
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 3 Nomor 1, Juni 2026

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Pengembangan Media BK Berbasis *Truth or Dare* untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Mahasiswa dalam Konseling Kelompok

Rahmawati Masri^{1*}, Fitri Ramadani², Lis³, Deva Harianto⁴,

Jeshika Haswandi⁵, Nur Mawakhira Yusuf⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Palopo, Palopo, Indonesia

⁶Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia

*Email : rahmawatimasri18@gmail.com

Keywords :

Truth or Dare;
Self-disclosure;
Group counselling

Abstract

This study aims to develop a guidance and counselling (GC) resource based on the Truth or Dare card game to enhance students' self-disclosure during group counselling sessions at universities. The study employed a Research and Development (Re&D) model using the ADDIE approach (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Data were collected through needs analysis, expert validation sheets, a practicality questionnaire, and a self-disclosure scale adapted from Jourard's theory. The research subjects comprised one expert validator and six students as participants in a limited pilot test during a single group counselling session. The developed media was validated by the expert validator prior to testing. The 'Truth or Dare' media, comprising 60 cards categorised according to the stages of the group process, was able to create a psychologically safe atmosphere and progressively encourage students' self-disclosure. This media represents an innovative contribution to the development of guidance and counselling services in higher education and can be used as a structured therapeutic tool by counsellors in group counselling practice.

Kata Kunci :

Truth or Dare;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media bimbingan dan

Keterbukaan Diri; Konseling Kelompok	<i>konseling (BK) berbasis permainan kartu Truth or Dare untuk meningkatkan self-disclosure mahasiswa dalam sesi konseling kelompok di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan model Research and Development (R&D) dengan pendekatan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Data dikumpulkan melalui analisis kebutuhan, lembar validasi ahli, angket praktikalitas, dan skala self-disclosure yang diadaptasi dari teori Jourard. Subjek penelitian terdiri atas satu validator ahli dan 6 mahasiswa sebagai subjek uji coba terbatas dalam satu sesi konseling kelompok. Media yang dikembangkan dinyatakan valid oleh validator ahli sebelum diuji cobakan. Media Truth or Dare yang terdiri atas 60 kartu yang dikategorikan berdasarkan tahapan proses kelompok ini mampu menciptakan suasana psikologis yang aman dan mendorong keterbukaan diri mahasiswa secara progresif. Media ini merupakan kontribusi inovatif dalam pengembangan layanan BK di perguruan tinggi dan dapat digunakan sebagai wahana terapeutik terstruktur oleh konselor dalam praktik konseling kelompok.</i>
-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Article History : Received : 12/05/2026 Accepted : 09/06/2026

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian serius di seluruh dunia (Constantin et al., 2023). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh kelompok usia dewasa, tetapi juga secara masif menyasar kalangan remaja akhir dan dewasa muda, termasuk mahasiswa yang tengah menjalani fase transisi kehidupan yang penuh tekanan (Sari, 2025). Konseling kelompok hadir sebagai salah satu layanan strategis yang dapat menjangkau banyak mahasiswa secara efisien sekaligus memberikan manfaat terapeutik melalui dinamika interaksi antarpribadi (Syarifah et al., 2024.). Konseling kelompok merupakan salah satu layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan interpersonal dalam setting kelompok kecil (Pratiwi et al., 2024).

Melalui proses interaksi yang terstruktur dan terarah, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai wahana penyelesaian masalah individual, tetapi juga sebagai media

pembelajaran sosial yang memungkinkan anggota untuk saling bercermin, memberikan umpan balik, dan menginspirasi satu sama lain (Kristiani, 2024). Dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan. Efektivitas konseling kelompok sangat ditentukan oleh kesediaan anggota untuk melakukan *self-disclosure* atau keterbukaan diri. *Self-disclosure* merupakan tindakan sukarela mengungkapkan informasi personal kepada orang lain, mencakup pikiran, perasaan, pengalaman, dan nilai-nilai yang dimiliki individu (Hana, 2020).

Penelitian Maharani et al., (2025) menunjukkan bahwa faktor penyebabnya rendahnya *self-disclosure* pada mahasiswa adalah rasa malu, ketakutan akan dipandang negatif oleh individu lainnya, kurangnya rasa aman dalam kelompok, dan kurangnya kepercayaan interpersonal. Salah satu alternatif media yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah permainan *Truth or Dare*, yang secara konvensional dianggap sebagai permainan sosial yang mengharuskan pemain memilih antara menjawab pertanyaan secara jujur (*truth*) atau menyelesaikan tantangan tertentu (*dare*) (Chalidaziah, 2019). *Truth or Dare* merupakan salah satu alternatif media yang dianggap dapat mengatasi masalah tersebut dengan melakukan modifikasi, konselor dapat mengubah cara layanan yang biasa menjadi lebih menarik dan interaktif, mendorong peserta untuk berpartisipasi lebih aktif dalam konseling kelompok (Toy & Malelak, 2023). *Game-based learning* adalah pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai alat untuk menyampaikan materi pelajaran (Wulandari & Hasim, 2025).

Namun, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi penggunaan media berbasis *truth or dare* secara spesifik untuk meningkatkan *self-disclosure* mahasiswa dalam konteks konseling kelompok di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *truth or dare* yang dirancang khusus untuk mendorong keterbukaan diri mahasiswa dalam sesi konseling kelompok.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media BK berbasis *Truth or Dare* yang

dimaksudkan untuk digunakan dalam konseling kelompok di perguruan tinggi. Media ini terdiri dari pertanyaan dan tantangan yang disusun berdasarkan elemen-elemen *self-disclosure* serta tahapan proses kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development (RnD)*. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menghasilkan media yang valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa serta untuk memberikan kontribusi yang signifikan untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) yang dilaksanakan secara bertahap dan sistematis (Kasim, 2024). Pengembangan media BK berbasis *Truth or Dare* ini dirancang secara khusus untuk digunakan dalam sesi konseling kelompok guna mendorong *self-disclosure* mahasiswa di perguruan tinggi. Proses pengembangan melibatkan tahapan analisis kebutuhan, perancangan konten kartu, validasi ahli, uji coba terbatas, dan evaluasi menyeluruh. Berikut disajikan temuan dari setiap tahapan pengembangan tersebut.

Tahap awal yang dilakukan adalah analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara kepada mahasiswa dan konselor di Universitas Islam Negeri Palopo. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi selama sesi konseling kelompok. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Kalimah, 2022) yang menyatakan bahwa hambatan utama mahasiswa dalam melakukan keterbukaan diri adalah rasa malu dan ketakutan akan penilaian negatif dari rekan sebayanya. Analisis kebutuhan juga mengidentifikasi bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam sesi konseling kelompok selama ini masih bersifat konvensional dan kurang menarik minat partisipasi aktif mahasiswa, sehingga diperlukan inovasi media berbasis permainan yang mampu menciptakan suasana lebih rileks namun tetap terapeutik.

Praktikalitas Media *Truth or Dare* dalam Konseling Kelompok

Uji coba terbatas dilaksanakan dengan melibatkan 6 mahasiswa dalam satu kelompok konseling. Penilaian praktikalitas diperoleh dari respons mahasiswa dan konselor melalui angket yang mengukur kemudahan penggunaan, kejelasan instruksi, daya tarik media, dan ketepatan waktu pelaksanaan sesi. Para mahasiswa menyatakan bahwa permainan *Truth or Dare* yang dimodifikasi ini membuat suasana kelompok menjadi lebih cair dan menyenangkan, serta mengurangi rasa canggung dalam berbagi informasi pribadi. Konselor juga memberikan tanggapan positif, menyatakan bahwa panduan fasilitasi yang terdapat dalam media membantu mereka mengelola dinamika kelompok dengan lebih terarah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Jalil et al., (2023) yang menunjukkan bahwa modifikasi kartu *Truth or Dare* dalam konteks BK mampu meningkatkan kepercayaan diri dan partisipasi mahasiswa secara signifikan.

Gambar 1. Pelaksanaan Sesi Konseling kelompok



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari sisi teknis, media ini terdiri atas 60 kartu yang dibagi ke dalam tiga kategori: kartu *Truth* (berisi pertanyaan reflektif tentang perasaan, pengalaman, dan nilai diri), kartu *Dare* (berisi tantangan ekspresi diri yang bersifat terapeutik), dan kartu Refleksi (berisi pertanyaan evaluatif untuk pengolahan pengalaman kelompok). Setiap kartu dilengkapi dengan panduan singkat bagi konselor mengenai cara merespons dan memfasilitasi diskusi lanjutan. Pengelompokan kartu berdasarkan tiga tahap konseling kelompok, yakni tahap pembentukan, tahap transisi, dan tahap kerja, memungkinkan konselor menyesuaikan aktivitas dengan

dinamika perkembangan kelompok yang sedang berlangsung.

Efektivitas Media Truth or Dare terhadap Self-Disclosure Mahasiswa

Efektivitas media diukur menggunakan skala *self-disclosure* yang diadaptasi dari teori Jourard (Sasferi, 2022) yang mencakup lima aspek: kedalaman informasi yang diungkapkan, luas topik yang dibahas, durasi pengungkapan, valensi informasi, dan ketepatan konteks. Pengukuran dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* pada kelompok uji coba. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor *self-disclosure* mahasiswa dari rata-rata 55,8 (kategori rendah) pada *pre-test* menjadi 80,5 (kategori tinggi) pada *post-test*, dengan rata-rata *gain score* sebesar 24,6 poin. Rincian skor masing-masing responden dapat dilihat pada Tabel 1. Peningkatan ini tergolong signifikan dan menunjukkan bahwa media *Truth or Dare* yang dikembangkan efektif dalam mendorong keterbukaan diri mahasiswa selama sesi konseling kelompok.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Self-Disclosure Mahasiswa

Responden	Pre-Test	Post-Test	Gain
R1	55	80	25
R2	58	82	24
R3	52	78	26
R4	58	82	24
R5	62	85	23
R6	50	76	26
Rata-rata	55,8	80,5	24,6

Sumber: Data Primer Penelitian

Peningkatan *self-disclosure* yang dialami mahasiswa dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, format

permainan menciptakan kondisi psikologis yang lebih aman dan tidak mengancam, sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbagi informasi personal. Hal ini sejalan dengan konsep *psychological safety* yang menjadi prasyarat efektivitas konseling kelompok (Muallifah & Hannani, 2023). Kedua, struktur giliran dalam permainan memastikan setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan yang setara untuk berbicara, sehingga mengurangi dominasi oleh anggota tertentu dan meningkatkan partisipasi yang lebih merata. Ketiga, pertanyaan-pertanyaan yang telah dirancang secara bertahap dari yang bersifat ringan dan umum hingga yang lebih mendalam dan personal membantu mahasiswa mengembangkan kesiapan emosional untuk membuka diri secara progresif. Prinsip ini sesuai dengan pendekatan *game-based learning* yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan pengalaman langsung dalam proses pembelajaran afektif.

Selain itu, dinamika kelompok yang tercipta selama permainan juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan antarpribadi di antara anggota kelompok. Ketika seorang anggota berani menjawab pertanyaan yang bersifat personal, anggota lain cenderung terinspirasi untuk melakukan hal serupa, menciptakan efek resiprokal yang mendorong keterbukaan diri secara kolektif. Dinamika ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura, di mana individu belajar dari pengamatan dan peniruan perilaku rekan sebayanya dalam kelompok (Bagus Riski Saputra & Karsiwan, 2024). Efek positif dari media ini juga terlihat pada perubahan kualitas interaksi di dalam kelompok, di mana mahasiswa tidak hanya lebih terbuka, tetapi juga menunjukkan peningkatan kemampuan mendengarkan secara empatik dan memberikan respons yang supportif terhadap sesama anggota kelompok.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan berbasis permainan memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam layanan BK di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks konseling kelompok. Media *Truth or Dare* yang dikembangkan tidak sekadar menjadi alat permainan yang menarik, melainkan berfungsi sebagai wahana terapeutik yang

terstruktur dan berorientasi pada tujuan BK yang spesifik. Relevansi media ini dengan kebutuhan nyata mahasiswa, sebagaimana teridentifikasi dalam tahap analisis, serta dukungan teori dan bukti empiris dari penelitian-penelitian sebelumnya, memperkuat argumen bahwa inovasi media BK berbasis permainan merupakan langkah strategis yang perlu terus dikembangkan dan diteliti lebih lanjut dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

PENUTUP

Penelitian pengembangan ini menghasilkan media BK berbasis *Truth or Dare* yang telah memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* mahasiswa dalam konseling kelompok di perguruan tinggi. Efektivitas media terbukti dengan peningkatan skor *self-disclosure* mahasiswa dari *pre-test* ke *post-test*. Media ini dirancang berbasis elemen-elemen *self-disclosure* dan tahapan proses kelompok, sehingga dapat digunakan secara sistematis dan terapeutik oleh konselor dalam setting perguruan tinggi. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya inovasi berkelanjutan dalam pengembangan media BK yang bersifat interaktif, kontekstual, dan berpusat pada kebutuhan mahasiswa. Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar uji coba dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih besar dan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti efektivitas media ini. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi adaptasi media *Truth or Dare* ke dalam platform digital untuk menjangkau layanan konseling kelompok secara daring, seiring meningkatnya kebutuhan layanan BK.

DAFTAR PUSTAKA

Bagus Riski Saputra & Karsiwan. (2024). Analisis Perilaku Sosial Siswa Berlandaskan Perspektif Teori Bandura. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 11(3), 403–415. <https://doi.org/10.31571/sosial.v11i3.8145>

- Chalidaziah, W. (2019). Sasaran Dan Topik Pembahasan Self Disclosure Mahasiswa. *Enlighten (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 2(2), 112–121. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1363>
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1894–1911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>
- Hana, N. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 60–67. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1238>
- Jalil, K. A., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Modifikasi Truth and Dare Card untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies, Vol. 3* No. 2.
- Kalimah, S. (2022). Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v11i1.59122>
- Kasim, U. S. S. (2024). Pengembangan Model ADDIE (Analisis, Design, Development, Implementetation, Evaluation). *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 8.
- Kristiani, K. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v1i1.208>
- Maharani, F. D., Wibowo, D. S., & Widyarini, N. (2025). Self Disclosure of College Students who use Instagram Second Account Based on Interpersonal Trust. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Muallifah, M., & Hannani, R. (2023). Psychological Dynamics of Self-Disclosure in Counseling. In A. Fattah, M. A. Basori,

- M. A. Fu'ady, & N. Sholichah (Eds), *Proceedings of the First Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)* (Vol. 728, pp. 17–26). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_3
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Sari, P. N. (2025). Makna Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Selama Proses Perkuliahan Pada Mahasiswa BKPI Angkatan Pertama STAIN Majene. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1).
- Sasferi, N. (2022). Sinergitas fungsional bahasa akademik terhadap pembentukan self-disclosure mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(3), 380. <https://doi.org/10.29210/182300>
- Syarifah, U., Afiati, E., & Muhibah, S. (2024). The Effect Of Group Counseling Services Using Metaphor Techniques In Increasing Self-Confidence In Junior High School Students (Pre-Experimental Study On Seventh Grade Students Of MTSS Pembangunan Nurul Islam). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, Volume 5 No 3*.
- Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(2).
- Wulandari, P., & Hasim, W. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Games Based Learning Terhadap Hasil Belajar IPAS Siswa Kelas IV SD. *Journal Of Education*, 5(1).