Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3647-3663

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anggota PMR Melalui Teknik *Self-Disclosure* di SMAN 11 Banjarmasin

Rahmaniah[1], Putri An'nisa[1], Fatimah Maya Sari[1], Ali Rachman[1], Agus Rahman[2]
[1]Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Brigjen H. Hasan Basry, Banjarmasin, Indonesia 70123.
[2]Guru Bimbingan Konsling, SMAN 11 Banjarmasin, Jl. AMD Sei. Andai No. 8., Banjarmasin, Indonesia 70122
Email Korespondensi: peserta.27156@ppg.belajar.id

Abstrak

Kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung partisipasi sosial dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler. Asesmen awal pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) SMA Negeri 11 Banjarmasin menunjukkan keraguan dalam mengemukakan pendapat, berdiskusi, dan tampil di depan kelompok. Penelitian ini bertujuan meningkatkan perilaku kepercayaan diri melalui teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis dan McTaggart dalam tiga siklus, masing-masing meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Delapan anggota PMR dipilih secara purposif berdasarkan asesmen kebutuhan. Data dikumpulkan melalui angket kepercayaan diri pada pra-siklus, observasi perilaku pada setiap tahap, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif. Angket pra-siklus menghasilkan rata-rata 58,67%, sedangkan observasi awal menunjukkan 56,7%. Hasil observasi meningkat menjadi 60,0% pada Siklus I, 62,5% pada Siklus II, dan 70,3% pada Siklus III. Pada akhir tindakan, tujuh dari sepuluh indikator mencapai ambang ketercapaian minimal 70%, sehingga kriteria keberhasilan operasional terpenuhi. Peningkatan paling menonjol terjadi pada inisiatif mengangkat tangan, mobilitas aktif, dan ketangguhan terhadap kesalahan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* berpotensi mendukung pengembangan perilaku kepercayaan diri anggota PMR melalui interaksi kelompok yang terstruktur. Strategi ini juga memberikan kesempatan berlatih berbicara secara bertahap dan sukarela. Namun, temuan terbatas pada delapan peserta didik tanpa kelompok pembanding sehingga tidak memungkinkan kesimpulan kausal atau generalisasi luas.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok; Kepercayaan Diri; Palang Merah Remaja; *Self-Disclosure*; *Truth or Dare*.

Efforts to Increase the Self-Confidence of PMR Members Through Self-Disclosure Techniques at SMAN 11 Banjarmasin

Abstract

Self-confidence plays an important role in supporting students' social participation and engagement in extracurricular activities. Preliminary assessments of Youth Red Cross (PMR) members at SMA Negeri 11 Banjarmasin revealed difficulties in expressing opinions, participating in discussions, and speaking in front of groups. This study aimed to improve students' self-confidence through self-disclosure techniques assisted by Truth or Dare cards in group guidance services. The study employed a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design based on Kemmis and McTaggart's model, conducted in three cycles involving planning, action, observation, and reflection. Eight PMR members were selected through purposive sampling based on a needs assessment. Data were collected using a pre-cycle self-confidence questionnaire, behavioral observations across all stages, and documentation, then analyzed using descriptive comparative analysis. The pre-cycle questionnaire yielded an average score of 58.67%, while initial behavioral observations indicated 56.7%. Observed behavioral confidence increased to 60.0% in Cycle I, 62.5% in Cycle II, and 70.3% in Cycle III. By the final cycle, seven of ten behavioral indicators had reached the minimum achievement threshold of 70%, meeting the predefined success criteria. The greatest improvements occurred in volunteering to participate, active mobility, and resilience when making mistakes. These findings suggest that self-disclosure techniques supported by Truth or Dare cards may promote self-confidence through structured group interactions and gradual communication practice. However, the small sample size and absence of a comparison group limit causal interpretation and generalizability.

Keywords: *Group Guidance; Self-Confidence; Self-Disclosure; Truth or Dare; Youth Red Cross.*

How to Cite: Rahmaniah, R., An'nisa, P., Maya Sari, F., Rachman, A., & Rahman, A. (2026). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anggota PMR Melalui Teknik Self-Disclosure di SMAN 11 Banjarmasin. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3647-3663. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6469

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6469

Copyright© 2026, Rahmaniah et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan aspek afektif, sosial, dan emosional yang menjadi bekal dalam menghadapi tantangan kehidupan. Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, proses pembelajaran di sekolah diharapkan mampu membentuk peserta didik yang memiliki kompetensi akademik sekaligus karakter, kemampuan berkomunikasi, keterampilan bekerja sama, serta kepercayaan diri dalam berbagai situasi. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam mendukung perkembangan tersebut adalah kepercayaan diri (*self-confidence*). Secara konseptual, kepercayaan diri merupakan keyakinan positif individu terhadap kemampuannya sehingga mampu bertindak secara mandiri, mengambil keputusan, dan berinteraksi secara adaptif dengan lingkungannya (Amri, 2018; Lestari & Pasilaputra, 2024). Kepercayaan diri menjadi bagian penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan kemampuan menghadapi situasi sosial, menyampaikan gagasan, serta mengambil peran aktif dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan diri. Bilgin dan Koç (2026) menegaskan bahwa pengembangan kepercayaan diri merupakan salah satu kebutuhan penting pada masa remaja dan dapat difasilitasi melalui intervensi konseling kelompok yang terstruktur. Dengan demikian, penguatan kepercayaan diri perlu mendapat perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan, khususnya pada kegiatan yang menuntut komunikasi, kerja sama, dan keterlibatan sosial peserta didik.

Rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi hambatan bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi akademik maupun sosialnya. Peserta didik yang kurang percaya diri cenderung mengalami keraguan ketika menyampaikan pendapat, menghindari situasi yang menuntut penampilan di depan umum, serta menunjukkan keterbatasan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Rachmaatillah dan Fatimah (2018) menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial peserta didik. Sejalan dengan itu, Silooy et al. (2023) menemukan adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri tidak cukup diarahkan pada pembentukan keyakinan positif terhadap kemampuan pribadi, tetapi juga perlu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan keberanian berkomunikasi dan berinteraksi dalam situasi sosial yang nyata. Dalam konteks pendidikan, kebutuhan tersebut dapat difasilitasi melalui kegiatan pembelajaran, layanan bimbingan dan konseling, maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu lingkungan sosial yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui pengalaman langsung. Salah satu kegiatan yang membutuhkan keterampilan komunikasi dan kerja sama adalah Palang Merah Remaja (PMR). Keanggotaan PMR tidak hanya menuntut pemahaman mengenai kepalangmerahan dan keterampilan pertolongan pertama, tetapi juga membutuhkan keberanian mengambil keputusan, menyampaikan informasi, bekerja sama, serta berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi. Safitri dan Abdullah (2025) menjelaskan bahwa kegiatan PMR berkontribusi terhadap pengembangan *soft skills* peserta didik, termasuk komunikasi interpersonal, kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi kompetensi personal yang relevan bagi anggota PMR karena mendukung kesiapan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dan menjalankan tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Sebaliknya, keraguan untuk berbicara, mengemukakan pendapat, atau tampil di depan anggota lain berpotensi membatasi keterlibatan peserta didik dalam kegiatan PMR.

Permasalahan tersebut ditemukan pada anggota ekstrakurikuler PMR di SMA Negeri 11 Banjarmasin berdasarkan hasil asesmen awal terhadap delapan peserta didik. Pengukuran menggunakan angket kepercayaan diri yang diadaptasi dari Lauster, terdiri atas 32 butir pernyataan dengan skor maksimal ideal 160, menghasilkan rata-rata skor sebesar 93,875 atau 58,67%. Berdasarkan interpretasi yang digunakan dalam asesmen awal penelitian, capaian tersebut menunjukkan kondisi kepercayaan diri yang masih perlu dikembangkan. Data angket tersebut diperkuat oleh hasil observasi awal terhadap sepuluh indikator perilaku kepercayaan diri yang menghasilkan rata-rata ketercapaian sebesar 56,7%. Kedua hasil tersebut berasal dari instrumen yang berbeda, yaitu angket untuk mengidentifikasi kondisi awal kepercayaan diri dan lembar observasi untuk menggambarkan perilaku peserta didik sebelum tindakan diberikan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sejumlah anggota PMR

masih mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat, kurang aktif dalam diskusi kelompok, ragu ketika diminta tampil, dan belum sepenuhnya percaya diri ketika berinteraksi dengan anggota dari kelas yang berbeda. Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tuntutan keterlibatan aktif dalam kegiatan PMR dan perilaku kepercayaan diri yang ditunjukkan peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang memberikan pengalaman komunikasi secara bertahap, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier peserta didik melalui pendekatan yang bersifat preventif maupun pengembangan. Salah satu bentuk layanan yang relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah bimbingan kelompok. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, mengemukakan pendapat, memberikan umpan balik, serta belajar menghargai perspektif orang lain (Rifasya et al., 2024). Interaksi kelompok memungkinkan peserta didik mengembangkan keberanian secara bertahap melalui pengalaman berbicara, memperoleh dukungan sosial, dan menghadapi situasi komunikasi yang sebelumnya dianggap sulit. Bilgin dan Koç (2026) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan berfokus solusi dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah maupun sedang. Meskipun penelitian tersebut menggunakan pendekatan yang berbeda, temuannya memperkuat relevansi intervensi berbasis kelompok sebagai sarana pengembangan kepercayaan diri. Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok dipilih karena menyediakan lingkungan interaksi yang memungkinkan anggota PMR melatih keterampilan komunikasi dan keberanian mengekspresikan diri secara langsung.

Salah satu teknik yang dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *self-disclosure* atau keterbukaan diri. DeVito (dalam Setiawan et al., 2024) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan proses komunikasi ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Taylor et al. (2018) menjelaskan bahwa keterbukaan diri memiliki peran dalam perkembangan hubungan interpersonal dan pemahaman individu terhadap dirinya. Dalam konteks perkembangan remaja, keterbukaan diri menjadi salah satu proses penting untuk membangun hubungan sosial yang lebih dekat dan memperoleh pengalaman penerimaan dari orang lain. Nowell et al. (2023) menunjukkan bahwa pengungkapan informasi pribadi kepada orang-orang terdekat memiliki nilai penting dalam hubungan interpersonal remaja serta berkaitan dengan aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut memberikan landasan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan secara tepat dan dalam hubungan yang suportif dapat mendukung perkembangan sosial-emosional remaja.

Penerapan teknik *self-disclosure* dalam bimbingan kelompok diarahkan untuk membantu peserta didik mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan pandangan pribadi secara sukarela dalam suasana yang aman. Proses ini memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperoleh pengalaman didengarkan, diterima, serta mendapatkan tanggapan yang konstruktif dari orang lain. Pramuaji et al. (2022) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan naratif dan realitas dapat meningkatkan *self-disclosure* peserta didik. Sementara itu, Gonsalves et al. (2023), melalui tinjauan sistematis mengenai intervensi keterbukaan diri pada remaja dan dewasa muda, menunjukkan pentingnya memperhatikan konteks, respons sosial, dan pengalaman individu dalam proses pengungkapan informasi pribadi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan kesediaan berbicara, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi interaksi dan respons yang diterima individu. Oleh karena itu, penerapan *self-disclosure* dalam bimbingan kelompok perlu disertai pembentukan suasana saling menghargai, penguatan positif, dan penghormatan terhadap batas kenyamanan setiap peserta didik.

Hubungan antara *self-disclosure* dan kepercayaan diri juga memperoleh dukungan dari penelitian sebelumnya. Lestari et al. (2022) menemukan bahwa teknik *self-disclosure* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok. Selanjutnya, Andriani dan Wibowo (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan *self-disclosure* pada remaja awal Generasi Z. Kedua penelitian tersebut menunjukkan relevansi keterbukaan diri dengan perkembangan kepercayaan diri, tetapi belum secara khusus menjelaskan penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan stimulus

permainan terstruktur dalam bimbingan kelompok anggota PMR. Selain itu, peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat mengalami kesulitan memulai pembicaraan atau mengungkapkan pengalaman pribadi secara spontan. Oleh karena itu, diperlukan media yang mampu memberikan stimulus komunikasi secara bertahap tanpa menimbulkan tekanan berlebihan terhadap anggota kelompok.

Media kartu *Truth or Dare* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk memfasilitasi proses keterbukaan diri tersebut. Media ini memadukan pertanyaan reflektif (*truth*) dan tantangan perilaku (*dare*) yang disesuaikan dengan tujuan layanan. Pertanyaan *truth* digunakan untuk mendorong peserta didik menceritakan pengalaman, mengidentifikasi perasaan, dan menyampaikan pandangan pribadi, sedangkan tantangan *dare* diarahkan untuk melatih keberanian berbicara, mengambil inisiatif, serta menampilkan perilaku percaya diri di hadapan anggota kelompok. Dengan demikian, kartu *Truth or Dare* dalam penelitian ini bukan sekadar sarana permainan, melainkan media pemberian stimulus yang menghubungkan pengungkapan diri secara verbal dengan latihan keberanian melalui tindakan yang dapat diamati. Penggunaan media tersebut tetap perlu memperhatikan prinsip kesukarelaan, kerahasiaan, dan kenyamanan psikologis peserta didik agar proses pengungkapan diri berlangsung secara etis.

Relevansi media *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan dan konseling didukung oleh sejumlah penelitian terbaru. Lubis dan Nasution (2026) mengembangkan media permainan *Truth and Dare* sebagai pendukung layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Penelitian tersebut menunjukkan relevansi pengembangan media permainan dengan kebutuhan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya, Baligoh et al. (2026) menemukan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal menggunakan media kartu *Truth or Dare*. Penelitian Masri et al. (2026) yang dirujuk dalam naskah ini juga membahas pengembangan media *Truth or Dare* untuk memfasilitasi *self-disclosure* dalam konseling kelompok. Meskipun penelitian-penelitian tersebut menunjukkan potensi media permainan sebagai pendukung layanan bimbingan dan konseling, konteks layanan, tujuan intervensi, dan karakteristik subjek yang diteliti berbeda. Oleh karena itu, hasil penelitian terdahulu tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan keberhasilan penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* pada anggota PMR.

Berdasarkan kajian tersebut, kesenjangan penelitian terletak pada masih terbatasnya bukti mengenai penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan indikator perilaku kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler PMR. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan antara keterbukaan diri dan kepercayaan diri, penerapan teknik dalam konseling kelompok, atau penggunaan media permainan pada konteks layanan yang berbeda. Penelitian ini menawarkan kontribusi kontekstual dan prosedural melalui integrasi teknik *self-disclosure* dengan media kartu *Truth or Dare* dalam tiga siklus Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Intervensi dilaksanakan secara bertahap melalui pembentukan dukungan kelompok (*The Power of Support*), penguatan interaksi (*The Power of Interaction*), dan latihan keberanian bertindak (*The Power of Action*). Rangkaian tersebut dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik mengembangkan keterbukaan diri dan mempraktikkan perilaku percaya diri dalam dinamika kelompok yang suportif.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik anggota ekstrakurikuler PMR di SMA Negeri 11 Banjarmasin melalui penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini didasarkan pada asumsi tindakan bahwa pemberian kesempatan mengungkapkan diri secara bertahap, disertai dukungan kelompok dan latihan keberanian melalui kartu *Truth or Dare*, dapat mendorong peningkatan perilaku kepercayaan diri peserta didik. Perkembangan tersebut dievaluasi melalui sepuluh indikator observasi, yaitu volume suara, konsistensi kontak mata, kecepatan mengambil keputusan, postur tubuh, ketenangan motorik, inisiatif berpendapat, ketangguhan terhadap kesalahan, kelancaran berbicara, mobilitas aktif, dan fokus pada pekerjaan sendiri. Melalui pendekatan PTBK, penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris kontekstual mengenai perubahan perilaku kepercayaan diri selama proses tindakan sekaligus menawarkan alternatif strategi layanan bimbingan kelompok yang dapat dipertimbangkan oleh

guru Bimbingan dan Konseling dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggota PMR.

METODE

Desain Penelitian

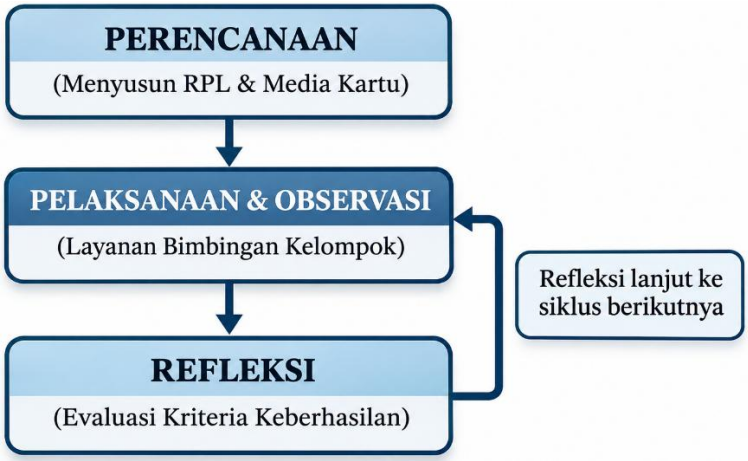
Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan desain penelitian tindakan (*action research*) yang mengadopsi model Kemmis dan McTaggart (1988). Model ini menekankan proses perbaikan praktik layanan melalui empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Dalam pelaksanaannya, tindakan dan observasi berlangsung secara simultan sehingga perkembangan perilaku peserta didik dapat diamati selama intervensi berlangsung. Pendekatan PTBK dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi permasalahan, melaksanakan intervensi sesuai kebutuhan peserta didik, serta memperbaiki strategi layanan berdasarkan hasil refleksi setiap siklus. Penelitian ini difokuskan pada peningkatan perilaku kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) melalui penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok.

Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 11 Banjarmasin, Kalimantan Selatan, pada kegiatan ekstrakurikuler PMR selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Terbimbing Program Pendidikan Profesi Guru (PPG), yaitu pada Februari hingga Maret 2026. Subjek penelitian berjumlah delapan peserta didik anggota PMR yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil asesmen kebutuhan (*need assessment*) dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK). Subjek terdiri atas peserta didik kelas X dan XI dengan rentang usia 15–17 tahun, meliputi empat laki-laki dan empat perempuan. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil angket kepercayaan diri dan observasi awal yang menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan kepercayaan diri, terutama dalam mengemukakan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi, dan menampilkan keberanian di depan kelompok. Pemilihan secara purposif dilakukan agar tindakan diberikan kepada peserta didik yang menunjukkan kebutuhan layanan sesuai dengan tujuan penelitian.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus tindakan yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap perencanaan meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), penyiapan materi bimbingan kelompok, penyusunan media kartu *Truth or Dare*, serta penyiapan instrumen observasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-disclosure*, sedangkan observasi dilaksanakan secara bersamaan untuk mencatat perkembangan perilaku kepercayaan diri peserta didik. Tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian indikator, mengidentifikasi kendala pelaksanaan, serta menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Alur pelaksanaan penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema Siklus Penelitian Tindakan

Setiap siklus dilaksanakan dalam satu pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan durasi 45 menit. Layanan dipimpin oleh peneliti sebagai fasilitator kelompok dan dilaksanakan dengan dukungan observer teman sejawat, guru BK, serta dosen pembimbing lapangan. Intervensi menggunakan 30 kartu *Truth or Dare*, terdiri atas 15 kartu *Truth* dan 15 kartu *Dare*. Kartu dibagi menjadi tiga perangkat sesuai fokus tindakan, sehingga setiap siklus menggunakan lima kartu *Truth* dan lima kartu *Dare*. Pertanyaan *Truth* digunakan untuk memfasilitasi pengungkapan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi, sedangkan tantangan *Dare* diarahkan pada latihan keberanian, komunikasi, dan ekspresi diri melalui aktivitas yang dapat diamati. Prosedur pengungkapan diri diterapkan secara bertahap dengan memperhatikan kesiapan peserta didik dan dinamika kelompok.

Pada Siklus I, dengan tema *The Power of Support*, intervensi difokuskan pada pembentukan rasa aman dan pengembangan keberanian awal untuk mengungkapkan diri. Pertanyaan *Truth* diarahkan pada pengalaman sederhana, seperti menceritakan situasi ketika peserta didik merasa ragu berbicara di depan umum, sedangkan tantangan *Dare* mencakup kegiatan memperkenalkan diri dan menyebutkan kelebihan pribadi. Siklus ini bertujuan membangun suasana kelompok yang suportif sehingga peserta didik merasa lebih nyaman untuk memulai komunikasi dan berpartisipasi dalam kegiatan.

Pada Siklus II, dengan tema *The Power of Interaction*, intervensi diarahkan pada peningkatan interaksi dan keterbukaan emosional antaranggota kelompok. Berdasarkan refleksi Siklus I, dilakukan perbaikan melalui penguatan kegiatan *ice breaking*, pemberian contoh *self-disclosure* oleh fasilitator, peningkatan interaksi antara guru BK dan peserta didik, serta penerapan penguatan positif (*positive reinforcement*). Penguatan diberikan melalui apresiasi verbal, tepuk tangan kelompok, dan pemberian stiker atau bintang setelah peserta didik menyelesaikan tantangan. Strategi ini bertujuan meningkatkan kenyamanan dalam berkomunikasi, keberanian menyampaikan pendapat, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Pada Siklus III, dengan tema *The Power of Action*, intervensi difokuskan pada penguatan keberanian melalui praktik perilaku nyata. Peserta didik diberikan kesempatan untuk tampil di depan kelompok, mengemukakan pendapat secara spontan, melakukan demonstrasi sederhana, dan memberikan tanggapan terhadap anggota lain. Kegiatan diarahkan pada peningkatan inisiatif, kelancaran berbicara, keberanian tampil, serta kemampuan mempertahankan perilaku percaya diri dalam situasi interaksi kelompok. Hasil observasi pada akhir siklus digunakan untuk menentukan ketercapaian kriteria keberhasilan tindakan.

Pertimbangan Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika karena intervensi melibatkan pengungkapan pengalaman, pikiran, dan perasaan pribadi peserta didik. Perizinan penelitian diperoleh dari pihak SMA Negeri 11 Banjarmasin dan Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Selatan. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari peserta didik, disertai penyampaian informasi kegiatan kepada orang tua atau wali. Seluruh anggota kelompok menyepakati aturan kerahasiaan (*Group Confidentiality Agreement*) agar informasi pribadi yang diungkapkan selama layanan tidak disebarluaskan kepada pihak di luar kelompok. Peserta didik juga diberikan hak menolak (*Pass Option*) terhadap pertanyaan atau tantangan tertentu, dengan ketentuan pelaksanaan satu kesempatan per siklus tanpa hukuman atau konsekuensi negatif. Identitas peserta didik disamarkan menggunakan kode subjek P1–P8, sedangkan dokumentasi kegiatan dilakukan berdasarkan izin tertulis dari peserta didik.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Data penelitian dikumpulkan melalui angket kepercayaan diri, observasi perilaku, dan dokumentasi kegiatan. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Angket digunakan untuk mengidentifikasi kondisi awal kepercayaan diri dan menentukan subjek penelitian, observasi digunakan untuk mengukur perkembangan perilaku kepercayaan diri secara berulang, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung pencatatan pelaksanaan tindakan dan proses refleksi pada setiap siklus.

Instrumen pertama adalah Angket Kepercayaan Diri yang diadaptasi dari skala Lauster, terdiri atas 32 butir pernyataan dengan lima pilihan respons menggunakan skala Likert 1–5.

Instrumen ini mengukur lima dimensi, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas. Dengan skor maksimal ideal sebesar 160, hasil angket dikonversi menjadi persentase untuk menggambarkan kondisi awal kepercayaan diri peserta didik. Angket digunakan khusus pada tahap pra-siklus sebagai instrumen asesmen kebutuhan dan tidak digunakan sebagai alat pengukuran perkembangan pada Siklus I, II, dan III. Interpretasi hasil angket mengacu pada pendekatan kategorisasi Azwar (2012), dengan batas operasional sebesar 60% yang diperoleh dari konversi titik tengah skala Likert 1–5, yaitu 3/5 × 100%. Batas tersebut digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan layanan pada tahap awal penelitian.

Instrumen kedua adalah Lembar Observasi Perilaku Kepercayaan Diri yang digunakan secara berulang pada tahap pra-siklus, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III. Instrumen ini memuat sepuluh indikator perilaku yang disusun berdasarkan kajian kepercayaan diri oleh Amri (2018) dan Fitri et al. (2018), yaitu volume suara lantang, kontak mata konsisten, kecepatan mengambil keputusan, postur tubuh tegak, ketenangan motorik, inisiatif mengangkat tangan, ketangguhan terhadap kesalahan, kelancaran berbicara, mobilitas aktif, dan fokus pada pekerjaan sendiri. Kesepuluh indikator tersebut dioperasionalkan dalam bentuk perilaku yang dapat diamati selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Penggunaan indikator yang sama pada setiap tahap memungkinkan perbandingan perkembangan perilaku peserta didik secara deskriptif dari kondisi awal hingga akhir tindakan.

Validitas Instrumen dan Keandalan Pengamatan

Validitas isi kedua instrumen dinilai melalui *expert judgment* yang melibatkan lima ahli, terdiri atas satu dosen pembimbing bidang Bimbingan dan Konseling serta guru-guru BK sekolah, termasuk guru pamong. Penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian indikator terhadap konstruk teoretis, relevansi isi, kejelasan bahasa, dan keteramatan perilaku yang diukur. Validitas isi dianalisis menggunakan *Item-Level Content Validity Index* (I-CVI), sedangkan validitas isi instrumen secara keseluruhan dihitung menggunakan *Scale-Level Content Validity Index/Average* (S-CVI/Ave). Hasil penilaian menunjukkan bahwa nilai I-CVI berada pada rentang 0,80–1,00, dengan nilai S-CVI/Ave sebesar 0,88 untuk angket kepercayaan diri dan 0,90 untuk lembar observasi perilaku. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kesepakatan ahli yang tinggi mengenai relevansi isi instrumen sehingga kedua instrumen dinilai layak digunakan dalam penelitian.

Keandalan proses pengamatan diupayakan melalui penyamaan persepsi mengenai definisi operasional dan rubrik penilaian sepuluh indikator perilaku sebelum tindakan dilaksanakan. Peneliti dan guru BK mendiskusikan karakteristik perilaku yang menjadi dasar pemberian skor untuk mengurangi perbedaan interpretasi antarpenilai. Setelah setiap sesi layanan, dilakukan diskusi reflektif untuk mengevaluasi hasil pengamatan dan perkembangan peserta didik. Selain itu, pemeriksaan silang data dilakukan melalui triangulasi antara lembar observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi kegiatan. Triangulasi digunakan untuk memperkuat interpretasi terhadap perubahan perilaku yang diamati selama proses tindakan.

Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan

Kriteria keberhasilan tindakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini ditetapkan secara *a priori* sebelum tindakan intervensi dilaksanakan. Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila minimal 70% dari total indikator perilaku (7 dari 10 indikator observasi) mencapai persentase ketercapaian minimal sebesar 70%. Dasar penetapan angka 70% tersebut merujuk pada kriteria baku ketuntasan operasional pencapaian perkembangan dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Data hasil observasi dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan mengkomparasikan persentase ketercapaian 10 indikator perilaku antar-siklus. Skor persentase ketercapaian setiap indikator dihitung dengan membagi jumlah skor empiris yang diperoleh seluruh subjek pada indikator tertentu dengan skor maksimal ideal indikator tersebut, yang kemudian dikalikan 100%.

$$P = \frac{f}{N} X\ 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase ketercapaian indikator perilaku

f = Jumlah skor empiris yang diperoleh seluruh subjek pada indikator tertentu

N= Skor maksimal ideal pada indikator tersebut (8 subjek X skor maksimal per item)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini dilaksanakan dalam tiga siklus untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di SMA Negeri 11 Banjarmasin melalui penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok. Perkembangan kepercayaan diri dievaluasi melalui sepuluh indikator perilaku yang diamati secara berkelanjutan dari tahap pra-siklus hingga Siklus III. Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan asesmen awal terhadap delapan peserta didik menggunakan angket kepercayaan diri yang diadaptasi dari skala Lauster. Instrumen tersebut terdiri atas 32 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5 dan skor maksimal ideal sebesar 160. Hasil asesmen awal disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket Kepercayaan Diri Peserta Didik pada Tahap Pra-Siklus

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Skor Angket	Persentase (%)
1	P1	XI F	88	55,00
2	P2	X E	88	55,00
3	P3	X A	100	62,50
4	P4	X F	92	57,50
5	P5	X A	97	60,63
6	P6	X A	94	58,75
7	P7	XI F	95	59,38
8	P8	XI G	97	60,63
	Jumlah		**751**	**469,38**
	Rata-rata		**93,875**	**58,67**

Keterangan: Persentase diperoleh dari perbandingan skor angket setiap peserta didik dengan skor maksimal ideal sebesar 160. Nilai persentase ditampilkan dengan pembulatan dua angka desimal.

Berdasarkan Tabel 1, skor angket kepercayaan diri peserta didik berada pada rentang 88–100, dengan jumlah skor keseluruhan sebesar 751 dan rata-rata skor 93,875. Setelah dikonversi terhadap skor maksimal ideal, diperoleh rata-rata persentase kepercayaan diri sebesar 58,67%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik masih memerlukan pengembangan, terutama dalam keberanian mengekspresikan diri dan berpartisipasi dalam interaksi kelompok.

Selain menggunakan angket, peneliti melakukan observasi awal terhadap sepuluh indikator perilaku kepercayaan diri. Hasil observasi menunjukkan rata-rata ketercapaian sebesar 56,7%. Indikator dengan persentase terendah adalah inisiatif mengangkat tangan sebesar 48%, diikuti ketangguhan terhadap kesalahan sebesar 55% dan kecepatan mengambil keputusan sebesar 56%. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui kecenderungan peserta didik untuk menunggu arahan sebelum mengemukakan pendapat, kurang berani menawarkan diri dalam kegiatan kelompok, serta menunjukkan keraguan ketika menghadapi situasi yang menuntut pengambilan keputusan.

Hasil angket dan observasi awal memberikan gambaran yang saling melengkapi mengenai kebutuhan peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Angket digunakan untuk mengidentifikasi kondisi awal berdasarkan persepsi peserta didik terhadap dirinya, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mengukur perkembangan perilaku selama pelaksanaan tindakan. Berdasarkan hasil asesmen tersebut, layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota PMR.

Hasil Pelaksanaan Siklus I

Pelaksanaan Siklus I menggunakan tema *The Power of Support* yang berfokus pada pembentukan rasa aman, pengembangan dukungan antaranggota kelompok, dan pemberian kesempatan awal untuk mengungkapkan pengalaman serta pendapat. Melalui kartu *Truth*, peserta didik diarahkan untuk menceritakan pengalaman pribadi terkait situasi yang menimbulkan keraguan atau kurang percaya diri. Sementara itu, kartu *Dare* digunakan untuk

memberikan tantangan sederhana, seperti memperkenalkan diri dan menyampaikan kelebihan pribadi di hadapan kelompok.

Hasil observasi Siklus I menunjukkan bahwa rata-rata ketercapaian indikator perilaku kepercayaan diri meningkat dari 56,7% pada pra-siklus menjadi 60,0%, atau mengalami peningkatan sebesar 3,3 poin persentase. Peningkatan terjadi pada seluruh indikator yang diamati. Indikator postur tubuh tegak memperoleh persentase tertinggi sebesar 62%, sedangkan inisiatif mengangkat tangan masih menunjukkan persentase terendah sebesar 57%. Dibandingkan kondisi awal, indikator inisiatif mengangkat tangan mengalami peningkatan terbesar, yaitu sebesar 9 poin persentase.

Meskipun terjadi peningkatan, hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih terlihat ragu ketika diminta berbicara tanpa persiapan. Interaksi kelompok juga belum berlangsung secara optimal karena peserta didik masih membutuhkan dorongan dari fasilitator untuk menyampaikan pengalaman dan memberikan tanggapan. Selain itu, belum terdapat indikator yang mencapai batas ketercapaian minimal 70% sebagaimana ditetapkan dalam kriteria keberhasilan tindakan.

Berdasarkan hasil refleksi Siklus I, diperlukan perbaikan strategi layanan untuk meningkatkan kenyamanan dan keterlibatan peserta didik. Perbaikan difokuskan pada penguatan kegiatan *ice breaking*, pemberian contoh *self-disclosure* oleh fasilitator, serta peningkatan penguatan positif agar peserta didik lebih berani berpartisipasi dalam interaksi kelompok pada siklus berikutnya.

Hasil Pelaksanaan Siklus II

Siklus II dilaksanakan dengan tema *The Power of Interaction* yang diarahkan pada peningkatan interaksi, keterbukaan emosional, dan keberanian berkomunikasi antaranggota kelompok. Berdasarkan hasil refleksi sebelumnya, peneliti memperkuat kegiatan *ice breaking*, memberikan contoh pengungkapan diri sebelum peserta didik melakukan aktivitas, serta menerapkan penguatan positif (*positive reinforcement*) melalui pujian verbal, tepuk tangan, dan pemberian apresiasi setelah peserta didik menyelesaikan tantangan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata ketercapaian indikator perilaku kepercayaan diri meningkat menjadi 62,5%. Nilai tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 2,5 poin persentase dibandingkan Siklus I dan 5,8 poin persentase dibandingkan kondisi pra-siklus. Seluruh indikator kembali menunjukkan perkembangan positif, meskipun besarnya peningkatan relatif bervariasi.

Tiga indikator memperoleh persentase tertinggi sebesar 64%, yaitu postur tubuh tegak, kelancaran berbicara, dan fokus pada pekerjaan sendiri. Sementara itu, indikator inisiatif mengangkat tangan dan kecepatan mengambil keputusan masing-masing mencapai 60%, sehingga masih menjadi aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hasil pengamatan juga memperlihatkan bahwa peserta didik mulai lebih bersedia mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan terhadap teman, dan berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelompok.

Meskipun dinamika kelompok menunjukkan perkembangan yang lebih positif, belum terdapat indikator yang mencapai persentase ketercapaian minimal 70%. Dengan demikian, kriteria keberhasilan tindakan belum terpenuhi pada Siklus II. Hasil refleksi menunjukkan perlunya peningkatan latihan perilaku percaya diri melalui aktivitas yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk tampil, mengambil inisiatif, dan menyampaikan gagasan secara lebih mandiri. Perbaikan tersebut menjadi dasar pelaksanaan tindakan pada Siklus III.

Hasil Pelaksanaan Siklus III

Siklus III dilaksanakan menggunakan tema *The Power of Action* yang berfokus pada penerapan keberanian melalui perilaku nyata dalam kegiatan kelompok. Intervensi diarahkan untuk memberikan kesempatan yang lebih luas kepada peserta didik dalam menyampaikan pendapat secara spontan, melakukan presentasi atau demonstrasi sederhana, serta memberikan tanggapan terhadap anggota kelompok lainnya. Tantangan pada kartu *Dare* difokuskan pada aktivitas yang memungkinkan peserta didik mempraktikkan keberanian tampil dan berinteraksi secara langsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata ketercapaian perilaku kepercayaan diri meningkat menjadi 70,3%. Persentase tersebut mengalami peningkatan sebesar 7,8 poin

persentase dibandingkan Siklus II dan 13,6 poin persentase dibandingkan kondisi pra-siklus. Peningkatan terjadi pada seluruh indikator perilaku kepercayaan diri yang diamati.

Indikator mobilitas aktif memperoleh persentase tertinggi sebesar 73%, diikuti kelancaran berbicara sebesar 72%, serta postur tubuh tegak dan fokus pada pekerjaan sendiri yang masing-masing mencapai 71%. Adapun indikator kontak mata konsisten, ketenangan motorik, dan ketangguhan terhadap kesalahan masing-masing mencapai 70%. Sementara itu, tiga indikator lainnya, yaitu volume suara lantang sebesar 69%, kecepatan mengambil keputusan sebesar 68%, dan inisiatif mengangkat tangan sebesar 69%, masih berada di bawah ambang ketercapaian individual yang ditetapkan.

Dibandingkan tahap pra-siklus, peningkatan terbesar terjadi pada indikator inisiatif mengangkat tangan sebesar 21 poin persentase, diikuti mobilitas aktif sebesar 16 poin persentase dan ketangguhan terhadap kesalahan sebesar 15 poin persentase. Perubahan tersebut menunjukkan perkembangan pada aspek inisiatif, keberanian melakukan aktivitas di hadapan kelompok, serta kemampuan merespons situasi ketika menghadapi koreksi atau kesalahan.

Pada akhir Siklus III, sebanyak tujuh dari sepuluh indikator perilaku telah mencapai persentase ketercapaian minimal 70%. Dengan demikian, proporsi indikator yang memenuhi kriteria keberhasilan mencapai 70%, sesuai dengan target operasional penelitian. Berdasarkan pencapaian tersebut, tindakan dinyatakan berhasil dan dihentikan pada Siklus III. Meskipun demikian, tiga indikator yang belum mencapai ambang 70% menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri peserta didik masih dapat dilanjutkan melalui layanan berikutnya.

Perbandingan Hasil Observasi Antarsiklus

Perkembangan perilaku kepercayaan diri peserta didik dari tahap pra-siklus hingga Siklus III menunjukkan pola peningkatan secara bertahap. Perbandingan persentase ketercapaian sepuluh indikator pada setiap tahap penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Ketercapaian Indikator Perilaku Kepercayaan Diri pada Setiap Siklus

No	Indikator Perilaku	Pra-siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Siklus III (%)	Peningkatan (poin persentase)
1	Volume suara lantang	57	59	61	69	+12
2	Kontak mata konsisten	58	61	63	70	+12
3	Kecepatan mengambil keputusan	56	58	60	68	+12
4	Postur tubuh tegak	60	62	64	71	+11
5	Ketenangan motorik	59	61	63	70	+11
6	Inisiatif mengangkat tangan	48	57	60	69	+21
7	Ketangguhan terhadap kesalahan	55	60	63	70	+15
8	Kelancaran berbicara	58	60	64	72	+14
9	Mobilitas aktif	57	61	63	73	+16
10	Fokus pada pekerjaan sendiri	59	61	64	71	+12
	Rata-rata	**56,7**	**60,0**	**62,5**	**70,3**	**+13,6**

Keterangan: Peningkatan dihitung berdasarkan selisih antara persentase Siklus III dan pra-siklus, yang dinyatakan dalam poin persentase. Persentase pada setiap siklus berasal dari lembar observasi perilaku kepercayaan diri, bukan angket Lauster.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator perilaku kepercayaan diri mengalami peningkatan dari tahap pra-siklus hingga Siklus III. Rata-rata ketercapaian meningkat dari 56,7% pada pra-siklus menjadi 60,0% pada Siklus I, 62,5% pada Siklus II, dan 70,3% pada Siklus III. Dengan demikian, peningkatan rata-rata keseluruhan mencapai 13,6 poin persentase.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator inisiatif mengangkat tangan, yaitu dari 48% menjadi 69%, sedangkan peningkatan terkecil terjadi pada postur tubuh tegak dan ketenangan motorik yang masing-masing meningkat sebesar 11 poin persentase. Hasil ini

menunjukkan bahwa perkembangan perilaku kepercayaan diri tidak terjadi dengan besaran yang sama pada setiap indikator. Indikator yang berkaitan dengan inisiatif dan keberanian berpartisipasi menunjukkan perubahan yang relatif lebih besar dibandingkan beberapa indikator ekspresi fisik lainnya.

Ditinjau dari ketercapaian target tindakan, pada tahap pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II belum terdapat indikator yang mencapai batas minimal 70%. Namun, pada Siklus III, tujuh indikator telah memenuhi batas tersebut. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam tiga siklus bimbingan kelompok diikuti oleh peningkatan perilaku kepercayaan diri peserta didik dan tercapainya kriteria keberhasilan operasional penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok diikuti oleh peningkatan perilaku kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di SMA Negeri 11 Banjarmasin. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata hasil observasi yang dilaporkan sebesar 56,7% pada pra-siklus menjadi 60,0% pada Siklus I, 62,5% pada Siklus II, dan 70,3% pada Siklus III. Berdasarkan nilai ringkasan tersebut, peningkatan keseluruhan mencapai 13,6 poin persentase. Pada akhir tindakan, tujuh dari sepuluh indikator perilaku mencapai persentase ketercapaian minimal 70%, sehingga kriteria keberhasilan operasional penelitian terpenuhi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilaksanakan secara bertahap dalam dinamika kelompok berkaitan dengan perkembangan perilaku kepercayaan diri peserta didik, terutama dalam mengambil inisiatif, mengemukakan pendapat, dan menunjukkan keberanian selama kegiatan kelompok. Hasil tersebut sejalan dengan Lestari et al. (2022), yang melaporkan bahwa teknik *self-disclosure* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. Penelitian Bilgin dan Koç (2026) juga menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok yang terstruktur dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, meskipun menggunakan pendekatan dan desain penelitian yang berbeda.

Perkembangan kepercayaan diri dalam penelitian ini dapat dipahami melalui hubungan antara keterbukaan diri, penerimaan sosial, dan pengalaman komunikasi yang berlangsung secara bertahap. Pada Siklus I, intervensi *The Power of Support* diarahkan untuk membangun suasana kelompok yang aman dan suportif sebelum peserta didik diminta mengungkapkan pengalaman pribadi. Pendekatan ini relevan dengan *Social Penetration Theory* yang dikemukakan Altman dan Taylor (1973), yang menjelaskan bahwa perkembangan hubungan interpersonal berlangsung melalui proses keterbukaan diri secara bertahap, baik dari segi keluasan maupun kedalaman informasi yang diungkapkan. Collins dan Miller (1994), melalui meta-analisis, menemukan bahwa *self-disclosure* berkaitan dengan ketertarikan dan penerimaan interpersonal. Selanjutnya, Laurenceau et al. (1998) menjelaskan bahwa pengungkapan diri dan respons positif dari lawan bicara merupakan komponen penting dalam pembentukan kedekatan interpersonal. Berdasarkan perspektif tersebut, kesempatan peserta didik untuk berbagi pengalaman dan memperoleh tanggapan yang menghargai dapat menjadi kondisi yang mendukung keberanian mereka untuk berkomunikasi dalam kelompok. Meskipun demikian, proses penerimaan sosial dan kedekatan interpersonal tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, sehingga keduanya diposisikan sebagai penjelasan teoretis yang mungkin berkaitan dengan perubahan perilaku yang diamati.

Peran dinamika kelompok juga menjadi aspek penting dalam memahami perkembangan perilaku kepercayaan diri peserta didik. Selama pelaksanaan layanan, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mendengarkan pengalaman teman, memberikan tanggapan, dan memperoleh dukungan ketika menyelesaikan tantangan. Kondisi ini dapat dipahami melalui konsep *psychological safety* yang dikemukakan Edmondson (1999), yaitu keyakinan bersama bahwa lingkungan kelompok memungkinkan individu mengambil risiko interpersonal tanpa takut dipermalukan atau dihukum. Meskipun konsep tersebut pada awalnya dikembangkan dalam konteks kelompok kerja, prinsipnya relevan sebagai landasan konseptual untuk memahami pentingnya suasana interaksi yang aman. Burlingame et al. (2018), melalui meta-analisis, juga menemukan hubungan positif antara kohesi kelompok dan hasil intervensi kelompok dalam konteks psikoterapi. Dengan demikian, pembentukan suasana kelompok

yang saling mendukung diperkirakan membantu peserta didik mengurangi keraguan untuk berpartisipasi, meskipun tingkat keamanan psikologis dan kohesi kelompok belum diukur menggunakan instrumen khusus dalam penelitian ini.

Penggunaan kartu *Truth or Dare* memberikan karakteristik tersendiri dalam penerapan teknik *self-disclosure* karena menyediakan stimulus komunikasi yang terstruktur dan disesuaikan dengan tujuan setiap siklus. Pertanyaan pada kartu *Truth* mengarahkan peserta didik untuk merefleksikan pengalaman, mengidentifikasi perasaan, dan mengungkapkan pendapat. Sementara itu, tantangan pada kartu *Dare* memberikan kesempatan untuk mempraktikkan keberanian melalui tindakan nyata, seperti memperkenalkan diri, menyampaikan gagasan, dan tampil di depan anggota kelompok. Pendekatan ini memiliki relevansi dengan temuan Sailer dan Homner (2020), yang menunjukkan bahwa penerapan unsur permainan dalam pembelajaran dapat memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar kognitif, motivasional, dan perilaku. Secara lebih spesifik, Lubis dan Nasution (2026) mengembangkan media permainan *Truth and Dare* sebagai pendukung layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Baligoh et al. (2026) juga melaporkan peningkatan kepercayaan diri setelah penerapan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan klasikal. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada penggunaan kartu *Truth or Dare* sebagai stimulus pengungkapan diri yang diintegrasikan ke dalam tiga siklus PTBK pada anggota PMR. Dengan demikian, penggunaan media diarahkan bukan hanya untuk meningkatkan keterlibatan dalam permainan, tetapi juga untuk memberikan pengalaman berkomunikasi dan berperilaku percaya diri sesuai dengan indikator yang diamati.

Perubahan perilaku yang terjadi pada setiap siklus menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri berlangsung secara bertahap dan berkaitan dengan penyesuaian tindakan berdasarkan hasil refleksi. Pada Siklus I, rata-rata ketercapaian meningkat menjadi 60,0%, tetapi sebagian peserta didik masih menunjukkan keraguan untuk berbicara dan membutuhkan dorongan dari fasilitator. Kondisi tersebut menjadi dasar perbaikan pada Siklus II melalui penguatan kegiatan *ice breaking*, pemberian contoh *self-disclosure*, dan penerapan *positive reinforcement*. Setelah perbaikan tersebut, rata-rata ketercapaian meningkat menjadi 62,5%, disertai perkembangan partisipasi dalam diskusi dan interaksi kelompok. Penerapan penguatan positif dapat dikaitkan dengan *Self-Determination Theory* yang dijelaskan Ryan dan Deci (2020), yang menekankan pentingnya dukungan terhadap kebutuhan psikologis berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks penelitian ini, apresiasi verbal, dukungan teman, dan kesempatan menyelesaikan tantangan dapat dipahami sebagai bentuk dukungan yang membantu peserta didik membangun pengalaman kompetensi serta keterlibatan sosial. Namun, karena motivasi dan pemenuhan kebutuhan psikologis tidak diukur secara langsung, hubungan tersebut merupakan interpretasi teoretis, bukan hasil pengujian mekanisme intervensi.

Peningkatan yang lebih besar pada Siklus III menunjukkan pentingnya kesempatan mempraktikkan perilaku percaya diri setelah peserta didik memperoleh pengalaman keterbukaan diri dan interaksi kelompok pada siklus sebelumnya. Pada tahap *The Power of Action*, peserta didik diarahkan untuk mengambil inisiatif, tampil di depan kelompok, dan menyampaikan pendapat secara lebih mandiri. Pendekatan ini relevan dengan teori efikasi diri Bandura (1977), yang menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan dalam melaksanakan suatu tindakan berperan dalam pembentukan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dalam penelitian ini, penyelesaian tantangan sederhana dan kesempatan tampil di hadapan anggota kelompok dapat memberikan pengalaman keberhasilan yang mendukung keberanian peserta didik untuk mencoba kembali. Walaupun efikasi diri dan kepercayaan diri merupakan konstruk yang tidak sepenuhnya identik, teori tersebut membantu menjelaskan kemungkinan hubungan antara latihan perilaku, pengalaman keberhasilan, dan peningkatan keberanian yang diamati. Peningkatan rata-rata sebesar 7,8 poin persentase dari Siklus II ke Siklus III menunjukkan bahwa perkembangan perilaku paling besar berdasarkan rata-rata antarsiklus terjadi pada tahap akhir tindakan.

Ditinjau berdasarkan indikator perilaku, peningkatan terbesar terjadi pada inisiatif mengangkat tangan, yaitu dari 48% pada pra-siklus menjadi 69% pada Siklus III atau meningkat sebesar 21 poin persentase. Peningkatan berikutnya terjadi pada mobilitas aktif sebesar 16 poin persentase dan ketangguhan terhadap kesalahan sebesar 15 poin

persentase. Sementara itu, kelancaran berbicara meningkat sebesar 14 poin persentase, yaitu dari 58% menjadi 72%. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang relatif menonjol terjadi pada keberanian mengambil inisiatif, keterlibatan dalam aktivitas kelompok, dan kemampuan menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan keraguan. Perkembangan tersebut dapat dikaitkan dengan temuan Sprecher et al. (2013), yang menunjukkan bahwa pengungkapan diri secara timbal balik dapat mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih positif. Nowell et al. (2023) juga menjelaskan pentingnya *self-disclosure* dalam perkembangan hubungan sosial remaja. Dalam konteks anggota PMR, perkembangan keberanian berkomunikasi dan mengambil inisiatif memiliki relevansi praktis karena kegiatan PMR membutuhkan kemampuan berinteraksi, bekerja sama, menyampaikan informasi, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok.

Temuan penelitian ini juga memperkuat kajian mengenai penerapan *self-disclosure* sebagai bagian dari intervensi berbasis kelompok. Pramuaji et al. (2022) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan naratif dan realitas dapat meningkatkan keterbukaan diri peserta didik. Gonsalves et al. (2023), melalui tinjauan sistematis terhadap intervensi keterbukaan diri pada remaja dan dewasa muda, menunjukkan bahwa proses pengungkapan diri perlu dipahami dengan memperhatikan konteks interaksi, pengalaman individu, serta respons sosial yang diterima. Selanjutnya, Andriani dan Wibowo (2024) melaporkan hubungan positif antara *self-disclosure* dan kepercayaan diri pada remaja awal Generasi Z. Berbeda dari penelitian korelasional yang berfokus pada hubungan antarvariabel, penelitian ini memberikan gambaran mengenai perkembangan indikator perilaku kepercayaan diri selama penerapan tindakan secara berulang. Namun, karena tingkat *self-disclosure* tidak diukur secara terpisah, penelitian ini belum dapat memastikan apakah peningkatan keterbukaan diri menjadi mekanisme utama yang menjelaskan perubahan kepercayaan diri peserta didik.



Gambar 2. Proses Bimbingan Kelompok

Dokumentasi pada Gambar 2 memperlihatkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai konteks intervensi yang melibatkan interaksi langsung antara fasilitator dan peserta didik. Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi peserta didik untuk melakukan pengungkapan diri, mendengarkan pengalaman anggota lain, dan mempraktikkan perilaku percaya diri melalui aktivitas yang telah dirancang. Meskipun dokumentasi mendukung deskripsi pelaksanaan tindakan, penilaian peningkatan kepercayaan diri tetap didasarkan pada hasil observasi menggunakan sepuluh indikator perilaku yang telah ditetapkan.

Secara ilmiah, kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* secara bertahap dalam tiga siklus PTBK dengan menggunakan indikator perilaku yang diamati secara berulang. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai perubahan perilaku kepercayaan diri anggota PMR sekaligus menunjukkan bagaimana refleksi antarsiklus dapat digunakan untuk menyesuaikan strategi layanan. Berbeda dari penelitian yang hanya mengukur perubahan melalui angket sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini menampilkan perkembangan sepuluh indikator perilaku pada setiap siklus. Akan tetapi, pencapaian kriteria keberhasilan tidak berarti seluruh aspek kepercayaan diri telah berkembang secara optimal. Pada akhir Siklus III, tiga indikator masih berada di bawah batas ketercapaian 70%, yaitu volume suara lantang (69%), kecepatan mengambil keputusan (68%), dan inisiatif mengangkat tangan (69%). Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa keberhasilan tindakan bersifat operasional sesuai target yang ditetapkan, sedangkan pengembangan aspek perilaku tertentu masih memerlukan tindak lanjut.

Interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan metodologis. Pertama, jumlah subjek yang terbatas pada delapan anggota PMR dan pemilihan secara *purposive sampling* membatasi generalisasi temuan terhadap kelompok peserta didik yang lebih luas. Kedua, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan perilaku tidak dapat diatribusikan secara eksklusif kepada teknik *self-disclosure* atau media kartu *Truth or Dare*. Ketiga, pengukuran perkembangan selama tindakan didasarkan pada observasi perilaku, sedangkan angket kepercayaan diri hanya digunakan pada pra-siklus, sehingga penelitian belum menunjukkan perubahan skor persepsi kepercayaan diri melalui pengukuran angket berulang. Keempat, penelitian belum mengukur secara terpisah tingkat *self-disclosure*, keamanan psikologis, atau kohesi kelompok sehingga mekanisme perubahan yang dijelaskan berdasarkan teori belum dapat diuji secara empiris. Selain itu, belum dilakukan pengukuran tindak lanjut setelah Siklus III untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku.

Dengan mempertimbangkan temuan dan keterbatasan tersebut, penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif strategi layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan perilaku kepercayaan diri anggota PMR. Pendekatan ini memungkinkan guru BK menggabungkan pengungkapan pengalaman pribadi, interaksi yang suportif, penguatan positif, dan latihan keberanian dalam satu rangkaian layanan yang terstruktur. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam, menggunakan pengukuran kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi, mengukur tingkat *self-disclosure* secara khusus, serta menerapkan desain komparatif dan pengukuran tindak lanjut. Dengan demikian, bukti mengenai efektivitas, mekanisme perubahan, dan keberlanjutan manfaat intervensi dapat dikembangkan secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok diikuti oleh peningkatan perilaku kepercayaan diri delapan peserta didik anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di SMA Negeri 11 Banjarmasin. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata hasil observasi yang dilaporkan sebesar 56,7% pada pra-siklus menjadi 60,0% pada Siklus I, 62,5% pada Siklus II, dan 70,3% pada Siklus III. Pada akhir tindakan, tujuh dari sepuluh indikator perilaku mencapai persentase ketercapaian minimal 70%, sehingga kriteria keberhasilan operasional penelitian terpenuhi. Perkembangan paling menonjol terjadi pada indikator inisiatif mengangkat tangan, mobilitas aktif, dan ketangguhan terhadap kesalahan. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam keberanian peserta didik untuk mengemukakan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi, tampil di depan kelompok, serta merespons situasi komunikasi yang menantang.

Penerapan teknik *self-disclosure* melalui tiga tahapan tindakan, yaitu *The Power of Support*, *The Power of Interaction*, dan *The Power of Action*, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan pengalaman pribadi, memperoleh dukungan kelompok, dan mempraktikkan perilaku percaya diri secara bertahap. Media kartu *Truth or Dare* berfungsi sebagai stimulus komunikasi terstruktur yang memfasilitasi keterbukaan diri dan keterlibatan peserta didik selama layanan berlangsung. Meskipun demikian, hasil penelitian terbatas pada delapan peserta didik dalam konteks kegiatan PMR dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara pasti maupun menggeneralisasikan efektivitas intervensi pada populasi yang lebih luas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, teknik *self-disclosure* berbantuan kartu *Truth or Dare* menunjukkan potensi sebagai alternatif strategi bimbingan kelompok untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri peserta didik, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler yang membutuhkan komunikasi, kerja sama, dan keberanian mengambil inisiatif.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mempertimbangkan penerapan teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* sebagai alternatif strategi layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik. Pelaksanaan layanan perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anggota kelompok melalui penyusunan pertanyaan reflektif dan tantangan perilaku secara bertahap, pemberian penguatan positif, serta penciptaan suasana yang suportif dan menghargai batas kenyamanan peserta didik. Selain itu, guru BK perlu melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap indikator perilaku yang belum mencapai target, terutama volume suara, kecepatan mengambil keputusan, dan inisiatif mengangkat tangan, agar perkembangan kepercayaan diri dapat diperkuat melalui layanan tindak lanjut.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dengan karakteristik peserta didik dan konteks sekolah yang lebih beragam. Pengembangan penelitian juga perlu mempertimbangkan penggunaan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen dengan kelompok pembanding untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi. Selain menggunakan observasi perilaku, pengukuran kepercayaan diri dan tingkat *self-disclosure* sebelum dan sesudah intervensi perlu dilakukan dengan instrumen yang tervalidasi dan memiliki reliabilitas yang memadai. Pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) juga diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku setelah layanan berakhir. Dengan demikian, penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas, mekanisme perubahan, dan keberlanjutan manfaat teknik *self-disclosure* berbantuan media kartu *Truth or Dare* dalam layanan bimbingan kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, guru pamong, Kepala SMA Negeri 11 Banjarmasin, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh peserta didik anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) yang telah memberikan dukungan, kesempatan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Profesi Guru (PPG) Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.

Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler Pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia, 3(2). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpmr

Andriani, D. P., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara kepercayaan diri dengan self-disclosure remaja awal generasi Z. Jurnal Ilmiah Psikologi Mindset, 15(1), 39–46.

Azwar s. (2012). reliabilitas dan validitas. yogyakarta pustaka pelajar

Baligoh, H., Yunitasari, D., & Suhartiwi. (2026). Pengaruh layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan self confidence yang positif dengan teknik permainan media kartu Truth or Dare pada siswa kelas VIII SMP IT NW Balik Batang. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 10*(1), 44–52. https://doi.org/10.29408/jkp.v10i1.32585

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bilgin, O., & Koç, M. (2026). The effect of solution-focused brief group counseling on adolescents' self-confidence levels. *Behavioral Sciences, 16*(3), Article 378. https://doi.org/10.3390/bs16030378

Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 384–398. https://doi.org/10.1037/pst0000173

Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*(3), 457–475. https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.457

Damayanti, F. D. W., & Darmawan, P. (2025). Persepsi mahasiswa S1 pendidikan matematika mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik dan keterampilan mengajar. Journal of Education and Teaching (JETE), 6(2)

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly, 44*(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999

Fitri, E., Zola, N., & Ifdil. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia). 4 (1). 1-5. DOI: https://doi.org/10.29210/02017182

Gonsalves, P. P., Nair, R., Roy, M., Pal, S., & Michelson, D. (2023). A systematic review and lived experience synthesis of self-disclosure as an active ingredient in interventions for adolescents and young adults with anxiety and depression. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 50*(3), 488–505. https://doi.org/10.1007/s10488-023-01253-2

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). The Action Research Planner. Deakin University Press.

Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1238–1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Lestari, E. T., & Pasilaputra, D. (2024). Upaya peningkatan rasa percaya diri siswa di Panti Asuhan Aur Pakan Kamis. Educational Journal: General and Specific Research, 4(1), 69–76.

Lestari, M., Aras, N. F., Masrina, & Arifyadi, A. (2022). Teknik self disclosure untuk meningkatkan percaya diri siswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 13(2).

Lubis, H. H. H., & Nasution, F. (2026). Development of Truth and Dare game media as a supporting tool for students' self-confidence in group guidance. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 9*(1), 63–78. https://doi.org/10.46963/mash.v9i01.4057

Nasution, I. D., Rahayu, S., Puspita, S., Amara, V., & Rusman, A. A. (2023). Peran bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri (self disclosure) siswa di SMPN 2 Bahorok Desa Timbang Lawan. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri, 9(5).

Nowell, C., Pfeifer, J. H., Enticott, P., Silk, T., & Vijayakumar, N. (2023). Value of self-disclosure to parents and peers during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 33*(1), 289–301. https://doi.org/10.1111/jora.12803

Pramuaji, K. A., Sugiyarto, D., & Mulawarman, M. (2022). The effectiveness of narrative and reality approaches group counseling to increase self-disclosure. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(3), 159–168. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.59851

Rachmaatillah, T., & Fatimah, S. (2018). Pengaruh bimbingan pribadi-sosial terhadap peningkatan sikap percaya diri. *FOKUS*, 1(1), 22–27.

Rifasya, N. H., Syam, H., & Desi, N. (2024). Pentingnya bimbingan kelompok dalam perkembangan pribadi di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh. Educational Journal: General and Specific Research, 4(1), 56–61

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Article 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Safitri, N., & Abdullah. (2025). Pembinaan PMR sebagai Sarana Pengembangan Soft Skill Siswa di MA Muslimat NU Palangka Raya. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(1), 89–93.

Sailer, M., & Homner, L. (2020). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 32*, 77–112. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w

Setiawan, G. A., Luik, J. E., & Yogatama, A. (2024). Self disclosure dalam komunikasi interpersonal pada pasangan jarak jauh untuk mempertahankan hubungan. Jurnal E-Komunikasi, 12(1). https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi

Silooy, A. J. E. C., Rakhmawati, D., & Tyas, A. N. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap komunikasi interpersonal siswa kelas X DPIB SMK Negeri 4 Semarang. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 9(2), 121–133

Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N., & Wallpe, K. (2013). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(5), 860–866. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.017

Srijayarni, E. (2024). Problematika kepercayaan diri rendah siswa dan penanganannya (Studi kasus pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep)

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2018). Psikologi Sosial (T. W. B.S (Ed.); 12th edition). Penerbit Prenadamedia Group.