



## Permainan KENTANG KARI (Kejujuran dan Tantangan Efikasi Diri) sebagai Media BK untuk Meningkatkan Self-efficacy Siswa SMA

Anis Lailatul Fitriyah, Vivi Ratnawati

Universitas Nusantara PGRI Kediri

[anisfitriyah508@gmail.com](mailto:anisfitriyah508@gmail.com) [viviratnawati1@gmail.com](mailto:viviratnawati1@gmail.com)

### ABSTRACT

Self-efficacy is the belief held by a person about his abilities and also the results that will be obtained from his hard work will affect the way individuals behave. Self-confidence in students is important, students with strong self-confidence believe that they can do even a difficult task, on the other hand, students who doubt their abilities or are unsure of their ability to complete a difficult task see it as a threat, so students are easy to give up. Based on observations made at SMAN 7 Kediri class XI and XII, students are not confident in their ability to do difficult things, hesitate when making decisions, afraid to express opinions in front of the class, stressed if their test scores are bad and confused about planning career choices or study choices. Continued seeing this phenomenon, counselor needs to develop innovative BK media. One of the media described in this paper is a truth or dare game in which there are aspects of self-efficacy. The purpose of writing this paper is for describing a KENTANG KARI game media as a BK Media to improve the self-efficacy of high school students.

**Keywords:** Self-efficacy, BK media, KENTANG KARI game.

### ABSTRAK

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya akan mempengaruhi cara individu berperilaku. Keyakinan diri pada siswa merupakan hal yang penting, siswa dengan kepercayaan diri yang kuat percaya bahwa mereka dapat melakukan tugas yang sulit sekalipun, di sisi lain, siswa yang meragukan kemampuannya atau tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang sulit melihatnya sebagai ancaman, sehingga siswa mudah menyerah. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMAN 7 Kediri kelas XI dan XII, siswa tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu yang sulit, ragu saat mengambil keputusan, takut mengungkapkan pendapat di depan kelas, stress jika nilai ujiannya jelek dan bingung merencanakan pilihan karir atau pilihan studi lanjutnya. Melihat fenomena ini, guru BK perlu mengembangkan media BK yang inovatif. Salah satu media yang dijelaskan dalam paper ini adalah permainan kejujuran dan tantangan yang didalamnya terdapat aspek-aspek efikasi diri. Tujuan penulisan paper ini yaitu mendeskripsikan media permainan KENTANG KARI sebagai Media BK untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMA.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, Media BK, Permainan KENTANG KARI.

### PENDAHULUAN

Keyakinan diri pada siswa merupakan hal yang penting (Fratturar, 2018). Siswa dengan kepercayaan diri yang kuat percaya bahwa mereka dapat melakukan tugas yang sulit sekalipun. Ketika dihadapkan pada kegagalan yang akan segera terjadi, mereka berusaha untuk meningkatkan dan melanjutkan upaya mereka untuk mencapai tujuan yang berhasil. Mereka



percaya bahwa mereka dapat mengendalikan kesulitan atau situasi yang mengancam iman mereka. Di sisi lain, siswa yang meragukan kemampuannya atau tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang sulit melihatnya sebagai ancaman, sehingga siswa mudah menyerah. Self-efficacy meningkat seiring kemajuan siswa, mencapai tujuan mereka, dan mengambil tantangan baru (Fratturar, 2018).

Pendapat Bandura dalam Widaryati (2013) menyatakan bahwa, efikasi diri merupakan keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya yang akan mempengaruhi cara individu berperilaku. Santrock dalam Florina dan Zagoto (2019) menyatakan bahwa, efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan. Hergenham dan Olson dalam Mukti dan Tentama (2019), mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan dirinya meliputi keberhasilan dalam melakukan suatu tugas akademiknya. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk dapat melakukan suatu kegiatan atau tugas yang diberikan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMAN 7 Kediri kelas XI dan XII, siswa tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu yang sulit atau menghadapi situasi yang sulit. Kebanyakan menginginkan atau tertarik pada sesuatu yang sederhana yang tidak mempersulit atau membebani mereka. Misalnya, ragu saat mengambil keputusan, takut mengungkapkan pendapat di depan kelas, stress jika nilai ujiannya jelek dan bingung merencanakan pilihan karir atau pilihan studi lanjutnya. Mereka meragukan kemampuannya untuk berhasil dalam arti dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Misalnya situasi ketika mereka harus mengerjakan tugas sekolah, pekerjaan rumah dan terutama ketika siswa memiliki masalah dalam hidup mereka. Mereka tidak yakin apakah mereka dapat melakukan dan melalui semua hal ini pada saat yang bersamaan. Melihat betapa pentingnya efikasi diri bagi siswa, maka diperlukan upaya penanganan untuk meningkatkan efikasi diri siswa karena semakin tinggi efikasi diri seseorang mempengaruhi tujuan dan komitmen yang ditetapkan dan begitu pula sebaliknya (Puri & Astuti 2018).

Menghadapi fenomena ini, Konselor harus mengembangkan lingkungan bimbingan yang inovatif. Nursalim (2015) menyatakan bahwa lingkungan Bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk mengarahkan dan menyalurkan pesan yang dapat membangkitkan pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa/pembimbing untuk memahami diri sendiri, mengambil keputusan dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Sumber daya yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah modifikasi permainan kejujuran dan tantangan dengan aspek self-efficacy.



Kejujuran dan tantangan adalah permainan yang bisa dimainkan langsung dengan kartu atau tambahan papan (board game) yang dimainkan oleh 2 pemain atau lebih. Ada dua sistem permainan truth or dare yaitu; yang pertama, cukup memutar botol, pulpen, gambreng atau apapun untuk menunjuk orang tertentu. Kemudian orang yang ditunjuk harus memilih kartu antara kejujuran (truth) atau tantangan (dare) dari si penerima tantangan. Yang kedua, peserta memutar spinner yang yang berisikan icon kejujuran (truth) dan tantangan (dare) kemudian spinner akan berhenti berputar dan berhenti satu icon saja (truth atau dare). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengembangan permainan KENTANG KARI (Kejujuran dan Tantangan Efikasi Diri) dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Pengembangan permainan KENTANG KARI (Kejujuran dan Tantangan Efikasi Diri) ini diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri siswa dan mampu mengubah pandangan ketidakyakinan pada dirinya menjadi yakin dan dapat mengambil keputusan atau tindakan untuk mencapai hasil sesuai yang diharapkan, sehingga siswa dapat melakukan suatu kegiatan dengan rasa percaya diri dan keyakinan yang tinggi.

Manfaat dari permainan kejujuran dan tantangan yaitu bisa membuat pemain merasa senang dan semangat dalam melakukan permainan. Suasana yang menyenangkan juga berpengaruh terhadap keyakinan diri akan ketepatan dalam memilih, seseorang dengan suasana hati yang menyenangkan bisa menjadikan mereka berpikir positif tentang kemampuan yang dimilikinya, berbeda dengan orang yang memiliki suasana hati tidak menyenangkan akan sering mengambil suatu keputusan tanpa melihat sebab dan akibat yang akan dilakukan..

## **PEMBAHASAN**

### **A. Efikasi Diri**

#### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Bandura (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan dengan tujuan tertentu. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut dia, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu



tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Judge dan Erez, 2001). Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Secara umum efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu kinerja guna mencapai apa yang diinginkan (Bandura, 1993; 1994; 2006; 2009). Efikasi diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengambilan keputusan karier individu (Bandura dkk, 2001; Betz, 2007; Bozgeyikli dkk, 2009; Hackett dalam Bandura, 2009). Sedangkan efikasi diri karier adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk melakukan aksi terkait dengan aktivitasnya hingga mendapatkan sebuah keberhasilan kariernya ke depan (Feehan & Johnston (1999); Anderson & Betz (2001) dan Lenz & Hackett (1987) dalam Brusokas & Malinauskas (2014)). Berdasarkan berbagai pendapat ahli dapat ditarik kesimpulan efikasi diri adalah keyakinan dalam diri individu akan kemampuannya dalam melakukan aktivitas guna mendukung keberhasilan atau cita-citanya di masa depan.

## 2. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri mempunyai fungsi penting bagi diri seseorang. Seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi terhadap kemampuannya sendiri untuk bisa menyelesaikan suatu tugas, akan lebih bisa bertahan dan akan berusaha lebih keras lagi untuk menyelesaikan tugas tersebut daripada seseorang yang mempunyai efikasi diri yang rendah. Kesimpulan tersebut merujuk pada pendapat Schunk (1991) bahwa *people who have a low sense of efficacy for accomplishing a task may avoid it; those who believe they are capable should participate readily. Individuals who feel efficacious are hypothesized to work harder and persist longer when they encounter difficulties than those who doubt their capabilities.*



### 3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Terdapat tiga aspek yang digunakan sebagai dasar pengukuran efikasi diri seseorang, yaitu magnitude, generality dan strength (Bandura, 1977).

- a. Komponen magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan maksimal (sulit). Efikasi diri performansi seseorang berbeda-beda, tergantung pada tingkat kesulitan tugas (Bandura, 1977). Misalnya, jika siswa mendapat tugas yang sulit akan mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda, ada yang terbatas pada bagian-bagian yang mudah saja, menengah ataupun sampai pada bagian tugas yang sulit sekalipun.
- b. Komponen generality merupakan komponen yang berkaitan dengan luas bidang perilaku yang dilakukan. Beberapa jenis pengalaman mempengaruhi ekspektasi hasil yang diharapkan seseorang, beberapa pengalaman tersebut dapat menciptakan keadaan lain pada diri seseorang berkenaan dengan efikasi diri, dimana hal tersebut membutuhkan perlakuan khusus (Bandura, 1977). Misalnya, tugas yang dapat diselesaikan sendiri dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada diselesaikan dengan bantuan orang lain.
- c. Komponen strength berkaitan dengan kekuatan Individu kemantapan terhadap atau keyakinannya. Seseorang yang mempunyai kekuatan efikasi diri yang lemah lebih mudah menyerah daripada seseorang yang mempunyai kekuatan efikasi diri yang tinggi (Bandura, 1977). Misalnya, siswa yang mempunyai efikasi diri yang rendah cenderung lebih cepat putus asa ketika mendapat nilai ujian yang jelek dibandingkan siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi.

## B. Media Bimbingan dan Konseling

### 1. Pengertian Media Bimbingan dan Konseling

Menurut Marso, 1986 (Sadiman, 2002) menyatakan media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa untuk belajar. Selanjutnya Gagne (Sadiman, 2002) menjelaskan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar.

Media bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan siswa/konseli untuk memahami diri, mengarahkan diri, mengambil keputusan untuk memecahkan masalah yang dihadapi (Muhammad Nursalim, 2013:6). Selanjutnya, bimbingan dan konseling adalah terdiri atas dua unsur penting yaitu unsur perhatian atau perangkat keras dari unsur pesan yang dibawanya.



2. Fungsi Media Bimbingan dan Konseling
  - a. Media sebagai perantara penyampaian informasi.
  - b. Media sebagai asesmen (pengumpul dan penyimpanan data).
  - c. Media dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mengajar.
  - d. Media sebagai biblioterapi/bibliokonseling.
  - e. Media sebagai alat menyampaikan laporan.

## **C. Board Game**

### 1. Pengertian Board Game

Board game adalah permainan yang dilakukan di atas papan. Permainan ini dimainkan lebih dari satu orang dalam satu tempat dan papan yang sama. Karena itu para pemain dapat berinteraksi secara langsung dengan pemain lain. Hal senada juga diungkapkan oleh forum boardgame Indonesia. Boardgame atau yang dalam bahasa Indonesia disebut sebagai permainan papan adalah suatu permainan non-elektronik yang memakai board atau karton tebal (papan) sebagai komponen utamanya, di samping komponen lainnya seperti kartu, token, uang kertas, dan lain sebagainya.

### 2. Fungsi Board game

#### a. Peraturan permainan

Setiap permainan board game selalu mengandung peraturan. Melalui peraturan ini anak dapat belajar untuk mentaati peraturan yang ada dan belajar kedisiplinan. Peraturan juga merupakan pembentuk alur permainan dan keasikan dalam permainan.

#### b. Interaksi Sosial

Board game yang dimainkan di satu tempat dan papan yang sama pasti memicu adanya interaksi sosial antar pemain. Pemain bisa berkomunikasi, bersaing, bermain peran dengan orang disekitarnya.

#### c. Edukasi

Kebanyakan board game mengharuskan para pemainnya untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Faktor edukasi ini terdapat pada semua permainan tidak terkecuali digital online game yang saat ini ramai dimainkan. Namun pengalaman dan pembelajaran yang didapat dari bermain board game berbeda dari digital game online, Para pemain dapat langsung belajar rekasi setiap pemain dalam bermain, hasil dari keputusan yang diambil dalam permainan dan dampaknya bagi pemain itu sendiri.



## D. KENTANG KARI (Kejujuran dan Tantangan Efikasi Diri)

### 1. Pengertian Permainan Kejujuran dan Tantangan

Menurut (Sadiman, 2002) permainan memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar. Permainan memberikan pengalaman-pengalaman nyata dan membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.

Menurut (Yusuf, 2011) beberapa manfaat belajar sambil bermain adalah menyingkirkan keseriusan yang menghambat, menghilangkan stres dalam lingkungan belajar, mengajak siswa terlibat penuh dalam pembelajaran, meningkatkan proses belajar, membangun kreatifitas diri, mencapai tujuan dengan ketidaksadaran, meraih makna belajar melalui pengalaman dan mengfokuskan siswa sebagai subjek belajar.

Permainan Truth or Dare adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan 2 kartu yaitu kartu Truth dan kartu Dare. Pada kartu Truth berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban “Salah” atau “Benar” dan pada kartu Dare berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban berupa penjelasan atau penjabaran disertai alasan. Permainan dilengkapi koin dengan satu sisi bertulisan T berarti “Truth” dan satu sisi bertuliskan D berarti “Dare”. Langkah permainannya dimulai dengan hompimpa yang dilakukan oleh semua kelompok untuk menentukan urutan permainan. Kelompok awal akan mengambil undian terlebih dahulu untuk menentukan kartu mana yang akan mereka ambil. Kelompok pemain akan diberikan waktu 15 detik untuk berdiskusi dan menjawab pertanyaan. Poin yang diperoleh ketika bisa menjawab yaitu 50 untuk kartu Truth dan maksimal 100 untuk kartu Dare dan jika tidak bisa menjawab maka poin yang diperoleh adalah nol (Hibra,2016).

### 2. Tata Cara Bermain Permainan KENTANG KARI

Permainan KENTANG KARI (Kejujuran dan Tantangan Efikasi Diri) adalah modifikasi antara permainan kartu truth or dare dengan board game. Berikut adalah tata cara bermain permainan KENTANG KARI:

- Semua peserta hompimpa untuk menentukan urutan permainan.
- peserta mengambil undian dengan memutar spinner yang ada dipapan, spinner tersebut akan menentukan kartu mana yang harus dia ambil.
- Jika spinner berhenti pada gambar kentang (kejujuran) maka peserta harus menjawab pertanyaan dengan jujur.
- Jika spinner berhenti pada gambar Kari (tantangan) maka peserta harus melakukan tantangan yang tertulis pada kartu.
- Permainan dilanjutkan peserta yang lain sampai semua peserta mendapat giliran.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri membantu siswa membuat keputusan dan berusaha untuk maju, mendapatkan daya tahan dan ketekunan, yang tercermin dalam upaya mereka untuk mencapai tujuan, dan kemampuan untuk mengelola kecemasan dengan lebih baik dalam menghadapi kesulitan. Untuk dapat mengandalkan diri sendiri, siswa harus memiliki tingkat efikasi diri atau percaya diri yang tinggi. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka merasa percaya diri bahwa mereka dapat melakukan sesuatu. Siswa diharapkan memiliki rasa percaya diri yang besar terhadap kemampuannya sendiri. Hal ini dapat membuat siswa termotivasi untuk mengembangkan potensinya tanpa merasa terlalu cemas. Selain itu, guru atau konselor sekolah lebih memperhatikan siswanya di sekolah. Peran guru sangat diperlukan untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Guru dapat memberikan dukungan, dorongan, dan perhatian kepada siswa. dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol 84 (2): 191-215.
- Bandura, A. 1993. Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, Vol 28 (2): 117-148.
- Ghufron, M.N & Risnawati, R. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hibra, Bics Al. 2016. Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Truth and Dare terhadap Hasil Belajar Ekonomi pada Materi Bank untuk Kelas X SMA. Skripsi yang tidak dipublikasikan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia
- Sadiman. 2002. *Media Pembelajaran dan Proses Belajar Mengajar, Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya* . Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setyaputri, N.Y. 2021. *Bimbingan dan Konseling Belajar Teori dan Aplikasinya : Edisi 1*. Bandung : CV Media Sains Indonesia.
- Yusuf. 2011. *Sirkuit Pintar Melejitkan Kemampuan*. Jakarta: Visi Media.