

**PENERAPAN PERMAINAN SELF DEVELOPMENT DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMPN 2 SEKARAN LAMONGAN**

***THE IMPLEMENTATION OF SELF DEVELOPMENT GAMES IN A GROUP GUIDANCE TO INCREASE SELF-DISCLOSURE STUDENTS OF CLASS VIII SMPN 2 SEKARAN – LAMONGAN***

**Abidatul Mutawadhiah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
Email: [abidatunk23@gmail.com](mailto:abidatunk23@gmail.com)

**Dr. Budi Purwoko, MPd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [budiwoko@gmail.com](mailto:budiwoko@gmail.com)

**Abstrak**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Sekaran lamongan, terdapat 7 siswa yang memiliki kemampuan keterbukaan diri yang rendah. Dengan demikian, salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan keterbukaan adalah menggunakan bimbingan kelompok model permainan *self development*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan permainan self development dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri di kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII-B SMPN 2 Sekaran Lamongan yang teridentifikasi memiliki skor keterbukaan diri yang rendah. Teknik analisis data yang digunakan yaitu non parametrik dengan analisis statistik uji tanda. Berdasarkan analisis data diperoleh  $p = 0,031$  dengan taraf kesalahan  $\alpha = 5\%$  atau 0,05 maka  $p < \alpha$ . Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat adanya peningkatan skor setelah diberi perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan *self development* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan ketrbukaan diri siswa kelas VIII-B SMPN 2 Sekaran Lamongan.

**Kata kunci :** Permainan *Self Development*, Bimbingan Kelompok, Keterbukaan Diri

**Abstract**

*Based on the result of preliminary studies which has been investigated by researchist in SMPN 2 Sekaran lamongan, it has 7 students who have low self disclosure. Therefore the support alternatif which is given to increase self disclosure is using guidance of self-development game groups. The purpose of reseatch is for testing application Self-development game in group guidance to improve self-disclosure of grade VIII students SMPN 2 Sekaran. The research uses pre-experiment design suh as Pre-test nd Post-test one group design . the collecting data method uses Questionnaire to know the score adjustment in grade VIII-B SMPN 2 Sekaran Lamongan. The subjects in this research are 7 students who are identified have the low self disclosure Data analysis technique use non parametric sign test design test statistic analysis. Based on data analysis obtained  $p = 0,031$  the mistake  $a = 5\%$  or 0,05 accordingly  $p < a$ . From the result analysis can be known the increasing score after giving action. It can be concluded the selfdevelopment game in group guidance can increase self-disclosure of class VIII-B students SMPN 2 Sekaran Lamongan.*

**Key word :** Self Development Game, Guidance Group, Self Disclosure

## PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang hidup dimasyarakat, selalu diwarnai dengan pergaulan antar sesamanya. Sama halnya dengan remaja yang bergaul tidak hanya ketika dia berada disekolah, tetapi juga dirumah, dan dimasyarakat. Disamping itu, para remaja juga merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, dan juga merupakan periode yang memiliki tugas perkembangan yaitu salah satunya adalah mencapai jati diri yang dapat di lakukan melalui pergaulan dalam hidupnya, baik dengan keluarga, guru, teman sebaya, maupun tetangga.

Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, keterbukaan diri juga perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk. Keterampilan keterbukaan diri yang dimiliki oleh remaja, akan membantu siswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri. Apabila remaja tersebut tidak memiliki kemampuan keterbukaan diri, maka dia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, dan siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebab adalah kurang adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu (menurut Johnson, dalam Gainau 2008)

Keterbukaan diri (*self disclosure*) juga merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain (Taylor & Belgrave, Johnson dalam Gainau, 2009).

Pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat pada diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang bergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan menyenangkan dan membuat merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu yang dapat saja

menutup diri karena kurang percaya diri (DeVito dalam Hidayat, 2012).

Membuka diri tidak hanya berarti mengkomunikasikan kepada orang lain hal-hal atau informasi tentang dirinya, tetapi juga berarti ada kesediaan untuk menerima tanggapan atau balikan dari orang lain. Menurut Thomson (1981) seperti yang dikutip oleh A. Supratikna mengatakan bahwa: Keterbukaan diri memiliki dua sisi, yaitu bersikap terbuka kepada yang lain. Kedua, proses yang dapat berlangsung secara serentak itu apabila terjadi pada kedua belah pihak akan membuahkan relasi yang terbuka antara kita dan orang lain (Supratikna, 1995)

Hasil penelitian yang dilakukan Dian (2000), menunjukkan bahwa 35% siswa mengungkapkan diri secara terbuka, sedangkan 50% siswa kurang mengungkapkan diri secara terbuka. Sedangkan penelitian Dewi (2004), menunjukkan bahwa hanya 24,55% siswa yang terampil dalam membuka diri, sedangkan sebagian besar 43,63% siswa yang kurang terampil membuka diri (Gainau, 2009).

Penelitian lainnya yang dilakukan Johnson (1981) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri *self disclosure* tersebut, mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan keterangan dari guru BK dan beberapa siswa SMP Negeri 2 Sekaran Lamongan didapatkan data bahwasanya terdapat 35% dari jumlah siswa yaitu 60 siswa yang ada di kelas VIII telah mengalami keterbukaan diri yang rendah. Guru BK menjelaskan beberapa gejala yang menunjukkan terjadinya keterbukaan diri yang rendah pada siswa tersebut, diantaranya adalah siswa yang hanya berteman dengan teman tertentu saja, ketika ada diskusi kelompok hanya diam saja, dan sulit diajak bekerjasama ketika belajar kelompok. Hal ini menimbulkan komunikasi antar siswa akan tetap rendah, tidak ada rasa saling peduli antara siswa yang satu dengan siswa yang lain, tidak ada kerjasama yang terjalin antara siswa yang satu dan yang lain, tidak ada komunikasi yang baik antara siswa yang satu dengan yang lain, dan siswa hanya akan berteman dengan teman-teman tertentu saja.

Gejala rendahnya keterbukaan diri yang ada di kelas VIII khususnya kelas VIII B dapat diketahui dari sikap

yang kurang peduli antar sesama siswa, dan mereka saling berlomba-lomba untuk menjadi terbaik dalam kelas tersebut. Namun ketika berkelompok, terlihat sekali sikap individual antar sesama, yaitu ketika di dalam kelas tersebut dibentuk kelompok-kelompok kecil untuk diskusi, sangat nampak sikap individual mereka, karena masih terbawa dari kebiasaan pada masa kanak-kanak mereka masih berada di sekolah dasar.

Untuk meningkatkan kemampuan keterbukaan diri siswa tersebut perlu bantuan konselor untuk mengatasinya. Dalam hal ini untuk mengetahui adanya hambatan dalam komunikasi termasuk tidak adanya keterbukaan diri dalam komunikasi, diperlukan adanya suatu tindakan yang diharapkan dapat menggambarkan keterbukaan diri dalam komunikasi yang terjadi. Banyak teknik atau metode didalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam menumbuhkan keterbukaan diri, salah satunya adalah dengan penerapan teknik bermain *self development* kepada siswa yang mengalami ketidakterbukaan diri, mengingat di SMPN 2 Sekaran Lamongan ini belum pernah dilakukan penelitian terkait dengan penerapan teknik *self development*.

Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang salah satunya adalah teknik bermain yang di dalamnya dapat menggunakan berbagai jenis permainan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan adanya permainan ini diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan diri pada diri siswa karena latihan ini bertujuan membantu siswa untuk semakin membuka diri kepada orang lain melalui komunikasi dan interaksi, dan agar siswa dapat mengenal daerah pada diri masing-masing. Dengan semakin membuka diri, siswa dapat mengurangi daerah tersembunyi, daerah buta. Siswa dituntut melakukan kontak sosial, berkomunikasi, mengutarakan pendapatnya di depan teman, meniru perilaku yang baik dari teman-temannya dan bekerjasama dengan siswa yang lainnya untuk menyelesaikan permainan tersebut, baik dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Pelaksanaannya dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat, selain itu siswa juga dilatih untuk disiplin dalam permainan ini karena diharuskan untuk mengikuti aturan-aturan dalam permainan.

Melalui teknik bermain "*self development*", diharapkan siswa dapat meningkatkan keterbukaan dirinya yang penuh motivasi, berfikir kreatif, memiliki kebersamaan, tanggung jawab, rasa saling percaya, keberanian, dan lain-lain. Karena menurut Hurlock (1991) bermain memiliki andil yang sangat besar terhadap perkembangan anak, pengaruh bermain bagi perkembangan anak adalah : dapat mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuh, belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti apa

yang disampaikan orang lain dan sebaliknya mereka harus belajar mengerti apa yang dikomunikasikan, penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, memberikan kesempatan mempelajari berbagai hal, merangsang kreativitas anak, dapat membandingkan kemampuan yang mereka miliki dengan kemampuan orang lain sehingga dapat membangun konsep diri secara lebih nyata, belajar bermasyarakat, membantu menemukan standart moral, belajar bermain dengan peran jenis kelamin, belajar bekerja sama, melatih kejujuran, sportivitas, percaya diri, dan lain sebagainya

Permainan *self development* yang digunakan dalam penelitian ini adalah suatu jenis permainan untuk membantu masalah siswa berupa permainan atau latihan yang terdiri dari 2 permainan pengembangan diri yaitu permainan memutar bolpoint dan permainan penerimaan kesan-kesan yang digunakan untuk merangsang dan membina pengalaman pribadi masing-masing peserta dan pengalaman mereka dalam suatu kegiatan kelompok.

Keterkaitan dan alasan penggunaan teknik permainan "*self development*" dalam bimbingan kelompok dengan keterbukaan diri siswa karena dalam bimbingan kelompok telah dijelaskan dapat membentuk kemampuan sosial maupun komunikasi yang dikemas dalam dinamika kelompok, selain itu juga melalui permainan *self development* disebutkan bahwa manfaat dari permainan ini sendiri dapat membentuk dan melatih kekompakan, kerjasama, melatih komunikasi yang merupakan aspek dari keterbukaan diri rendah.

Berdasarkan uraian diatas, perlu diuji kesesuaian teori tersebut dengan kenyataan di lapangan dan khususnya melalui teknik permainan *self development* dalam bimbingan kelompok ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk mengatasi permasalahan keterbukaan diri yang rendah, kurang mampu dalam mengungkapkan perasaan, kurang mampu dalam mengeluarkan ide, gagasan, atau pendapat, kurang mampu dalam mengungkapkan pikiran, kurang mampu dalam mengungkapkan pengalaman dan sebagainya

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Keterbukaan Diri**

#### **1. Pengertian Keterbukaan Diri**

Menurut Sears, dkk (1991) keterbukaan diri adalah tipe pembicaraan khusus mengenai berbagai informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Sedangkan menurut Johnson (dalam Supratikna, 1995) keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa ini.

Tanggapan ini baik terhadap orang lain ataupun terhadap kejadian tertentu yang lebih melibatkan perasaan.

Keterampilan keterbukaan diri yang dimiliki oleh remaja, akan membantu siswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri. Apabila remaja tersebut tidak memiliki kemampuan keterbukaan diri, maka dia akan mengalami kesulitan komunikasi dengan orang lain. Misalnya dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, dan siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebab adalah kurang adanya keterbukaan diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan idea atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Johson, dalam Gainau, 2002)

Berdasarkan berbagai pengertian diatas maka, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah suatu kegiatan membagi informasi secara verbal mengenai diri sendiri baik perasaan, pikiran, pendapat dan pengalaman yang diberitahukan kepada orang lain serta dilakukan secara akurat, sengaja dan sukarela.

## 2. Hakikat Keterbukaan Diri

Devito (1997) menyatakan ada lima yang perlu diketahui dari keterbukaan diri antara lain:

- a. Keterbukaan diri adalah jenis komunikasi. Istilah keterbukaan diri digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.
- b. Keterbukaan diri adalah informasi. Informasi adalah pengetahuan baru yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima. Agar keterbukaan diri terjadi, suatu pengetahuan baru harus dikomunikasikan.
- c. Keterbukaan diri adalah informasi tentang diri sendiri. Mengungkapkan tentang pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri atau orang lain yang mempunyai hubungan langsung atau sangat dekat dan sangat dipikirkan.

## 3. Proses Terbentuknya Keterbukaan Diri

Ketika pertama kali individu bertemu dengan orang lain, maka individu tersebut tidak langsung mengungkapkan atau menceritakan informasi-informasi yang bersifat pribadi tentang dirinya. Keterbukaan diri ini melalui tahap-tahap hubungan antar pribadi yang akrab.

Adapun proses terbentuknya keterbukaan diri adalah:

### a. Rasa tertarik dengan orang lain

Beberapa factor yang menyebabkan individu tertarik kepada orang lain menurut Jalaluddin Rakhmat (1991) adalah:

- 1) Daya tarik fisik
- 2) Ganjaran (*Reward*)
- 3) Familiarity
- 4) Kedekatan
- 5) Kemampuan

### b. Membentuk rasa percaya

Rakhmat (1991) mengatkan jika individu percaya kepada orang lain dan yakin bahwa orang lain tersebut tidak akan mengkhianati atau merugikan, maka individu akan lebih banyak membuka dirinya kepada orang lain. Hal inilah yang menyebabkan rasa percaya menentukan efektifitas komunikasi.

## 4. Tahap-tahap Terbentuknya Keterbukaan Diri

Rakhmat (1991) menerangkan bahwa terbentuknya keterbukaan diri dapat dilakukan melalui *Johari Window*. Keterbukaan diri terjadi ketika individu mengubah daerah *hidden self* menjadi *open self*.

Masing-masing area *Johari Window* tersebut menurut Joseph Luft dan Harry Ingham yang dikutip oleh Rakhmat (1991) adalah:

- a. Daerah terbuka (*open self*). Daerah ini berisi semua informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan, dan segainya yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain.
- b. Daerah buta (*blind self*). Daerah ini berisi informasi tentang diri individu tersebut. Bila daerah buta ini ada, komunikasi menjadi sulit.
- c. Daerah tidak dikenal (*unknown self*). Daerah ini adalah daerah didalam diri individu yang tidak diketahui individu maupun orang lain.
- d. Daerah tertutup (*hidden self*). Daerah ini berisi semua hal tentang diri individu dan orang lain yang tidak diungkapkan kepada siapapun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa semakin luas daerah terbuka yang dimiliki individu maka akan menjadikan individu tersebut semakin mengungkapkan dirinya, sehingga keterbukaan diri yang terbentuk semakin kuat.

## 5. Tingkatan-tingkatan Keterbukaan Diri

Dalam proses hubungan interpersonal atau hubungan antar pribadi terdapat tingkatan-tingkatan yang berbeda dalam pengungkapan diri. Menurut

powell (dalam Supratikna, 1995), tingkatan-tingkatan keterbukaan diri dalam komunikasi adalah:

- a. Tahap basa-basi
- b. Tahap membicarakan orang lain
- c. Tahap menyatakan gagasan atau pendapat
- d. Tahap mengungkapkan perasaan

Tahap hubungan puncak

## 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Devito (1989) mengungkapkan bahwa ada enam factor yang secara signifikan berpengaruh terhadap keterbukaan diri, yaitu:

- a. Efek diadik, keterbukaan diri bersifat timbal balik.
- b. Jumlah pendengar, jika jumlah pendengar semakin besar maka keterbukaan diri yang mendalam akan semakin berkurang.
- c. Topik, pembicaraan berpengaruh pada keterbukaan diri.
- d. Nilai, keterbukaan diri yang positif lebih disukai dari pada keterbukaan diri yang bernilai negative.
- e. Jenis kelamin, wanita lebih dapat membuka dirinya secara lebih bebas dibanding dengan pria.
- f. Hubungan dengan individu lain, individu lebih mengungkapkan diri secara mendalam kepada individu-individu yang telah dikenal secara akrab.

## B. Bimbingan Kelompok

### 1. Pengertian Keterbukaan Diri

Menurut Sukardi (2008), Bimbingan Kelompok adalah "suatu tehnik pelayanan bimbingan yang di berikan oleh pembimbing kepada sekelompok murid dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan kegiatan kelompok yang sesuai".

Selain itu, menurut Prayitno dan Firman Amti (1999), bimbingan kelompok adalah "layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok".

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas, bimbingan kelompok adalah suatu teknik pelayanan bimbingan yang di berikan oleh pembimbing pada siswa atau sekelompok siswa dalam memecahkan masalah yang berkaitan

dengan pendidikan, pengajaran, pekerjaan, situasi soial dan lain sebagainya.

### 2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adala sebagai berikut:

- a. Agar individu yang dilayani mampu memahami dirinya sendiri dengan mengatur dirinya sendiri serta menyadari kebutuhan akan penyelesaian permasalahan yang dihadapi.
- b. Mampu memahami perasaan orang lain dan memberi kesempatan pada peserta lain untuk mengemukakan pendapat.
- c. Memiliki pendapat sendiri dan tidak hanya mengikuti pendapat orang lain..

### 3. Manfaat Bimbingan Kelompok

manfaat bimbingan kelompok adalah:

- a. Melalui bimbingan kelompok, siswa berkesempatan untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.

Memiliki pemahaman yang luas tentang berbagai hal yang telah dibicarakan.

- a. Menimbulkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungannya yang berhubungan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok.
- b. Dalam interaksi sosial dapat mempengaruhi sifat dan sikapnya menjadi lebih baik.
- c. Dapat mendorong anak lebih bergairah dalam melaksanakan tugas, suka berkorban, suka menolong, bertindak teliti, da hati-hati.

### 4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu:

- a. Tahap pembentukan : pengenalan dan pelibatan diri.
- b. Tahap peralihan : jembatan antara tahap pertama dan ketiga.
- c. Tahap kegiatan : membahas topik (penyelesaian masalah)
- d. Tahap pengakhiran : penilaian dan tindak lanjut.

## C. Permainan Self Development

model permainan self development adalah suatu permainan yang terdiri dari beberapa permainan pengembangan diri untuk merangsang dan membina pengalaman pribadi masing-masing peserta dan sebagai kelompok.

Bimbingan kelompok model permainan *self development* adalah suatu kegiatan yang diberikan pada sekelompok individu atau siswa untuk membantu memecahkan masalah pendidikan atau pengajaran, pekerjaan, situasi social dan sebagainya dengan menggunakan 2 permainan diri yang berguna untuk merangsang dan membina pengalaman pribadi dan sebagai kelompok.

Adapun permainan *self development* yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdapat dua jenis permainan yang meliputi permainan memutar bolpoint, dan permainan penerimaan kesan-kesan.

Prosedur khusus pelaksanaan dari setiap permainan adalah sebagai berikut:

#### 1. Permainan memutar bolpoint

- a) Konselor menjelaskan cara bermain dan peraturan-peraturan dalam permainan memutar bolpoint
- b) Konselor mengajak untuk saling mengenal diri dan meleburkan diri ke dalam kelompok dengan berbagai ekspresi dalam kelompok
- c) Konselor meminta salah seorang sukarelawan untuk maju ke tengah memutar ballpoint dan nantinya yang memberi tugas kepada konseli yang ditunjuk oleh ujung ballpoint.
- d) Peserta yang ditunjuk oleh ujung ballpoint harus mengekspresikan apa yang ditugaskan kepada dia dari konseli yang memutar ballpoint. Apabila peserta pemutar ballpoint tidak ada ide untuk memberi tugas, maka dapat mengambil kertas yang berisi tugas yang telah disediakan konselor.
- e) Hal ini dilakukan bergiliran sampai semua konseli ditunjuk oleh ujung ballpoint dan semuanya harus mau mengekspresikan tugas yang ada. Setelah permainan selesai, konselor mengajak untuk merefleksikan latihan tersebut dengan berbagai pertanyaan di bawah ini.
  - (1) Bagaimana perasaan kalian dengan latihan ini?
  - (2) Apakah mudah bagi kalian untuk mengerjakan tugas yang telah diembankan kepada kalian?
  - (3) Apakah kalian sudah merasa meleburkan diri ke dalam kelompok ini?
  - (4) Apakah kalian sudah mengenal peserta lain lebih jauh?

#### 2. Permainan penerimaan kesan-kesan

- a) Konselor menjelaskan cara bermain dan peraturan-peraturan dalam permainan penerimaan kesan-kesan
- b) Salah satu klien menjadi sukarelawan yang pertama

- c) Klien lain mengutarakan kesan pertamanya secara jelas dan jujur (contoh: “kamu berbicara terlalu sering dan lama sehingga menjengkelkan saya”)
- d) Setelah selesai sukarelawan pertama mendengar kesan klien lain terhadapnya, digantikan oleh sukarelawan kedua dan melakukan proses yang sama, dan seterusnya sampai semua klien pernah menjadi sukarelawan dan menerima kesan dari yang lain.
- e) Konselor dank klien mengadakan evaluasi dan merefleksikan latihan dengan pertanyaan dibawa ini:
  - (1) Bagi peserta yang maju di tengah-tengah...Bagaimana perasaan kalian dan kritik mana yang dapat kalian terima dan mana yang tidak kalian terima?
  - (2) Dan apakah sebelumnya ada peserta yang sudah pernah menyatakan ungkapan-ungkapan senada tentang diri kalian sebelumnya.

### METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diambil dalam bentuk angka akan diproses secara statistik (Suharsimi Arikunto, 2002 : 10). Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan pendekatan perilaku karena di dalamnya terdapat suatu proses pemberian perlakuan dan melihat pengaruhnya terhadap hal lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen berisi tentang metode penelitian yang menguji hipotesis hubungan sebab – akibat dari perlakuan yang dikenakan pada subyek yang diteliti. (Hamid Darmadi, 2011 : 175). Dalam penelitian eksperimen variabel bebas dan terikat sudah ditentukan sejak awal penelitian. Dengan tujuan untuk memperoleh informasi tentang variabel mana yang menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan model *one group pre-test dan post-test design*. Subyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan yang memiliki keterbukaan diri rendah setelah diberi *pre-test* melalui angket.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan angket. Metode wawancara digunakan untuk memilih sampel kelas dari sekolah tersebut yang memenuhi kriteria awal yang ditetapkan peneliti. Kemudian angket sebagai pengumpul data utama yakni

mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku konsumtif tinggi. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur perilaku konsumtif siswa. Adapun jawaban pilihan angket terdiri dari empat kategori. Angket kemampuan komunikasi interpersonal memiliki pilihan jawaban berkategori : selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Pada awalnya angket yang akan digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Dimana validitas adalah tingkat suatu tes mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Hamid Darmadi, 2011 : 87). Sedangkan reliabilitas adalah tingkatan suatu tes secara konsisten mengukur berapa pun tes itu mengukur (Hamid Darmadi, 2011 : 88). Pengujian validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson sedangkan reliabilitas menggunakan rumus *Spearman Brown*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik nonparametrik karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek yang relatif kecil.

Teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah uji peringkat bertanda Wilcoxon. Uji peringkat bertanda Wilcoxon dapat digunakan jika peneliti ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan yakni tingkat perilaku konsumtif pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui konseling behavioral. Saat awal analisis data harus ditetapkan  $H_0$  dan  $H_a$ . Data-data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dengan menentukan selisih antara *pre-test* dan *post-test* kemudian memberikan tanda positif pada selisih yang mengalami penurunan dan negatif pada selisih yang mengalami kenaikan. Kemudian  $T_{hitung}$  dipilih dari nilai terkecil antara positif dan negatif. Sedangkan  $T_{tabel}$  diperoleh dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dan melihat jumlah subjek penelitian. Selanjutnya Mengkonsultasikan  $T_{hitung}$  dengan  $T_{tabel}$  daerah penolakan untuk  $\alpha = 0.05$  dengan ketentuan yang dihasilkan dari tes tanda lebih kecil dari pada  $\alpha$  ( $T_{hitung} < T_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan yang teridentifikasi memiliki keterbukaan diri yang rendah. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang keterbukaan diri siswa melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya terhadap 40 siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan yang hadir saat pelaksanaan *pre-test*. Pemberian angket dilaksanakan tanggal 11 Oktober 2016. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu : tinggi,

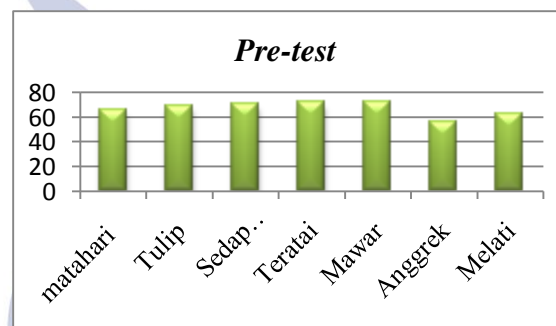
sedang dan rendah. Pengelompokan kategori tersebut disajikan dalam tabel berikut

**Tabel 1 Tingkatan Skor Keterbukaan Diri**

Tingkatan Skor	Keterangan
95 Ke Atas	Tinggi
72 - 94	Sedang
71 Ke Bawah	Rendah

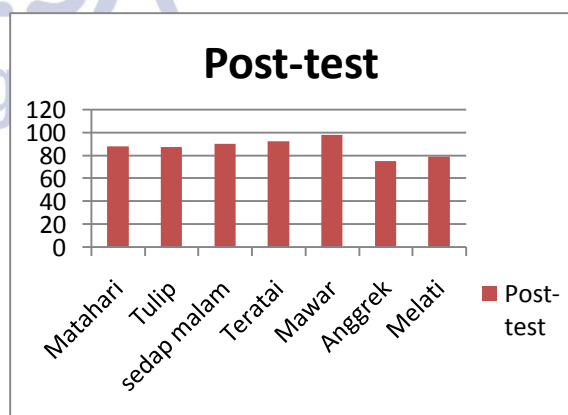
Pengelompokan ini didasarkan pada standar deviasi dari hasil *pre-test* keseluruhan siswa. Dari hasil pemberian *pre-test* tersebut terdapat 7 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Data nilai *pre-test* ketujuh siswa tersebut disajikan dalam diagram berikut :

**Diagram 1 Hasil Analisis Skor Pre-Test**



Tahap berikutnya ketujuh anak tersebut diberikan perlakuan selama 4 kali pertemuan. Treatment dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan *self developmen* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan. Setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik permainan *self development*, semua subjek penelitian diberi *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data hasil pengukuran *post-test* siswa disajikan dalam diagram sebagai berikut:

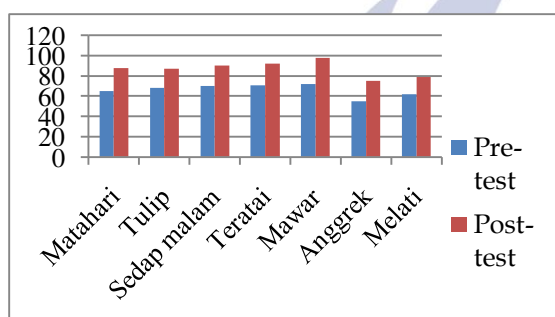
**Diagram 2 Hasil Analisis Skor Post-Test**



Dari hasil post test tersebut dapat dilihat terdapat peningkatan perilaku keterbukaan diri pada masing-masing subyek penelitian. Secara individual peningkatan skor perilaku keterbukaan diri cukup beragam. Subjek

matahari dari skor 65 yang masuk kategori rendah menjadi 88 yang masuk kategori sedang. Subjek Tulip dari skor 68 yang masuk kategori rendah menjadi 87 yang masuk kategori sedang. Subjek Sedap malam dari skor 70 yang masuk kategori rendah menjadi 90 yang masuk kategori sedang. Subjek Teratai dari skor 71 yang masuk kategori rendah menjadi 92 yang masuk kategori sedang. Subjek Mawar dari skor 72 yang masuk kategori rendah menjadi 98 yang masuk kategori tinggi. Subjek Anggrek dari skor 55 yang masuk kategori rendah menjadi 75 yang masuk kategori sedang. Serta subjek Melati dari skor 62 yang masuk kategori rendah menjadi 79 yang masuk kategori sedang. Berikut disajikan digram perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* yang dialami siswa

**Diagram 3 Hasil Analisis Pre-test dan Post-test**



Selanjutnya data yang ada dianalisis menggunakan statistik *non-parametrik* menggunakan uji tanda berjenjang Wilcoxon. Data-data tersebut ditabulasikan pada tabel untuk memudahkan perhitungan  $T_{tabel}$ , tabulasi tabel tersebut disajikan sebagai berikut

**Tabel 2**  
**Tabulasi Perhitungan Wilcoxon**

Siswa	Skor		Selisih	Ranking	Signed Rank	
	(X)	(Y)			(+)	(-)
Mth	65	88	23	2	+2	0
Tlp	68	87	19	6	+6	0
Sdp	70	90	20	4	+4	0
Trt	71	92	21	3	+3	0
Mwr	72	98	26	1	+1	0
Agr	55	75	20	4	+4	0
Mlt	62	79	17	7	+7	0
$\Sigma$	463	609	23	27	+27	0
Mean	66,142	87				

Dari tabel diatas diketahui bahwa jumlah nomor urut yang bertanda positif (+) = 27, sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif (-) = 0. Sesuai dengan materi uji Wilcoxon yang digunakan adalah nilai  $T_{hitung}$  yang kecil. Sehingga  $T_{hitung}$  menggunakan *signed rank* negatif yaitu 0. Selanjutnya  $T_{tabel}$  pada harga kritis untuk

uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 5 % dan jumlah N adalah  $7 - 2 = 5$ . Kemudian dibandingkan antara  $T_{tabel}$  dengan  $T_{hitung}$  dimana  $T_{hitung} < T_{tabel}$ , artinya  $H_0$  ditolak. Jadi ada peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan setelah penerapan permainan *self development* dalam bimbingan kelompok. Hasil *mean pre-test* adalah 66,142 dan *mean post-test* adalah 87, dari perbandingan skor *mean* dapat diketahui bahwa ada peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan setelah penerapan permainan *self development* dalam bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, berarti permainan *self development* dalam bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai alternatif perlakuan yang diberikan pada individu untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji tanda berjenjang Wilcoxon diperoleh  $T_{hitung} = 0$ ,  $N = 7$  dan berdasarkan tingkat kesalahan 5% diperoleh  $T_{tabel} = 2$ . Perhitungan selisih rerata *pre-test* dan *post-test* sebesar 20,858. Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII-B SMPN 2 sekaran Lamongan setelah diberikan perlakuan berupa permainan *self development* dalam bimbingan kelompok. Perbedaan skor tersebut ditunjukkan dengan peningkatan skor yaitu subyek Matahari skor dari 65 menjadi 88, subyek Tulip mengalami peningkatan skor dari 68 menjadi 87, subyek sedap malam mengalami peningkatan dari skor 70 menjadi 90, Subyek Teratai mengalami peningkatan skor dari 71 menjadi 92, subyek Mawar mengalami peningkatan skor dari 72 menjadi 98, subyek Anggrek mengalami peningkatan skor dari 55 menjadi 75, dan subyek Melati mengalami peningkatan skor dari 62 menjadi 79. Dari perolehan data tersebut dapat menjawab rumusan masalah sekaligus menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ) bahwa "Permainan *self development* dalam bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-B SMPN 2 Sekaran Lamongan"

### Saran

Secara khusus dan lebih terperinci berdasarkan penelitian tersebut, saran-saran yang dapat peneliti berikan pada berbagai pihak untuk dipertimbangkan diantaranya:

1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya bukti bahwa permainan *self development* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa, konselor

sekolah lebih meningkatkan dan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok ini dengan baik serta peran aktif konselor dalam membantu siswa menghadapi masalahnya lebih ditingkatkan lagi agar siswa dapat saling terbuka dengan lingkungan sekitar.

2. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai, penerapan permainan self development dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. sehingga penelitiannya dapat menjadi lebih baik lagi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen pengukur keterbukaan diri dengan pengembangan indikator dan deskriptor angket. Penelitian ini masih terbatas dengan hanya mengukur perilaku menggunakan angket, selebihnya diharapkan ditambah dengan asesmen tes yang lain

Selain itu, hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, agar hasil penelitian dapat lebih akurat serta memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Darmadi, Hamid.2011., *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Devito, Joseph. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books.

Gainau, Maryam B. 2009. *Keterbukaan Diri (self disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. Online  
<http://petra.ac.id/ejournal>, diakses 1 Juli 2014

Sujarwo dan Eliasa, Eva Imania. 2011. *Permainan Dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Sukardi, Dewa Ketut Dan Desak P.E Nila Kusumawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supratikna. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi Pendekatan Psikologi*. Yogyakarta: Konisius.