

# **PENGARUH *SELF-DETERMINATION* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-DISCLOSURE* PADA PEMAIN *BOARDGAME CER!TAKU***

Joan Fritz K. Tamaela, Marselius Sampe Tondok, SS, M.Si, Ananta Yudiarso, S.Sos., M.Si.

## **ABSTRAK**

Era digitalisasi memunculkan paradoks komunikasi di mana tingginya interaksi virtual berbanding terbalik dengan kualitas interaksi tatap muka, memicu isolasi sosial dan kesepian pada mahasiswa (Generasi Z). Oleh karena itu, terdapat urgensi untuk memfasilitasi *self-disclosure* tatap muka yang sehat dan otentik. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang dilanjutkan dengan uji eksperimental kuantitatif. Pendekatan R&D dipilih guna merancang instrumen intervensi yang tidak hanya divalidasi secara teori (*Self-Determination Theory*) dan budaya, tetapi juga relevan dengan karakteristik mahasiswa sebelum diuji efektivitasnya. Media *board game* (CER!TAKU) dipilih karena mampu menciptakan ruang aman (*magic circle*) dengan aturan terstruktur yang memaksa interaksi dunia nyata dan menurunkan kecemasan sosial. Partisipan penelitian terdiri dari 32 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen (n=16) dan kelompok kontrol (n=16).

Pengelompokan dilakukan menggunakan teknik *random assignment* dengan syarat *zero-acquaintance* (partisipan tidak saling mengenal) untuk mengontrol variabel bias keakraban. Pengukuran dilakukan menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-disclosure* yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dengan *effect size* yang tergolong besar. Meskipun jumlah sampel relatif kecil (N=32), besaran *effect size* ini mengindikasikan bahwa stimulus *board game* memiliki daya ungkit intervensi yang kuat secara statistik pada kelompok uji terbatas. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya ukuran sampel yang kecil sehingga membatasi generalisasi, pengukuran yang hanya memotret efek jangka pendek (*immediate effect*), serta populasi yang terbatas pada satu lingkungan akademis. Kesimpulannya, *board game* CER!TAKU terbukti valid dan efektif sebagai media intervensi psikologis awal untuk memfasilitasi *self-disclosure* mahasiswa.

Kata kunci: *self-disclosure*, *self-determination theory*, board game, CER!TAKU, remaja akhir, dewasa awal

## **THE EFFECT OF *SELF-DETERMINATION* ON THE IMPROVEMENT OF *SELF-DISCLOSURE* IN CER!TAKU BOARDGAME PLAYERS**

Joan Fritz K. Tamaela, Marselius Sampe Tondok, SS, M.Si, Ananta Yudiarso, S.Sos., M.Si.

### **ABSTRACT**

The digitalization era presents a communication paradox where high virtual interaction inversely correlates with the quality of face-to-face interaction, triggering social isolation and loneliness among university students (Generation Z). Therefore, there is a high urgency to facilitate healthy and authentic face-to-face self-disclosure. This study utilized a Research and Development (R&D) approach followed by a quantitative experimental design. The R&D approach was chosen to develop an intervention tool that is theoretically validated (Self-Determination Theory), culturally adapted, and relevant to the students' characteristics before testing its effectiveness. A board game (CER!TAKU) was selected as the medium because it creates a safe space (magic circle) with structured rules that enforce real-world interaction and reduce social anxiety. The participants consisted of 32 university students aged 18-25, divided into an experimental group (n=16) and a control group (n=16).

Grouping was conducted using random assignment with a zero-acquaintance requirement (strangers) to control for the confounding variable of familiarity bias. Measurements were taken using the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS). The results showed a significant increase in self-disclosure in the experimental group compared to the control group, with a large effect size. Although the sample size is relatively small (N=32), the large effect size indicates that the board game stimulus possesses a strong interventional leverage statistically within the limited test group. However, this study has several limitations, including a small sample size that limits generalizability, the measurement of only short-term (immediate) effects, and a population confined to a single academic environment. In conclusion, the CER!TAKU board game is proven to be valid and effective as an initial psychological intervention medium to facilitate students' self-disclosure.

**Keywords:** *self-disclosure, self-determination theory, board game, CER!TAKU, late adolescents, young adults*