

Efektivitas Permainan Kartu Truth or Dare dalam Mengatasi Krisis Identitas Remaja di Desa Pedamaran V Oki

Informasi Naskah

Suryati¹

Bela Janare Putra²

Piona Selsilia³

Bimbingan Penyuluhan Islam,
Dakwah dan Komunikasi, UIN
Raden Fatah Palembang,
Indonesia^{1,2}

Pengembangan Masyarakat
Islam, Dakwah dan
Komunikasi, UIN Raden Fatah
Palembang, Indonesia³

suryati_uin@radenfatah.ac.id¹

janareputra@gmail.com²

pionasaja5@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya remaja yang mengalami krisis identitas di Desa Pedamaran V OKI, yang ditandai dengan kebingungan dalam memahami diri, menentukan tujuan hidup, serta mengambil keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat krisis identitas remaja sebelum dan sesudah diberikan permainan kartu *Truth or Dare*, serta menguji efektivitas permainan tersebut dalam mengatasi krisis identitas remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat krisis identitas remaja secara umum berada pada kategori sedang, dengan sebagian responden berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa permainan kartu *Truth or Dare*, tingkat krisis identitas remaja mengalami penurunan yang ditunjukkan oleh perubahan hasil posttest ke arah yang lebih baik. Dalam pelaksanaannya, permainan kartu *Truth or Dare* diterapkan melalui layanan konseling kelompok sebagai media pelaksanaan sehingga peserta dapat berinteraksi, berdiskusi, dan melakukan refleksi diri secara lebih terbuka. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan kartu *Truth or Dare* efektif dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI.

Kata Kunci:

Permainan Kartu Truth or Dare, Krisis Identitas, Remaja.

Abstract

This research was motivated by the presence of adolescents experiencing identity crises in Pedamaran V Village, Ogan Komering Ilir (OKI), as indicated by confusion in understanding themselves, determining life goals, and making decisions. This study aimed to determine the level of adolescents' identity crisis before and after being given the Truth or Dare card game intervention, as well as to examine the effectiveness of the game in addressing adolescents' identity crises. This research employed a quantitative approach with a One-Group Pretest-Posttest design. Data were collected through questionnaires, observation, and documentation. The data were analyzed using the Wilcoxon test to determine the differences between the pretest and posttest results. The results showed that before the intervention, the adolescents' identity crisis level was generally in the moderate category, with some respondents falling into the high category. After receiving the intervention in the form of the Truth or Dare card game, the adolescents' identity crisis level decreased, as indicated by improved posttest results. In its implementation, the Truth or Dare card game was conducted through group counseling services as a medium for facilitating the intervention, allowing participants to interact, discuss, and engage in self-reflection more openly. Based on the Wilcoxon test, the significance value indicated a difference between the pretest and posttest results; therefore, the research hypothesis was accepted. Thus, it can be concluded that the Truth or Dare card game was effective in addressing identity crises among adolescents in Pedamaran V Village, Ogan Komering Ilir (OKI).

Keyword:

Truth or Dare Card Game, Identity Crisis, Adolescents.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting ketika individu mulai mencari dan membentuk identitas dirinya. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk memahami potensi diri, menentukan tujuan hidup, membangun kepercayaan diri, serta mengambil keputusan secara mandiri. Menurut Erik Erikson, remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu tahap pencarian identitas diri.

Apabila proses tersebut tidak berkembang dengan baik, remaja dapat mengalami kebingungan peran yang ditandai dengan ketidakjelasan mengenai diri, tujuan hidup, dan arah masa depan. (Ragelienė, 2016)

Dalam perspektif Islam, pentingnya mengenali dan memahami diri tercermin dalam Q.S. Al-Qiyamah ayat 14 yang menyatakan bahwa manusia menjadi saksi atas dirinya sendiri. Ayat tersebut menunjukkan pentingnya kesadaran diri dalam kehidupan manusia. Dalam perkembangan remaja, kemampuan memahami diri diperlukan agar remaja mampu mengenali potensi, menentukan tujuan hidup, serta mengambil keputusan dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya pemahaman diri dapat menyebabkan munculnya krisis identitas.

Krisis identitas merupakan kondisi ketika remaja mengalami kebingungan dalam memahami diri, menentukan tujuan hidup, mengambil keputusan, serta menunjukkan identitasnya (John W. Santrock, 2012). Kondisi ini dapat ditandai dengan rendahnya pemahaman terhadap potensi diri, kurangnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, kesulitan mengambil keputusan, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada remaja di Desa Pedamaran V OKI berdasarkan observasi awal peneliti. Beberapa remaja masih mengalami kesulitan mengenali minat dan bakat, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, kurang berani menyampaikan pendapat, ragu dalam mengambil keputusan, serta cenderung mengikuti pengaruh teman. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gejala krisis identitas yang perlu mendapatkan perhatian. (Rasa et al., 2022)

Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk membantu remaja mengatasi kondisi tersebut adalah permainan kartu *Truth or Dare*. Permainan ini terdiri dari pertanyaan *truth* dan tantangan *dare* yang dapat mendorong keterbukaan diri, refleksi, keberanian, kepercayaan diri, dan kemampuan berinteraksi. Dalam penelitian ini, permainan *Truth or Dare* dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok agar peserta dapat berinteraksi, berbagi pengalaman, dan melakukan refleksi diri dalam suasana yang terarah. Konseling kelompok berfungsi sebagai media pelaksanaan, sedangkan fokus penelitian tetap pada efektivitas permainan kartu *Truth or Dare*. (Prayitno, & Amti, 2018)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan *Truth or Dare* dapat memberikan perubahan positif pada aspek perkembangan remaja, seperti keberanian menyampaikan pendapat, keterbukaan, keaktifan berinteraksi, dan partisipasi dalam kelompok. (Akbar et al., 2024) Namun, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas permainan kartu *Truth or Dare* dalam mengatasi krisis identitas remaja dengan pendekatan kuantitatif masih terbatas. Hal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat krisis identitas remaja sebelum dan sesudah diberikan permainan kartu *Truth or Dare* serta menguji efektivitas permainan tersebut dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. (Sugiyono, n.d.) Hipotesis penelitian ini adalah permainan kartu *Truth or Dare* efektif dalam mengatasi krisis identitas remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penggunaan media permainan sebagai alternatif untuk membantu remaja memahami dan mengembangkan identitas dirinya.

METODE PENELITIAN

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau skala psikologis krisis identitas remaja dengan menggunakan *skala Likert*. Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur tingkat krisis identitas responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Instrumen disusun berdasarkan aspek krisis identitas yang meliputi pemahaman diri, tujuan hidup, kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan, serta stabilitas emosi dan perilaku. Angket terdiri atas 40 pernyataan yang mencakup pernyataan positif dan negatif. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil pengujian, terdapat beberapa butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid, sedangkan butir yang memenuhi kriteria valid digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi yang tinggi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner atau angket, observasi, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat krisis identitas remaja melalui pengukuran *pretest* dan *posttest*. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai kondisi dan perilaku remaja selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan, foto, dan dokumentasi kegiatan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan screening terhadap 50 remaja untuk menentukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah sampel ditentukan, peneliti memberikan *pretest*

kepada 10 responden untuk mengetahui tingkat krisis identitas sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, responden mengikuti perlakuan berupa permainan kartu *Truth or Dare* yang dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok sebanyak empat kali pertemuan. Dalam pelaksanaannya, permainan kartu *Truth or Dare* digunakan sebagai media interaktif yang mendorong peserta untuk berinteraksi, berdiskusi, mengungkapkan pengalaman, melakukan refleksi diri, meningkatkan keberanian, serta membantu peserta memahami dirinya. Konseling kelompok dalam penelitian ini berfungsi sebagai wadah atau media pelaksanaan permainan sehingga kegiatan dapat berlangsung secara terarah dan sistematis. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, responden diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat krisis identitas setelah diberikan perlakuan.

Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi tingkat krisis identitas sebelum dan sesudah perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis statistik nonparametrik melalui *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji Wilcoxon digunakan karena data yang dibandingkan berasal dari responden yang sama dan terdiri atas dua pengukuran, yaitu *pretest* dan *posttest*. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga hipotesis alternatif diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa seluruh responden mengikuti rangkaian perlakuan secara penuh, memberikan jawaban sesuai dengan keadaan dirinya pada saat mengisi instrumen, serta mengikuti setiap tahapan kegiatan dengan baik. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu 10 responden. Oleh karena itu, hasil penelitian terutama memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat krisis identitas pada responden setelah diberikan permainan kartu *Truth or Dare* dan belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada seluruh remaja di luar karakteristik dan lokasi penelitian. Meskipun demikian, desain penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan tingkat krisis identitas remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa permainan kartu *Truth or Dare*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat krisis identitas remaja sebelum dan sesudah diberikan permainan kartu *Truth or Dare* serta menguji efektivitasnya dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI. Penelitian melibatkan 10 remaja yang diberikan perlakuan melalui permainan kartu *Truth or Dare* dalam layanan konseling kelompok sebanyak empat kali pertemuan.

Tabel 1. *Pretest*

NO	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$>705,56$	3	30%
2	Sedang	635,04 sampai 705,56	6	60%
3	Rendah	$< 635,04$	1	10%
Total			10	100%

Sebelum diberikan perlakuan, hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 670,3 dengan standar deviasi 35,26. Berdasarkan kategori TSR, terdapat 3 remaja (30%) pada kategori tinggi, 6 remaja (60%) kategori sedang, dan 1 remaja (10%) kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat krisis identitas remaja sebelum perlakuan secara umum berada pada kategori sedang, meskipun masih terdapat beberapa remaja dengan tingkat krisis identitas tinggi.

Tabel 2. *Posttest*

NO	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$>161,71$	0	0%
2	Sedang	143,89 sampai 161,71	9	90%
3	Rendah	$<143,89$	1	10%
Total			10	100%

Setelah diberikan perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 152,8 dengan standar deviasi 8,91. Berdasarkan kategori TSR, tidak terdapat remaja pada kategori tinggi, 9 remaja (90%) berada pada kategori sedang, dan 1 remaja (10%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan tingkat krisis identitas setelah mengikuti permainan kartu *Truth or Dare*.

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan seluruh 10 responden berada pada *negative ranks*, sedangkan *positive ranks* dan ties bernilai 0. Nilai $Z = -2,805$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005. Karena $0,005 < 0,05$, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan permainan kartu *Truth or Dare* dinyatakan efektif dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang dan masih terdapat remaja dalam kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam memahami dirinya, menentukan tujuan hidup, meningkatkan kepercayaan diri, mengambil keputusan, serta mengelola emosi dan perilaku. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kegiatan yang dapat membantu remaja mengenali dan mengembangkan identitas dirinya.

Setelah diberikan permainan kartu *Truth or Dare*, terjadi perubahan pada tingkat krisis identitas responden. Permainan dilakukan melalui layanan konseling kelompok sehingga peserta dapat berinteraksi, menjawab pertanyaan, melakukan tantangan, mengungkapkan pengalaman, dan melakukan refleksi diri. Pertanyaan *Truth* membantu peserta mengenali dirinya, sedangkan tantangan *Dare* melatih keberanian, komunikasi, dan kepercayaan diri.

Hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$ memperkuat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Efektivitas tersebut dapat terjadi karena permainan memberikan pengalaman langsung kepada remaja untuk mengenali dirinya, berkomunikasi, mengungkapkan pendapat, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok. Dengan demikian, permainan *Truth or Dare* tidak hanya menjadi aktivitas permainan, tetapi juga menjadi media yang membantu proses refleksi dan pengembangan diri remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan 10 responden sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, perlakuan hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan sehingga hasil penelitian lebih menggambarkan perubahan dalam jangka pendek. Faktor lain seperti dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan, dan motivasi pribadi juga mungkin turut memengaruhi perubahan responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan kartu *Truth or Dare* yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok efektif dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI. Hal ini ditunjukkan oleh perubahan hasil *pretest* dan *posttest* serta hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas permainan kartu *Truth or Dare* dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI, dapat disimpulkan bahwa tingkat krisis identitas remaja sebelum diberikan perlakuan secara umum berada pada kategori sedang, dengan sebagian responden berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami diri, menentukan tujuan hidup, serta mengambil keputusan.

Setelah diberikan perlakuan berupa permainan kartu *Truth or Dare* yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok, tingkat krisis identitas remaja mengalami penurunan dan menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Kegiatan permainan memberikan kesempatan kepada remaja untuk berinteraksi, berdiskusi, mengungkapkan pengalaman, dan melakukan refleksi diri secara lebih terbuka.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan dapat disimpulkan bahwa permainan kartu *Truth or Dare* efektif dalam mengatasi krisis identitas remaja di Desa Pedamaran V OKI. Dalam penelitian ini, konseling kelompok berfungsi sebagai media pelaksanaan, sedangkan perlakuan yang diuji efektivitasnya adalah permainan kartu *Truth or Dare*.

Temuan ini memberikan kontribusi bahwa permainan kartu *Truth or Dare* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengenali diri, meningkatkan keterbukaan, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi permasalahan terkait identitas diri. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah responden yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

REFERENSI

Akbar, I. (2024). *Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan perilaku pubertas di SMAN 1 Kepahiang*.

- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(2), 97–105.
- Rasa, P. (2022). *UNES Journal of Social and Economics Research*, 7(2), 25–31.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13). Erlangga.
- Sugiyono. (n.d.). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.