumentasi digunakan untuk memperkuat catatan pelaksanaan layanan selama penelitian.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen penelitian terlebih dahulu di uji melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* pada taraf signifikansi 5%. Uji coba instrumen melibatkan 32 siswa, sehingga nilai *r* tabel yang digunakan adalah 0,361. Item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar atau sama dengan *r* tabel. Dari 29 butir pernyataan yang diuji, 22 butir dinyatakan valid dan 7 butir tidak digunakan dalam pengumpulan data utama.

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil uji instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,913. Nilai tersebut berada pada kategori sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini.

Proses pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol guna memperoleh informasi mengenai kondisi awal kepercayaan diri siswa. Setelah itu, kelompok eksperimen mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *game-based learning* menggunakan

kartu *Truth or Dare*, sedangkan kelompok kontrol mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan post-test. Skor *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa.

Data dianalisis menggunakan dua teknik analisis data, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran data yang meliputi skor terendah, skor tertinggi, nilai rata-rata, serta simpangan baku skor kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis ini memberikan gambaran awal mengenai perubahan skor sebelum dan sesudah layanan diberikan.

Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adanya perubahan tingkat kepercayaan diri sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) perlakuan pada setiap kelompok. Selanjutnya, uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, uji *N-Gain* digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan skor kepercayaan diri setelah layanan diberikan. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Deskriptif

Untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol dari sebelum hingga sesudah intervensi, dilakukan analisis deskriptif yang meliputi jumlah subjek, nilai minimum, nilai

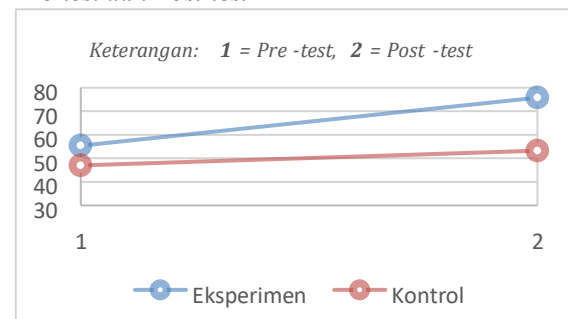
maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pre-Test Eksperimen	8	40	66	55,38	9,441
Post-Test Eksperimen	8	71	85	75,75	5,365
Pre-Test Kontrol	8	42	55	47,00	4,140
Post-Test Kontrol	8	49	60	53,25	3,615

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada siswa kelompok eksperimen setelah memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *game-based learning*. Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 55,38 pada *pre-test* menjadi 75,75 pada *post-test*. Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, tetapi lebih rendah, yaitu dari 47,00 menjadi 53,25. Perbedaan peningkatan yang terjadi menunjukkan efektivitas layanan berbasis dengan permainan *Truth or Dare* memberikan perubahan yang lebih kuat dibandingkan layanan diskusi.

Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test



Grafik tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol

setelah pelaksanaan layanan. Temuan awal ini menunjukkan bahwa penggunaan game-based learning melalui kartu *Truth or Dare* berpotensi memberikan pengalaman layanan yang lebih aktif, komunikatif, dan mendukung keberanian siswa.

2. Uji Wilcoxon

Analisis *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui adanya perubahan skor kepercayaan diri dari sebelum hingga sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan pada setiap kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	<i>Pre-Test Eksperimen</i>	<i>Pre-Test Kontrol</i>
	<i>Post-Test Eksperimen</i>	<i>Post-Test Kontrol</i>
Z	-2,552^b	-2,527^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,011	0,012

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi 0,011 pada kelompok eksperimen dan 0,012 pada kelompok kontrol. Karena kedua nilai tersebut lebih rendah dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok penelitian. Meskipun demikian, hasil ini perlu dimaknai secara hati-hati karena kelompok kontrol juga mengalami peningkatan. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai efektivitas layanan tidak hanya didasarkan pada uji *Wilcoxon*, tetapi juga diperkuat dengan

perbandingan peningkatan antarkelompok melalui uji *N-Gain* dan *Mann-Whitney U*.

3. Uji N-Gain

Uji *N-Gain* digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Perhitungan dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Uji N-Gain

No	Kelas Eksperimen <i>N-Gain Score</i>	Kelas Kontrol <i>N-Gain Score</i>
1	87,50	9,30
2	77,27	16,67
3	50,00	15,91
4	48,15	28,26
5	62,22	11,63
6	68,75	15,15
7	58,62	7,69
8	53,13	15,79
Rata-rata	63,2048	15,0500
Minimal	48,15	7,69
Maksimal	87,50	28,26

Hasil analisis *N-Gain* menggambarkan bahwa rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen mencapai 63,20%, sehingga berada pada kategori cukup efektif. Sebaliknya, kelompok kontrol memperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 15,05% dan termasuk kategori tidak efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dan lebih bermakna dibandingkan kelompok kontrol.

4. Uji Mann-Whitney U

Uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney U
Hasil Layanan Game-Based Learning

Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	36,000
Z	-3,366
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut diperkuat oleh nilai *N-Gain*, yaitu 63,20% pada kelompok eksperimen dan 15,05% pada kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan metode *game-based learning* melalui permainan *Truth or Dare* lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode *game-based learning* melalui permainan *Truth or Dare* berpengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Kondisi awal kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor 55,38, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih ragu menyampaikan pendapat, belum berani tampil di hadapan teman, dan kurang yakin terhadap kemampuan diri. Kondisi ini sesuai dengan temuan bahwa siswa SMP pada fase remaja awal masih membutuhkan dukungan lingkungan untuk mengembangkan keberanian dan keyakinan diri (Putri et al., 2025).

Peningkatan pada kelompok eksperimen terjadi karena layanan tidak hanya berisi penjelasan atau diskusi, tetapi

menghadirkan pengalaman langsung melalui permainan. Kartu *Truth* membantu siswa merefleksikan diri, mengenali kelebihan, dan mengungkapkan pendapat secara sederhana. Sementara itu, kartu *Dare* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba perilaku percaya diri, seperti berbicara, menanggapi teman, atau menyampaikan kesimpulan di depan kelompok. Kegiatan semacam ini membuat siswa belajar melalui pengalaman yang dekat dengan situasi sosial mereka.

Permainan *Truth or Dare* juga mendukung terbentuknya suasana kelompok yang lebih cair. Siswa tidak merasa sedang dinilai secara kaku, melainkan diajak untuk terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan tetap terarah. Situasi ini penting karena siswa yang kurang percaya diri sering kali membutuhkan ruang yang aman sebelum berani menampilkan kemampuan dirinya. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh dukungan teman sebaya, kesempatan berlatih, serta umpan balik langsung dari guru BK dan anggota kelompok. Hal tersebut sejalan dengan Trisniati et al. (2025) yang menyatakan bahwa media kartu *Truth or Dare* dapat meningkatkan keberanian mengemukakan pendapat dan partisipasi aktif siswa.

Jika dikaitkan dengan indikator kepercayaan diri menurut Lauster (2015), aktivitas dalam layanan ini berhubungan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, tanggung jawab, objektivitas, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Ketika siswa berhasil menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tantangan sederhana, mereka memperoleh pengalaman keberhasilan. Pengalaman tersebut secara bertahap dapat memperkuat keyakinan bahwa dirinya mampu berbicara, berinteraksi, dan menyelesaikan tugas sosial

dengan baik. Dalam perspektif *self-efficacy*, pengalaman keberhasilan merupakan salah satu sumber penting dalam membangun keyakinan diri (Bandura, 1997).

Peningkatan kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dapat dijelaskan dari perbedaan bentuk layanan. Kelompok kontrol memperoleh layanan diskusi yang tetap memberi ruang interaksi, tetapi aktivitasnya relatif lebih verbal dan tidak selalu menuntut semua siswa untuk mencoba perilaku percaya diri secara langsung. Sebaliknya, kelompok eksperimen memperoleh aktivitas permainan yang lebih terstruktur, bergiliran, dan melibatkan pengalaman tampil. Oleh karena itu, kesempatan berlatih pada kelompok eksperimen menjadi lebih merata dan berdampak lebih kuat terhadap peningkatan kepercayaan diri.

Meskipun demikian, kelompok kontrol juga mengalami peningkatan signifikan berdasarkan uji *Wilcoxon*. Peningkatan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti adanya layanan diskusi, interaksi sosial selama kegiatan, efek pengulangan pengukuran, serta dukungan lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, efektivitas layanan *game-based learning* dalam penelitian ini tidak disimpulkan hanya dari peningkatan *pre-test* dan *post-test*, tetapi terutama berdasarkan perbandingan peningkatan antarkelompok. Hasil *N-Gain* menunjukkan kelompok eksperimen mencapai 63,20% atau cukup efektif, sedangkan kelompok kontrol hanya 15,05% atau tidak efektif. Perbedaan tersebut diperkuat oleh uji *Mann-Whitney U* dengan nilai signifikansi 0,001.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *game-based learning* mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan siswa secara

emosional maupun sosial. Sofwan (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung aspek afektif dalam proses belajar. Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling, pendekatan ini dapat menjadi alternatif strategi bagi guru BK untuk membantu siswa yang masih pasif, ragu berbicara, atau kurang percaya diri dalam berinteraksi.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis *game-based learning* melalui permainan *Truth or Dare* dapat dipandang sebagai layanan yang relevan dengan kebutuhan perkembangan siswa SMP. Layanan ini tidak hanya meningkatkan skor kepercayaan diri, tetapi juga memberi pengalaman sosial yang mendukung keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, bekerja sama, dan mengenali potensi diri. Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa guru BK dapat memanfaatkan permainan edukatif secara terencana dalam layanan bimbingan kelompok, selama tujuan layanan, aturan kegiatan, dan refleksi akhir tetap diarahkan pada pengembangan diri siswa.

Namun, hasil penelitian ini tetap perlu dipahami sesuai dengan keterbatasannya. Jumlah peserta relatif sedikit, penelitian hanya dilaksanakan di satu sekolah, dan belum dilakukan pengukuran lanjutan untuk melihat keberlanjutan perubahan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian berikutnya perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, lokasi yang lebih beragam, serta evaluasi jangka panjang agar efektivitas layanan dapat diuji secara lebih luas.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa layanan bimbingan

kelompok dengan *metode game-based learning* melalui permainan *Truth or Dare* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 14 Semarang. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor kelompok eksperimen dari *pre-test* ke *post-test* dengan nilai signifikansi *Wilcoxon* sebesar 0,011. Efektivitas layanan juga diperkuat oleh hasil uji *Mann-Whitney U* yang menunjukkan perbedaan peningkatan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0,001. Selain itu, hasil *N-Gain* menunjukkan peningkatan kelompok eksperimen sebesar 63,20% atau termasuk dalam kategori cukup efektif, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 15,05% dan termasuk kategori tidak efektif.

Peningkatan kepercayaan diri siswa tampak melalui keberanian menyampaikan pendapat, kesiapan tampil dalam kelompok, kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, dan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan diri. Permainan *Truth or Dare* membantu menciptakan suasana layanan yang aktif, interaktif, dan menyenangkan, sehingga siswa lebih terdorong untuk mengekspresikan diri dalam dinamika kelompok. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis *game-based learning* dapat digunakan sebagai alternatif intervensi Bimbingan dan Konseling yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK di sekolah.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti pada jumlah sampel penelitian yang belum mencakup populasi yang lebih luas, pelaksanaan yang hanya dilakukan di satu sekolah, serta belum adanya pengukuran lanjutan untuk melihat keberlanjutan hasil layanan. Penelitian berikutnya perlu dilakukan dengan jumlah

sampel yang lebih besar, lokasi penelitian yang lebih beragam, dan evaluasi jangka panjang agar efektivitas layanan dapat diketahui secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, R., Mukhlis, M., Rifha, U., Yacob, F., & Khaira, W. (2024). Implementasi permainan *Truth or Dare* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi permasalahan pada anak *slow learner* di SMK Negeri 3 Banda Aceh. *Educator Development Journal*, 1(September), 126-140.
- Azizah, R. N., Suryanti, H. H., & Putri, E. A. (2024). Peran bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan *Truth or Dare* sebagai sarana untuk mengurangi krisis kepedulian kelas XE4 di MAN 1 Surakarta tahun pelajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 2(10), 1708-1715.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Elviana, E., & Warika, L. (2025). Permainan *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 6(2), 311-420.
- Fahmi, M. Y., Lubis, L., & Rusman, A. A. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan konseling realitas terhadap kepercayaan diri siswa. *Munaddhomah*, 4(4), 917-926. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i4.648>
- Febrianti, S., Bahri, S., & Yanti, Y. (2025). Systematic literature review: Hubungan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 2572-2581.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. In Bimbingan konseling.
- Hasibuan, R., Jundi, M., Ali, I., Febriani, S. R., & Bedra, K. G. (2024). *Game-based language learning*:

- Implementing Arabic speaking proficiency through Truth or Dare with Spin Wheel. *Lughawiyah: Journal of Arabic Education and Linguistics*, 6(1), 16-33. <https://doi.org/10.31958/lughawiyah.v6i1.12224>
- Kristina S, H. A., Rasimin, R., & Sarman, F. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan motivasi belajar intrinsik siswa di SMAN 6 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 347-352. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5301>
- Kurniawan, M. I., Prasetya, A. F., Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2025). Bimbingan kelompok berbasis experiential learning melalui permainan: Mewujudkan BK yang menyenangkan. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 31-36. <https://sihojournal.com/index.php/bikoling/article/view/724>
- Lauster, P. (2015). *Tes kepribadian*. Bumi Aksara.
- Lestari, T. (2025). A systematic review of self-confidence in adolescents. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 8(2), 67-76.
- Marsiwi, H., & M. (2023). Kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran: Perbedaan gender. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 5255-5261.
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2024). *Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review*. *Behavioral Sciences*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Milawati, M., Rakhmawati, D., Lestari, F. W., & Joediati, A. P. (2024). Gambaran kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Semarang. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(2), 213-217. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i2.20494>
- Miranda, M., & Hasibuan, A. D. (2025). The effectiveness of group guidance services with Rational Emotive Imagery (REI) techniques to increase students' self-confidence at Madrasah Tsanawiyah Hifzil Qur'an Foundation Islamic Center North Sumatera. *Journal of Educational Sciences*, 9(2), 876-885. <https://doi.org/10.31258/jes.6.3.p.444-458>
- Putri, R. I., Fernando, A., Amelia, T., Maritim, U., Ali, R., Dompok, J. R., & Bestari, K. B. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran IPA di SMP Negeri 13 Tanjungpinang. *Symbiotic*, 6(2), 193-210. <https://doi.org/10.32939/symbiotic.v6i2.266>
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 33(January), 467-482.
- Rohana, R., Wikanengsih, W., & Irmayanti, R. (2020). Profil kepercayaan diri peserta didik SMP: Studi deskriptif terhadap peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Selaawi tahun pelajaran 2019/2020. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 3(6), 208. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i6.6067>
- Salsabila, N. M. (2022). Gambaran kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMPN 2 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 5(5), 336-343. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.8488>
- Salsabilla, S., Utama, T. B., & Firjanah, L. (2025). Meningkatkan partisipasi belajar siswa melalui media Truth or Dare pada pembelajaran Aku Pelajar Pancasila kelas III sekolah dasar. *Cendekia Pendidikan*, 12(6).

- <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Sangidun, A., Faqih, N., & Aziz, A. (2018). Layanan bimbingan kelompok dalam membangun dukungan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 30-35.
- Sari, S. P., Rusman, A. A., & Islam, U. (2023). Application of group guidance services with cognitive defusion techniques in increasing student confidence at MTs Aisyiyah North Sumatera. *Conciencia*, 23(1), 41-52. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/view/17080>
- Sofwan, M. M. (2023). Influence of game-based learning in mathematics education on students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1105806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1105806>
- 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*, 1, 1-15.
- Yeh, C. Y. C., Cheng, H. N. H., Chen, Z. H., Liao, C. C. Y., & Chan, T. W. (2019). Enhancing achievement and interest in mathematics learning through Math-Island. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-019-0100-9>