

**PENINGKATAN *SELF DISCLOSURE* SISWA MELALUI
TEKNIK PERMAINAN DALAM BIMBINGAN KELOMPOK**

(Skripsi)

Oleh

VIVI DWI DAMAYANTI

1713052017



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENINGKATAN *SELF DISCLOSURE* SISWA MELALUI TEKNIK PERMAINAN DALAM BIMBINGAN KELOMPOK

Oleh

VIVI DWI DAMAYANTI

Masalah penelitian ini adalah adanya siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self disclosure* siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik permainan di MAN 1 Pesawaran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Pesawaran berjumlah 9 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *one-group pre-test-posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-disclosure* dan subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa $Z_{hit} < Z_{tab}$ ($-2,668 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat peningkatan *self-disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik simulasi permainan pada siswa, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan pada siswa.

Kata kunci: *self disclosure*, bimbingan kelompok, permainan

ABSTRACT

IMPROVING STUDENT'S SELF-DISCLOSURE THROUGH GROUP GUIDANCE OF GAME TECHNIQUES

By

VIVI DWI DAMAYANTI

The problem of this research is that there are students who have low self-disclosure. This study aims to determine the improvement of student's self-disclosure through group guidance with game techniques at MAN 1 Pesawaran. The subjects of this study were 11th grade students at MAN 1 Pesawaran, totaling 9 students. The method used in this research is a quasi-experiment with a one-group pre-test-posttest design. The data collection technique in this study used a self-disclosure scale, and the research subjects were determined using a purposive sampling technique. The results of the analysis show that $Z_{hit} < Z_{tab}$ ($-2.668 < 0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is an increase in self-disclosure using group guidance in students. This is shown by the results of the data analysis using the Wilcoxon test. The conclusion in this study is that self-disclosure can be improved by using group guidance of game technique for students.

Keywords: self-disclosure, group guidance, game.

**PENINGKATAN *SELF DISCLOSURE* SISWA MELALUI TEKNIK
PERMAINAN DALAM BIMBINGAN KELOMPOK**

Oleh

VIVI DWI DAMAYANTI

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan
Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

: **PENINGKATAN *SELF DISCLOSURE*
SISWA MELALUI TEKNIK
PERMAINAN DALAM BIMBINGAN
KELOMPOK**

Nama Mahasiswa

: ***Ovi Dwi Damayanti***

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1713052017

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP 19861102 200812 2 002

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.
NIP 19841005 201301 2 001

2. Ketua Jurusan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

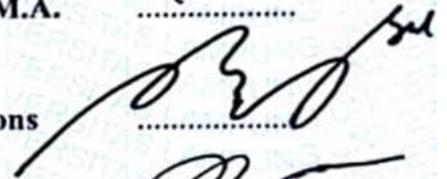
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.



Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd.,Kons



Penguji Utama : Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd
Bukan Pendamping



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si.,
NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Juli 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vivi Dwi Damayanti
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713052017
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan *Self Disclosure* Siswa Melalui Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok” adalah asli penelitian saya kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 11 Juli 2023

Yang menyatakan,



Vivi Dwi Damayanti
1713052017

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Vivi Dwi Damayanti, merupakan anak kedua dari pasangan bapak Arman dan Ibu Mu'awanah., S.Pd.I yang lahir di Pasar Baru, Kecamatan Kedondong Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung pada tanggal 13 Oktober 1999. Penulis mengawali pendidikan formal pertamanya di SDN 1 Pasar Baru dari tahun 2005 hingga selesai di tahun 2011.

Menyelesaikan studinya di sekolah dasar, penulis melanjutkan pendidikannya di MTs Negeri 1 Kedondong pada tahun 2012 dan menyelesaikan studi pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan seniornya di MAN 1 Pesawaran di tahun 2015 dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama penulis diterima di salah satu perguruan tinggi negeri di Lampung melalui jalur SBMPTN, untuk melanjutkan pendidikan strata 1.

Penulis diterima sebagai mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Sebagai mahasiswa aktif, penulis juga mengikuti organisasi yakni sebagai anggota bidang RTHI di HIMAJIP FKIP UNILA (Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan) tahun 2017-2018, anggota bidang Hubungan Masyarakat tahun 2017-2018 di PIK R RAYA (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja Respect Advocation And Youth Association) UNILA , sekretaris bidang LITBANG FORMABIKA (Forum Mahasiswa Dan Alumni Bimbingan Dan Konseling) Tahun 2018-2019. Ketua bidang Informasi dan Komunikasi (INFOKOM) PIK R RAYA RAYA (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja Respect Advocation And Youth Association) UNILA tahun 2018-2019, serta mengikuti organisasi

eksternal sebagai anggota bidang HUMAS GenRe (Generasi Berencana) Pesawaran tahun 2018-2020, anggota bidang HUMAS KNPI (Komite Nasional Pemuda Indonesia) Pesawaran tahun 2019-2020. Pada akhir tahun 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Penawar Jaya, Kabupaten Tulang Bawang dan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PPLP) pada tahun 2020 di MAN 1 Pesawaran.

MOTTO

“Karena sesungguhnya, dengan kesulitan akan ada kemudahan.”

(QS. Al Insyirah: 5)

“ Hidup seperti wahana permainan sampai nanti berpulang di tempat yang kekal, hadapi dan nikmati setiap tantangannya sampai kau tersenyum di garis finishnya ”

(Vivi Dwi Damayanti)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang sangat mendalam, kupersembahkan karya kecilku ini kepada ;

Kepada kedua orang tuaku tersayang Bapak Arman Dan Ibu Mu'awanah

Kepada Ibu ku tersayang, terimakasih atas segalanya usaha dan perjuangan mu dalam memperjuangkan anak-anakmu, terimakasih sudah bersabar, yakin dan percaya pada anakmu ini, tempat berkeluh kesah dalam menghadapi proses hidup yang dilewati. Tempat pulang dan pelukan ternyaman. Terima kasih sudah menerima diriku apa adanya. kepada bapakku tersayang terimakasih atas doa yang selalu dipanjatkan,. Tanpa kalian aku bukan lah apa apa, diriku sekarang adalah hasil dari buah kasih sayang dan didikan kalian.

Kepada saudara- saudara ku tersayang. Ade Gusti Zarman Dan Jihan Nazwa

Kepada kakak ku yang telah berjuang dan berkorban untuk keluarga, terima kasih atas doa dan semua yang telah kau usahan selama ini. Terima kasih untuk adik ku tercinta sebagai penyemangat yang mengiringi perjalananku. Semoga kita akan terus saling asah, asih, asuh dan menjadi penyemangat satu sama lainnya.

Kepada diri sendiri, Vivi Dwi Damayanti.

Terimakasih sudah mau bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan tanggung jawab pendidikan ini. Selamat karena sudah berhasil kuat dan berhasil melewati segala hambatan hingga akhirnya berada di titik ini.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji hanyalah milik Allah SWT Rab semesta alam yang tak hentinya memberikan nikmat. Berkat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi berjudul “Peningkatan *Self Disclosure* Siswa Melalui Teknik Permainan Dalm Bimbingan Kelompok” ini merupakan syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis berharap, karya yang merupakan wujud kerja dan pemikiran maksimal serta didukung dengan bantuan dan keterlibatan berbagai pihak ini akan dapat bermanfaat di kemudian hari.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas dan sabar memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

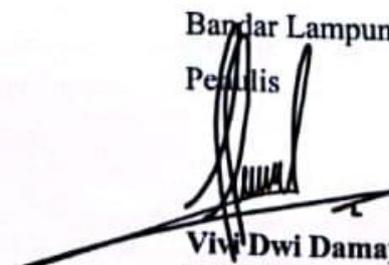
1. Bapak Prof. Dr. Sunyono., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling;

4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd. MA selaku pembimbing utama sekaligus pembimbing akademik. Terimakasih atas kesabaran serta saran dan masukan selama proses pengerjaan skripsi;
5. Ibu Citra Abriani Maharani.,M.Pd. Kons selaku pembimbing kedua. Terimakasih atas kesabaran serta saran dan masukan selama proses pengerjaan skripsi;
6. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan.,M.Pd selaku pembahas skripsi. Terimakasih atas jasanya dalam memberikan masukan, kritikan dan saran dalam menyelesaikan skripsi;
7. Seluruh Dosen dan Staff Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini;
8. Bapak Yusransyah selaku Kepala Sekolah MAN 1 Pesawaran beserta tenaga pengajar dan staff yang telah mengizinkan dan membantu selama proses penelitian;
9. Sosok terdekat penulis, Asti, Mia, wiwid, yang sudah membersamai proses ini sebagai support sistem dan tempat berkeluh kesah. Silvia, Franicka, Arifka, dan Mega yang selalu memotivasi, menyemangati dan mendukung penulis dalam masa perkuliahan, Dan teman teman BK 2017, terimakasih banyak.
10. Terimakasih kepada BlackPink yang sudah menjadi penghibur dan pelarian ku. Terima kasih kepada seseorang dengan nama kontak “ My Bear” yang sudah menemani menyelesaikan perjalanan akhir dalam perkuliahan ini
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan semua pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini, Aamiin.

Bandar Lampung, 11 Juli 2023

Penulis



Vivi Dwi Damayanti
NPM 1713052017

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Dan Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Ruang Lingkup Masalah	8
1.7 Kerangka Berfikir	8
1.8 Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Self Disclosure</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Self Disclosure</i>	11
2.1.1 Aspek <i>Self Disclosure</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	15
2.1.4 Manfaat <i>Self Disclosure</i>	18
2.2 Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan	21
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	21
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	21
2.2.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	23
2.2.4 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan	25
2.2.5 Teknik Permainan	29
2.2.6 Peningkatan <i>Self Disclosure</i> Melalui Bimbingan Kelompok Permainan	32
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.3 Subjek Penelitian.....	37

3.4	Variable Penelitian dan Definisi Operasional	39
3.5	Desain Penelitian.....	40
3.6	Teknik Pengumpulan Data	42
3.7	Pengujian Instrumen Penelitian.....	45
3.8	Teknik Analisis Data	48
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Uji Hipotesis Penelitian	49
4.2	Pembahasan	83
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan.....	89
5.2	Saran.....	89
	DAFTAR PUSTAKA	91
	LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Data Subjek Penelitian	38
3.2 Kisi – Kisi Instrumen <i>Self Disclosure</i>	43
3.3 Poin Alternatif Jawaban Skala <i>Self Disclosure</i>	44
3.4 Kriteria Skala <i>Self Disclosure</i>	45
4.1 Jadwal Kegiatan Penelitian	50
4.2 Skor <i>Pre-Test</i> skala <i>self disclosure</i> subject Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan.....	51
4.3 Skor <i>Post-Test</i> skala <i>self disclosure</i> subject Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan.	62
4.4 Skor <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> skala <i>self disclosure</i> subject Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan.....	63
4.5 hasil uji wilcoxon berdasarkan ranks	82
4.6 hasil uji wilcoxon hipotesis	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Alur Kerangka Berpikir Peningkatan <i>Self Disclosure</i>	10
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	37
4.1 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> DN	65
4.2 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> ANA	68
4.3 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> RN	70
4.4 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> NIS	72
4.5 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> DA	74
4.6 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> DAP	76
4.7 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> MRP	77
4.8 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> JN	79
4.9 Grafik peningkatan <i>self disclosure</i> SLP	81

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

1.1.1 Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya, sehingga sangat memungkinkan adanya ketergantungan antar satu sama lain. Menurut Adler dalam Gainau (2009) sebagai makhluk sosial manusia selalu berhubungan dengan lingkungannya tempat ia tinggal. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu melakukan interaksi dengan manusia lain dan juga lingkungannya. Interaksi yang dilakukan tersebut bertujuan untuk membangun adanya hubungan sosial yang baik antar sesama manusia.

Seorang individu membutuhkan keterampilan sosial yang mendukung dalam membangun hubungan sosial yang memiliki kelekatan satu sama lainnya. Terdapat banyak sekali jenis keterampilan sosial yang dibutuhkan salah satunya, yaitu *self disclosure* (keterbukaan diri).

Menurut Devito (1996) *self disclosure* (pengungkapan diri) adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Johnson dalam Supratiknya (1995) menyatakan bahwa pembukaan diri atau *self-disclosure* 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 di masa kini tersebut.

Keterbukaan diri dapat berupa pengungkapan perasaan dan tanggapan seseorang terhadap peristiwa yang sedang dihadapi ataupun memberikan

informasi masa lalu yang belum diketahui orang lain, seperti contohnya siswa yang menyatakan kesulitan dalam memahami suatu materi dalam pembelajaran dikelas, ataupun siswa yang bercerita kepada temannya tentang pengalamannya mendaki gunung ketika liburan sekolah semester lalu. Keterbukaan ini dapat meningkatkan hubungan sosial individu satu sama lainnya.

Self disclosure menjadi salah satu aspek yang penting dalam membangun hubungan sosial, maka *self disclosure* sangat dibutuhkan oleh siapapun, tak terkecuali pada remaja yang sedang berada ditahap proses pengembangan diri dan juga penyesuaian diri dengan lingkungannya, sesuai dengan tahap perkembangannya. Havighurts (1997) menyatakan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya. Dengan adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) remaja dapat memahami tentang dirinya dan orang lain, memiliki keakraban dan memiliki kepercayaan terhadap lingkungannya, dengan seperti itu maka akan meningkatkan kelekatan dan keharmonisan remaja dengan lingkungannya.

Rogers (1980) mengatakan hubungan interaksi seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) yang didasari perasaan yang tulus, penerimaan pada orang lain, dan rasa empati membuat hubungan akan menjadi lebih akrab. Johnson (1990) Keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat menciptakan kepercayaan, kepedulian, komitmen, pemahaman dan penerimaan diri, serta pertumbuhan pribadi dan juga persahabatan.

Selain membantu remaja dalam proses pengembangan sosialnya, *self disclosure* juga dapat membantu remaja dalam proses belajar. Siswa yang memiliki *self disclosure* yang tinggi berarti memiliki kemampuan komunikasi yang baik, kemampuan tersebut dapat membantu siswa dalam mengkomunikasikan tentang hal yang ia sukai, pahami, dan yang tak ia setuju dalam proses belajarnya di sekolah.

Akan menjadi hal yang kurang baik, ketika seorang siswa memiliki *self disclosure* yang rendah. Dengan memiliki *self disclosure* yang rendah maka akan mempengaruhi aspek proses belajarnya, yaitu para siswa cenderung pasif dalam proses pembelajaran, tidak mampu mengungkapkan perasaan dan tanggapannya terhadap kegiatan yang sedang terjadi, memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan teman sebayanya ataupun guru di sekolah, serta menyebabkan rendahnya rasa kepercayaan pada lingkungannya.

Menurut Johnson (1990) siswa yang memiliki *self disclosure* rendah 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.

Karakteristik rendahnya *self disclosure* tersebut, memiliki kesamaan dengan hasil temuan observasi dan wawancara bersama guru BK yang peneliti lakukan di MAN 1 Pesawaran pada saat melakukan PLP mahasiswa di bulan Agustus - Oktober tahun 2020.

Berdasarkan hasil observasi menjelaskan bahwa siswa yang memiliki keterbukaan diri yang rendah menampilkan perilaku pasif pada saat mengikuti pembelajaran, lebih banyak diam menyendiri saat mempunyai masalah, dan cenderung diam atau tak menjawab pertanyaan yang diberikan saat diskusi kelompok bersama teman-temannya. selain itu berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK di sekolah tersebut diketahui siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah di tandai dengan adanya siswa yang kurang dapat berbagi tentang perasaan dan pengalaman yang ia miliki terhadap teman –teman nya, terdapat siswa yang kurang dapat mengungkapkan ide atau pendapatnya kepada teman dan guru di kelas, dan terdapat siswa yang menaruh kepercayaan yang rendah terhadap orang sekitarnya dengan kurang bisa mempercayai dan menghargai perbedaan pendapat.

Kurangnya *self disclosure* siswa ini perlu diberikan penanganan dengan baik karena ini menyangkut dengan pencapaian perkembangan diri siswa serta kelancaran proses pembelajaran di kelas yang membutuhkan lingkungan suasana kelas yang aktif dalam pembelajaran, penanganan yang diberikan dapat berupa pemberian bimbingan dan konseling oleh guru BK di sekolah .

Pemberian penanganan terhadap *self disclosure* siswa sesuai dengan tujuan bimbingan konseling pada Depdikbud (1997). antara lain: (1) meningkatkan kemampuan siswa berhubungan dengan orang lain, (2) meningkatkan kemampuan siswa menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif, (3) meningkatkan kemampuan siswa bertingkah laku dan berhubungan sosial di sekolah maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku, (4) meningkatkan hubungan siswa dengan teman sebaya secara dinamis, harmonis, produktif, dan (5) meningkatkan pemahaman terhadap kondisi dan peraturan sekolah serta berupaya melaksanakannya secara dinamis dan bertanggung jawab.

Terdapat berbagai jenis layanan yang dapat konselor berikan di sekolah salah satunya yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang melibatkan beberapa peserta didalamnya dan membahas suatu topik tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Winkel dan Hastuti dalam Dian, (2015) Manfaat dalam menggunakan bimbingan kelompok yaitu memberikan kesempatan untuk saling berinteraksi dengan yang lainnya, memberikan informasi pada siswa, lebih berani dalam mengungkapkan pendapat pada kelompok serta saling menerima dan menghargai perbedaan pendapat yang ada. Tujuan dari bimbingan kelompok itu sendiri yaitu peningkatan komunikasi interpersonal didalam kelompok tersebut. Oleh karena itu diharapkan dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa untuk saling bertukar informasi, meningkatkan

kemampuan berkomunikasi, serta meningkatkan keakraban satu sama lainnya.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat diaplikasikan dengan menggunakan berbagai macam teknik pendekatan salah satunya adalah teknik permainan simulasi, Vygotsky dalam Suwarjo dan Eva (2011) menerangkan bahwa bermain adalah alat untuk sosialisasi. Dengan bermain bersama orang lain maka akan tumbuh dan berkembangnya kemampuan memahami perasaan, ide, dan kebutuhan orang lain yang menjadi dasar dari kemampuan bersosialisasi.

Teknik permainan simulasi dipilih karna permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan, dapat membuat siswa nyaman dalam melakukan bimbingan, serta akan menimbulkan banyak interaksi didalamnya. Dalam kegiatan bermain para siswa dapat berinteraksi dengan leluasa tanpa tekanan, meningkatkan komunikasi secara aktif, mendapatkan informasi, dan wawasan baru, mampu membangun hubungan interpersonal yang positif, mengembangkan daya imajinasi, kreativitas, belajar tentang kerja sama serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan *Self Disclosure* Siswa Melalui Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan penjelasan dalam latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang lebih banyak diam menyendiri saat mempunyai masalah dan sulit menceritakan pengalaman yang ia miliki terhadap teman temannya.
2. Terdapat siswa yang memiliki keinginan yang rendah dalam mengungkapkan ide atau pendapatnya kepada teman dan guru saat pembelajaran dikelas.
3. Terdapat siswa yang menaruh kepercayaan yang rendah terhadap orang sekitarnya dengan kurang bisa untuk mempercayai dan menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain pada saat diskusi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya agar penelitian ini berjalan dengan fokus dan tidak memperluas terhadap permasalahan lainnya maka peneliti membatasi permasalahan hanya mengenai “peningkatan *self disclosure* menggunakan permainan dalam bimbingan kelompok”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang dimiliki peneliti maka permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya *self disclosure* siswa di sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *self disclosure* siswa dapat di tingkatkan melalui teknik permainan dalam bimbingan kelompok?”

1.5 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui peningkatan *self disclosure* siswa menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengembangan terhadap konsep-konsep ilmu pendidikan, terlebih terhadap bidang ilmu bimbingan dan konseling yang membantu perkembangan diri siswa. Penelitian ini juga dapat menambah referensi terhadap penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk peningkatan *self disclosure* siswa di sekolah dan mahasiswa dalam perguruan tinggi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Kepala Sekolah

Sebagai bahan masukan terhadap pihak sekolah dalam meningkatkan layanan BK khususnya terkait permasalahan *self disclosure*.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Memberikan informasi dan referensi dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi untuk meningkatkan *self disclosure* siswa di sekolah , serta menjadi referensi pengembangan teknik layanan bimbingan dalam membantu tercapainya tugas perkembangan diri siswa

3. Siswa

Dapat meningkatkan *self disclosure* siswa di sekolah sehingga tercapainya hubungan interpersonal yang lebih baik dan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.

4. Peneliti

Peneliti mendapatkan wawasan dan pengalaman dalam menghadapi permasalahan yang ada di lapangan terutama dalam bidang layanan bimbingan kelompok.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Ilmu Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini menggunakan ruang lingkup keilmuan bidang bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah peningkatan *self disclosure* siswa menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok.

3. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah siswa yang memiliki *self disclosure* rendah di MAN 1 Pesawaran.

4. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Pesawaran pada tahun 2022 dengan mematuhi protokol kesehatan *covid-19*.

1.7 Kerangka Berpikir

Self disclosure merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal berupa proses mengungkapkan diri seseorang tentang informasi yang belum diungkapkan sebelumnya kepada individu lain. Informasi yang disampaikan dapat berupa perasaan, tanggapan, ide, pengalaman, ataupun rencana masa depan. *Self disclosure* menjadi salah satu hal penting dalam menciptakan hubungan diantara manusia, terlebih terhadap para siswa yang berada di dalam masa perkembangan.

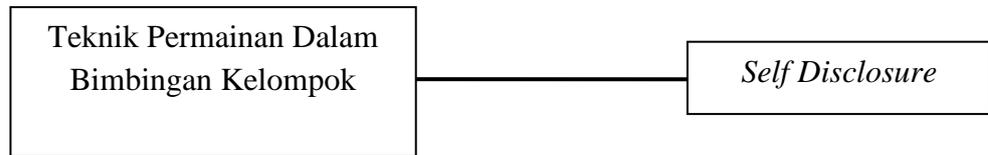
Siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah dapat mengalami penghambatan perkembangan terlebih pada aspek sosial dan belajar. Dalam aspek sosial *Self disclosure* yang rendah akan mengakibatkan anak-anak

memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan teman sebayanya, mempengaruhi terhadap hubungan interpersonalnya, serta dalam aspek belajar siswa cenderung lebih pasif, tak mampu menyampaikan pendapat, dan perasaannya selama proses pembelajaran. Secara lebih luas terhambatnya tugas perkembangan anak berdampak pada aspek kognitif, moral, sosial, dan kepribadian dengan munculnya sikap seperti kesulitan dalam mengambil keputusan, melakukan hal yang hanya dianggap benar olehnya, kesulitan dalam memahami dan beradaptasi dengan lingkungannya serta kesulitan dalam memahami identitas diri.

Berdasarkan pemaparan tentang dampak dari rendahnya *self disclosure* tersebut maka permasalahan ini perlu diberikan penanganan dan layanan bantuan guna meningkatkan *self disclosure* yang rendah pada diri siswa. Pemberian layanan bantuan ini dapat berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi oleh guru BK di sekolah.

Alasan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini dikarenakan dalam pelaksanaannya, layanan ini dapat meningkatkan interaksi dari setiap anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok membantu siswa dapat melakukan interaksi dengan teman –temannya, saling bertukar informasi, argumentasi, serta belajar untuk saling menerima satu sama lainnya. Penggunaan teknik permainan juga membuat proses layanan menjadi lebih menyenangkan sehingga para siswa menjadi lebih nyaman dan menikmati proses pemberian bantuan.

Berdasarkan adanya interaksi-interaksi dan kenyamanan yang terjadi maka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan diharapkan dapat membantu permasalahan siswa terkait *self disclosure* yang rendah. Peningkatan ini agar siswa mampu mencapai tahap perkembangannya, menjalin hubungan sosial yang positif, serta membantu dalam proses belajar siswa di sekolah . Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1.1 Alur Kerangka Berpikir Peningkatan *Self Disclosure*

1.8 Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka berpikir maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan *self disclosure* siswa di sekolah menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok. Dengan hipotesis statistik sebagai berikut:

Ho : Tidak ada peningkatan *self disclosure* siswa di sekolah setelah mendapatkan layanan teknik permainan dalam bimbingan kelompok.

Ha : Ada peningkatan *self disclosure* siswa di sekolah setelah mendapat layanan teknik permainan dalam bimbingan kelompok

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Disclosure*

2.1.1 Pengertian *Self Disclosure*

Self Disclosure (keterbukaan diri) merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang di butuhkan bagi setiap individu untuk menumbuhkan hubungan sosial yang baik antar satu sama lainnya. Menurut Altman dan Taylor dalam Setiawati (2012) mengemukakan bahwa *Self Disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab.

Johanes Papu dalam Setiawati (2012) menjelaskan bahwa pengungkapan diri atau *Self Disclosure* dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Jadi, pengungkapan diri dapat dilakukan sebagai salah satu cara individu dalam memberikan informasi-informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain yang bertujuan untuk saling mengenal satu sama lainnya. Informasi yang disampaikan dapat berupa pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya.

Berdasarkan dari kedua pendapat diatas, keduanya menyatakan bahwa *self disclosure* merupakan suatu bentuk komunikasi yang memberikan informasi pribadi seseorang kepada orang lain berupa pendapat, perasaan, pengalaman ataupun keinginan dimasa mendatang dengan tujuan menumbuhkan hubungan diantara keduanya.

Person dalam Karina dan Suryanto (2012) mengartikan keterbukaan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

Johnson dalam Supratiknya (1995) menyatakan bahwa pembukaan diri atau *self-disclosure* 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 di masa kini tersebut.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa *self disclosure* (keterbukaan diri) adalah kemampuan seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain yang belum pernah diungkapkan sebelumnya dengan tujuan untuk menumbuhkan kedekatan satu sama lain, informasi yang dibagikan dapat berupa pengungkapan perasaan, pendapat dan tanggapan seseorang terhadap peristiwa yang sedang dihadapi ataupun memberikan informasi tentang masa lalunya.

2.1.2 Aspek *Self Disclosure*

Menurut Richard West dan Lynn H. Turner (2008), terdapat beberapa aspek dalam *self-disclosure* yaitu :

a. Keluasan (*breadth*)

Keluasan dalam aspek ini merujuk pada banyaknya informasi yang diungkapkan. informasi yang diungkapkan dapat berupa berbagai topik bahasan dengan kategori informasi tentang diri sendiri yaitu sikap, pendapat, rasa, minat, pekerjaan, study, uang, kepribadian, dan tubuh

b. Waktu keluasan (*breadth time*)

Penggunaan waktu dalam self disclosure berhubungan dengan seberapa lama waktu yang dihabiskan seseorang dalam melakukan komunikasi dan juga banyaknya intensitas waktu bertemu juga dapat berpengaruh dalam membentuk hubungan antar individu. Pemilihan waktu yang

tepat pada saat melakukan self disclosure juga dapat berpengaruh terhadap keefektifan terjadi self disclosure. Pemilihan waktu ini dapat memperhatikan kondisi kesiapan diri dan orang lain.

c. Kedalaman (*depth*)

Merujuk pada tingkat keintiman yang mengarahkan diskusi mengenai suatu topik. Kedalaman berkaitan dengan sejauh mana seseorang mengungkapkan informasi dan seberapa banyak informasi yang disampaikan seseorang kepada orang lain. Hal tersebut baik terkait dengan informasi orang lain ataupun dengan permasalahan yang dihadapi.

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa *self disclosure* memiliki 5 aspek yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini) tidak berlebihan dan mengada-ada serta mengacu pada norma-norma.

Ketepatan juga dapat dilihat dari bagaimana cara seseorang dalam menyampaikan informasi tentang dirinya, apakah disampaikan dengan cara pandang positif (menyenangkan) atau negatif (mengeluh). Pengungkapan diri ini dapat berupa pengungkapan mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada pada dirinya atau selalu mengeluh akan kekurangan dirinya.

Pengungkapan diri dengan cara pandang yang berbeda (positif atau negatif) tentunya akan memberikan dampak yang berbeda juga bagi orang yang melakukan *self disclosure* maupun lawan bicaranya.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan keinginan atau tujuan seseorang melakukan self disclosure, sedangkan dari luar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

lamanya waktu yang dihabiskan bersama dan intensitas bertemu yang sering dapat menumbuhkan keakraban antar individu, kedekatan tersebut dapat meningkatkan efektifitas self disclosure. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Waktu yang kurang tepat yaitu ketika individu dalam keadaan capek atau sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. sedangkan waktu yang tepat yaitu ketika individu dalam keadaan bahagia maka ia cenderung mudah untuk terbuka dengan orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, yaitu teman dekat, orangtua, teman biasa, atau orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Ada dua dimensi kedalaman self disclosure yakni dangkal dan dalam. Self disclosure yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal dan menceritakan aspek aspek geografis tentang diri seperti nama, daerah asal, dan alamat. *Self disclosure* yang dalam diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (intimacy). Seseorang menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang sangat dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang sangat akrab dengan dirinya, misalnya orangtua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Keluasan berkaitan

dengan topik umum dan khusus. Pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau baru dikenal, topik pembicaraan umum dan kurang mendalam. Sedangkan bila seseorang terbuka dengan teman dekat maka topik pembicaraan khusus dan lebih mendalam.

Berdasarkan dari kedua pendapat diatas, terdapat kesamaan pendapat yaitu aspek yang dapat membentuk *self disclosure* dapat berdasarkan dari keluasaan topik bahasan, kedalaman dan juga waktu yang di miliki individu terhadap lawan bicaranya. Sedangkan perbedaan yang dimiliki adalah dalam pendapat yang pertama hanya menyebutkan tiga aspek dalam pembentuk *self disclosure*. Pendapat yang pertama menjelaskan secara singkat dan padat, sedangkan pada pendapat yang kedua menjelaskan dengan berdasarkan dari beberapa aspek secara lebih rinci dan luas.

Berdasarkan pemaparan aspek – aspek *self-disclosure* di atas, maka penelitian ini mengacu pada pendapat Altman dan Taylor tentang aspek *self-disclosure* yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

2.1.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Menurut Devito (1997) mengungkapkan terdapat 7 faktor yang dapat mempengaruhi *Self disclosure* seseorang, antara lain:

a. Besaran Kelompok

Self disclosure merupakan salah satu bentuk dari komunikasi interpersonal yang membutuhkan interaksi dengan orang sekitarnya. *Self disclosure* dapat dilakukan dengan besaran kelompok dalam jumlah besar ataupun kecil. Namun akan lebih efektif jika dapat dilakukan dengan jumlah kelompok kecil. Semakin sedikit jumlah kelompok maka semakin efektif keterbukaan diri seseorang karna jika jumlah kelompok sedikit maka tingkat keterfokusan, keintensitasan dan juga respon yang diberikan lawan bicara menjadi lebih maksimal.

b. Perasaan Menyukai

Kita membuka diri kepada orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Keterbukaan dilakukan saat seseorang memiliki kedekatan dengan lawan bicaranya. Orang yang menyukai kita dan kita cintai akan memberikan respon atau dukungan yang mengarah pada kebaikan (positif).

c. Efek Diadik

Seseorang cenderung akan melakukan *self disclosure* apabila lawan bicaranya melakukan *self disclosure* juga. Efek diadik ini menandakan adanya timbal balik dan penerimaan diri satu sama lainnya, hal ini membuat nyaman dan aman saat melakukan *self disclosure*.

d. Kompetensi

Orang yang lebih kompeten akan lebih sering melakukan *self disclosure* dari pada mereka yang memiliki kompetensi diri yang rendah. Kompetensi yang dimaksud disini adalah, seseorang yang memiliki kepercayaan diri dalam melakukan *self disclosure* pada orang sekitarnya, dengan kompetensi ini juga ia mampu mengerti dan paham tentang apa saja informasi yang ingin diungkapkan sehingga mereka memiliki kontrol diri dalam melakukan *self disclosure*.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan ekstrovert melakukan pengungkapan diri lebih banyak dari pada mereka yang kurang pandai bergaul dan introvert. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

f. Topik Bahasan

Penentuan topik bahasan juga sangat berpengaruh pada keterbukaan diri seseorang. Pembahasan tentang topik- topik umum dan positif akan lebih sering di ungkapkan, sedangkan semakin pribadi dan negatif suatu topik bahasan maka semakin sedikit kemungkinan terjadinya keterbukaan.

g. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keterbukaan diri seseorang. Laki-laki lebih sedikit melakukan keterbukaan diri dibandingkan dengan wanita.

Selain itu juga terdapat pendapat dari Hargie (2004) tentang faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *self disclosure* seseorang, faktor tersebut ialah:

1. Perbedaan jenis kelamin. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada perempuan lebih terbuka dari pada laki-laki namun perbedaan jenis kelamin dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) sangat kecil sehingga diatur oleh individu yang sedang membuka diri.
2. Keterbukaan yang *reciprocal* (timbal balik). Proses keterbukaan diri merupakan hubungan timbal balik. Individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, tindakan dan lain-lain dengan lawan bicaranya, melakukan keterbukaan diri yang sama sehingga menimbulkan perasaan yang nyaman .
3. Keterbukaan diri dan rasa suka, keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat bersifat dalam atau dangkal, dapat ditinjau dari hal pribadi yang telah diungkapkan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dangkal apabila hubungan di antara individu tidak terlalu dekat dan belum terlalu mengenal pribadi masing-masing, sehingga keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dalam apabila individu dapat merasa nyaman, saling memiliki dan mengenal karakteristik pribadi masing-masing
4. Permintaan untuk terbuka, individu memiliki beberapa alasan untuk mengetahui informasi orang lain terlebih dahulu kepada orang yang baru dikenalnya. Untuk mengetahui informasi mengenai orang lain, individu dapat mencoba untuk membuka diri terlebih dahulu agar orang lain juga dapat melakukan hal yang sama.

Berdasarkan pemaparan diatas diketahui terdapat kesaamaan dan perbedaan pendapat dari dua ahli tersebut, persamaan pendapat yang muncul yaitu faktor jenis kelamin, perasaan menyukai, dan juga adanya timbal balik dalam pembicaraan menjadi faktor yang terpenting dalam menumbuhkan

self disclosure seseorang. Sedangkan perbedaan pendapat dapat dilihat pada pendapat ahli pertama yang lebih menjabarkan tentang keluasan seseorang dalam melakukan *self disclosure* terhadap orang sekitarnya yang tidak terdapat dalam pendapat ahli kedua, yaitu menekankan bahwasannya terdapat faktor besaran kelompok diskusi, taraf kompetensi seseorang dan juga topik bahasan yang dapat mempengaruhi *self disclosure* seseorang.

Berdasarkan pendapat dari para ahli mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *self disclosure* seseorang, maka pada penelitian ini peneliti mengambil kesimpulan bahwa faktor yang dapat sangat mempengaruhi *self disclosure* ialah faktor kepribadian, topik bahasan, dan juga jenis kelamin seseorang.

2.1.4 Manfaat *Self Disclosure*

Keterbukaan diri yang dilakukan seseorang pada dasarnya memiliki tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan kebutuhan masing masing individu. *Self disclosure* dapat membantu individu untuk dapat mencapai tugas perkembangan pada dirinya. Devito (1989) menerangkan lebih rinci terhadap apa saja manfaat yang didapatkan individu dalam melakukan *self disclosure*. Dan manfaat tersebut sebagai berikut :

- a. Memperoleh pengetahuan tentang diri. Dengan melakukan *self disclosure* seseorang dapat memiliki pemahaman baru ataupun pandangan lain tentang dirinya melalui pertukaran informasi yang dilakukan bersama lawan bicaranya, berdasarkan pertukaran informasi tersebut seseorang dapat lebih mengetahui dirinya yang sebelumnya tidak dapat ia rasakan atau sadari.
- b. Kemampuan mengatasi kesulitan. Setiap individu memiliki rasa ketakutan yang besar terhadap penolakan oleh lingkungannya, rasa takut ini dapat didasari oleh perasaan bersalah yang dimiliki. Ketika seseorang mampu mengatasi rasa bersalahnya dengan melakukan *self disclosure* maka individu tersebut memiliki kesiapan untuk menghadapi permasalahan. Dengan melakukan *self disclosure* seseorang mampu menerima dirinya sendiri dan mendapatkan penerimaan serta dukungan

positif dari lingkungannya, sehingga seseorang dapat menyelesaikan, mengurangi bahkan menghilangkan permasalahannya.

- c. Membuat komunikasi yang efisien. Pada saat melakukan pertukaran informasi, individu yang sudah saling melakukan *self disclosure* bersama lawan bicaranya maka ia dapat menangkap makna pembahasan secara utuh karena masing-masing dari mereka sudah mengenal satu sama lainnya. Sehingga komunikasi yang dilakukan menjadi tepat dan efektif.
- d. Kedalaman hubungan. Keterbukaan diri merupakan hal yang penting dalam membangun hubungan yang bermakna. Dengan melakukan keterbukaan diri, menandakan bahwa kita menaruh kepercayaan, menghargai dan peduli terhadap orang tersebut. Dengan melakukan *self disclosure* menandakan bahwa adanya keinginan untuk menumbuhkan hubungan yang bermakna, jujur dan terbuka, bukan hubungan yang hanya sekedarnya saja.

Menurut pemaparan Devito, maka seseorang yang dapat melakukan *self disclosure* dengan baik, individu tersebut dapat lebih memahami tentang dirinya baik karna disadari langsung olehnya ataupun melalui pandangan orang sekitarnya, dan juga mampu membangun hubungan yang intim dengan orang sekitarnya karna memiliki pengetahuan dan pengertian akan karakter masing masing individu.

Johnson dalam A. Supratiknya (1995), beberapa manfaat keterbukaan diri (*self-disclosure*) terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- a. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Semakin individu bersikap terbuka kepada orang lain, maka semakin orang lain akan menyukai dirinya.
- c. Individu yang rela membuka diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat yang kompeten, terbuka, ekstrovet, fleksibel, adaptif, dan intelegen, yakni sebagian dari ciri-ciri orang yang masak dan bahagia.

- d. Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- e. Membuka diri berarti bersikap realistis, sehingga keterbukaan diri (*self-disclosure*) haruslah berkata jujur, tulus dan autentik.

Berdasarkan pendapat dari Johnson *self disclosure* dapat membantu individu dalam mencapai perkembangan dirinya ke taraf yang lebih kompeten dengan menjadikan dirinya lebih memiliki sikap realistis, adaptif, dan memiliki hubungan interpersonal yang positif.

Dalam pendapat dari para ahli di atas dapat dilihat keduanya memiliki kesamaan pendapat bahwa *self disclosure* sangat membantu menumbuhkan hubungan sosial yang baik dengan orang-orang disekitarnya. Sedangkan perbedaan pendapat terletak pada keluasan manfaat *self disclosure*. Pada pendapat pertama lebih menjelaskan bahwa *self disclosure* sangat bermanfaat langsung bagi perkembangan diri individu sendiri yaitu dapat membantu individu untuk lebih mengetahui siapa dirinya dan membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang muncul. Sedangkan pendapat kedua lebih menerangkan pada manfaat *self disclosure* individu terhadap kehidupan sosialnya secara lebih luas.

Berdasarkan pemamparan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Self disclosure* yang merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang sangat perlu dilakukan seseorang untuk dapat beradaptasi dan membina hubungan yang baik dengan lingkungannya. Semakin tinggi *self disclosure* seseorang maka semakin baik pula kemampuan beradaptasi dan hubungan yang dimilikinya. Dengan melakukan *self disclosure* seseorang mampu mengekspresikan dirinya, memberikan informasi secara utuh terkontrol tentang dirinya sehingga terhindar dari bentuk kesalah pahaman. *Self disclosure* membantu diri kita untuk memahami lebih dalam akan diri kita sendiri, dengan adanya pertukaran informasi yang dilakukan seseorang juga mendapatkan pandangan lain atas dirinya ataupun pemahaman baru dari suatu peristiwa, *self disclosure* membantu seseorang untuk dapat

menerima orang lain, mencoba memahami setiap karakteristik yang berbeda sehingga menciptakan hubungan interpersonal yang intim.

2.2 Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan

2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan dalam proses bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno (2007) layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.

Menurut Gibson (2011) bimbingan kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah penyesuaian diri dan pengembangan kepribadian hari ke-hari.

Romlah (2006) mengemukakan pendapatnya mengenai bimbingan kelompok bahwa: Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwasannya bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan dalam bentuk kelompok yang dalam pelaksanaannya sangat mengandalkan keaktifan dari para anggotanya untuk membahas topik bahasan yang bertujuan untuk menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan atau tindakan individu.

2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok menurut W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti (2004) adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama

dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Prayitno (2007) menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan.

Jadi, menurut Prayitno tujuan dalam pemberian bimbingan kelompok ialah membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan komunikasi siswa dengan lingkungannya serta memberikan pemahaman yang mendalam tentang topik-topik bahasan dalam layanan.

Menurut Amti dalam Mardatila (2020), tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bimbingan kelompok adalah untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok dan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Sementara tujuan khusus bimbingan kelompok yaitu:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.

3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
7. Membantu siswa mengenali dan memalami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Jadi, tujuan pemberian layanan kelompok menurut Amti ialah bertujuan agar para siswa dapat mencapai taraf perkembangan diri yang optimal, memiliki komunikasi dan kemampuan berekspresi yang baik tentang dirinya kepada orang sekitarnya.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas terdapat persamaan dan perbedaan yaitu keduanya berpendapat bahwa pada dasarnya tujuan pemberian layanan ini untuk membantu para anggota kelompok mengembangkan diri dan beradaptasi dengan lingkungannya, dan tujuan lebih spesifiknya adalah untuk membantu para siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi, berekspresi, bersikap terbuka serta mendapatkan pemahaman ataupun informasi baru dari topik bahasan. Adapun perbedaan pendapat para ahli yaitu pada pendapat ahli pertama hanya menjelaskan tujuan secara general atau umum. Sedangkan pendapat kedua menjelaskan tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok secara lebih terperinci.

2.2.3 Asas–Asas Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan, asas-asas tersebut yakni :

- a. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- b. Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.
- d. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma - norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal - hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.

Asas – asas bimbingan kelompok sangat berpengaruh pada saat proses kegiatan berlangsung, asas- asas ini menunjang kelancaran dan juga tercapainya tujuan dari bimbingan kelompok. Diharapkan dengan adanya asas tersebut para anggota dapat melakukan kegiatan secara sukarela dan terbuka, tanpa ada paksaan dari siapapun sehingga para anggota dapat dengan leluasa mengutarakan pendapat, ide serta perasaannya selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya antusiasme dari anggota dalam mengikuti bimbingan maka akan meningkatkan aktifitas dan interaksi yang terjadi sehingga dinamika kelompok berjalan dengan maksimal.

Dalam proses bimbingan kelompok terdapat pertukaran informasi dari masing masing anggotanya maka hal yang perlu di tekankan pada masing masing anggota ialah untuk menanamkan asas kerahasian. Dimana mereka memiliki komitmen untuk tidak membagikan informasi yang dianggap rahasia dan pribadi kepada orang selain kelompok.

2.2.4 Tahap- Tahap Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan dengan beberapa tahap, menurut Prayitno (1995) secara umum ada empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai tahap pemberian topik bahasan dan teknik layanan. Dalam penelitian ini teknik permainan simulasi akan diaplikasikan pada tahap kegiatan. Adapun penjelasan mengenai tahapan bimbingan kelompok, yaitu:

a. Tahap I Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan

gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat. Adapun yang dilakukan dalam tahap ini yaitu:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
5. Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu:

1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya
3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan
4. Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati

c. Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek- aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi terdapat langkah – langkah yang perlu diperhatikan agar kegiatan berjalan dengan terstruktur dan dapat mencapai tujuan dari kegiatan tersebut. Romlah (2006) menjelaskan mengenai langkah-langkah pelaksanaan simulasi permainan, sebagai berikut:

1. Menyediakan alat permainan beserta kelengkapannya,
2. Fasilitator menjelaskan tujuan permainan,
3. Menentukan permainan, pemegang peran, dan penulis,
4. Menjelaskan aturan permainan,
5. Bermain dan berdiskusi,
6. Menyimpulkan hasil diskusi setelah seluruh permainan selesai
7. Menutup permainan dan menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya.

Dalam pemampanan langkah-langkah melaksanakan teknik permainan simulasi tersebut, maka dapat diketahui bahwa fasilitator harus sudah menyiapkan permainan dan juga alat permainan terlebih dahulu sebelum mengundang para anggota kelompok (pemain) untuk mengikuti permainan yang sesuai dengan permasalahan yang terdapat di dalam kelompok. Setelah mengetahui permainan yang cocok dan mempersiapkan alat - alat permainan maka perlu dibuat peraturan yang akan diterapkan dalam permainan agar kegiatan dapat berjalan terkendali.

Pada tahap ini, pemilihan permainan yang cocok dengan permasalahan, kegiatan yang berjalan dengan tertib dan anggota kelompok yang berperan aktif maka akan meningkatkan kemampuan komunikasi, ekspresi, saling menghargai bagi masing masing anggota kelompok dan tercapainya tujuan yang diinginkan.

d. Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok) di kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok penting untuk mengikuti tahapan - tahapan yang ada. Tahapan tersebut diatur agar proses bimbingan kelompok berjalan dengan lancar dan terstruktur sehingga didapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang di inginkan. Dalam pelaksanaa bimbingan kelompok, pemimpin kelompok memegang kendali dalam mengatur jalannya bimbingan namun tidak mendominasi dalam kegiatan, pemimpin kelompok dapat memberikan arahan dan juga dorongan terhadap anggota kelompok.

Sebagai pemimpin dalam proses bimbingan kelompok, maka pemimpin (konselor) juga sangat mempengaruhi suasana yang terbangun dalam kegiatan yang berlangsung, oleh sebab itu pemimpin kelompok harus memiliki kemampuan untuk dapat membangun suasana, berbaur dengan lingkungan kelompok dan membuat kepercayaan serta kenyamanan pada anggota kelompok.

2.2.5 Teknik Permainan

Bimbingan kelompok sebagai salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling diberikan guna membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya, dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok memiliki berbagai teknik pendekatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebagaimana pendapat Romlah (2006) teknik bimbingan kelompok adalah cara-cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan. Terdapat 7 teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu teknik pemberian informasi (*ekspositori techniques*), diskusi kelompok (*group discussion*), teknik pemecahan masalah (*problem-solving techniques*), teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*), permainan (*games*), permainan peran (*role play*) dan karya wisata. (*study tours*).

Dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan, peneliti tidak akan menggunakan semua teknik tersebut tetapi berfokus terhadap penggunaan teknik permainan. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang permasalahan dalam penelitian. Teknik permainan simulasi diharapkan mam

Menurut S Freud dan Adler dalam Ahmadi (2005), dikatakan bahwa permainan merupakan dorongan kejiwaan sebagai ekspresi dari keinginannya untuk menang dan berkuasa. Sehingga permainan adalah sarana untuk menyalurkan kompleks kompleks terdesak yang ada pada bawah sadar dalam jiwa seseorang. Sedangkan Ismail dalam Suwarjo dan Eva (2011) mendefinisikan permainan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan yang ditandai adanya aturan dan kompetisi antar pemainnya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan permainan merupakan aktivitas yang dilakukan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mencari kesenangan dan mencapai tujuan – tujuan tertentu, serta dalam pelaksanaannya terdapat peraturan - peraturan yang mengikat.

Kelebihan yang didapatkan ketika menggunakan teknik permainan simulasi dalam bimbingan kelompok:

- a. Siswa dapat melakukan interaksi sosial dengan kelompoknya dan komunikasi secara aktif karena adanya kegiatan yang dilakukan bersama- sama
- b. Merupakan teknik yang menyenangkan dan tidak membosankan karena para peserta diajak melakukan permainan
- c. Dengan adanya permainan yang dilakukakan maka meningkatkan imajinasi, kreatifitas dan kerjasama dengan anggota lainnya.
- d. Membangun hubungan interpersonal yang positif
- e. Menumbuhkan sikap kerjasama dan percaya akan satu sama lain.

Penggunaan teknik dalam bimbingan kelompok disesuaikan dengan permasalahan yang sedang terjadi dan tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaannya. Adapun tujuan dalam permainan simulasi menurut Abimanyu & Purwanto (2008) dibedakan menjadi tujuan langsung dan tidak langsung, yaitu terdiri dari tujuan langsung dan tujuan tidak langsung.

Tujuan langsung bertujuan untuk melatih keterampilan tertentu, baik yang bersifat profesional maupun bagi kehidupan sehari-hari, untuk memperoleh pemahaman tentang suatu konsep atau prinsip, dan untuk melatih latihan memecahkan masalah. Adapun tujuan tidak langsung antara lain untuk:

1. Meningkatkan aktivitas belajar dengan melibatkan siswa dalam mempelajari situasi yang hampir serupa dengan kejadian yang sebenarnya,
2. Memberikan motivasi belajar karena sangat menarik dan menyenangkan siswa,
3. Melatih siswa bekerjasama dalam kelompok dengan lebih efektif,
4. Menimbulkan dan memupuk daya kreatif siswa, dan
5. Melatih siswa untuk memahami dan menghargai pendapat dan peranan orang lain.

Peserta bimbingan kelompok teknik permainan teamwork menurut Tatiek Romlah (2006), yaitu:

- a. Fasilitator, yaitu individu yang bertugas memimpin teknik permainan. Tugas dari fasilitator adalah menjelaskan tujuan permainan, mendorong permainan penonton untuk aktif dalam berdiskusi membantu memecahkan masalah selama permainan, menjawab pertanyaan yang tidak mampu dijawab oleh peserta yang lainnya, mengarahkan diskusi, memberi tugas penulis untuk mencatat hasil diskusi dan melaporkannya.
- b. Penulis, bertugas untuk mencatat segala sesuatu yang terjadi selama permainan berlangsung.
- c. Pemain, yaitu individu yang berperan sebagai tokoh dalam skenario. Tugasnya adalah memberi pendapat pada masalah yang menyangkut pada bidangnya untuk memperjelas informasi.
- d. Penonton, yaitu mereka yang ikut menyaksikan permainan teamwork dan berhak mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan dan ikut berdiskusi.

Pelaksanaan permainan tidak dapat dilaksanakan berdasarkan kemauan guru atau pembimbing tetapi harus beracuan pada aturan dan langkah-langkah yang sudah ditetapkan Menurut Tatiek Romlah (2006) untuk membuat permainan simulasi dapat diikuti langkah-langkah sebagai berikut :

1. Meneliti masalah yang dialami anak, terutama yang menyangkut bidang pendidikan dan social
2. Merumuskan tujuan yang ingin dicapai dengan permainan itu. Dalam melakukan permainan ini anggota kelompok atau siswa supaya diikutsertakan.
3. Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai untuk membantu menyelesaikan topic yang akan dikerjakan, misalnya alat-alat yang akan digunakan, buku, sumber, dan waktu yang sesuai untuk mengerjakan tugas antara konselor dan siswa.

4. Memilih situasi dalam kehidupan sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan siswa.
5. Membuat model atau scenario dari situasi yang sudah dipilih
6. Identifikasi yang akan terlibat dalam permainan tersebut.
7. Membuat alat-alat untuk permainan simulasi. Misalnya bebreran, kartu kartu pesan, kartu yang berisi kegiatan yang harus dilakukan

2.2.6 Peningkatan *Self Disclosure* Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Permainan

Self disclosure merupakan proses dimana seseorang secara sadar memberitahukan informasi-informasi tentang dirinya berupa pendapat, sikap perasaan pengalaman ataupun harapan masa depannya kepada orang lain. Sebagaimana yang di jelaskan Person dalam Karina & Suryanto (2012) mengartikan keterbukaan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. *Self disclosure* dapat dilakukan apabila adanya kedekatan diantara seseorang dengan lingkungannya.

Seseorang yang memiliki *self disclosure* yang tinggi biasanya mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu memahami dirinya dan juga orang lain serta memiliki kemampuan komunikasi yang baik. 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 dalam Gainau (2009). Kemampuan *self disclosure* menjadi hal yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berinteraksi dengan lingkungannya dan juga mencapai hubungan sosial yang baik.

Self disclosure akan sangat baik apabila dilakukan oleh siswa di sekolah, karena dengan melakukan *self disclosure*, siswa akan membangun komunikasi yang aktif dilingkungan sekolah dan juga pada saat proses

pembelajaran. Dengan adanya *self disclosure* siswa dapat saling mengenal satu sama lainnya yang membuat mereka dapat saling memahami sehingga mempengaruhi pada suasana pembelajaran dikelas. *Self disclosure* yang dilakukan siswa terhadap guru di sekolah dapat membantu guru untuk dapat memberikan penanganan dan juga penyampaian pelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa di kelas. Selain itu *self disclosure* membantu siswa merasa diterima dilingkungannya sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa.

Sebagai salah satu aspek yang penting dalam tercapainya hubungan sosial serta dampak yang di timbulkan dari kurangnya *self disclosure* dapat mempengaruhi perkembangan siswa. maka hal ini perlu mendapat penanganan lebih lanjut, penangan tersebut dapat berupa pemberian layanan bimbingan dan konseling menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi yang menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling. Hartinah (2009) mengungkapkan pengertian bimbingan kelompok secara terperinci yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan atau untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan pelajar.

Dengan adanya interaksi berupa pengungkapan pendapat, ide dan pertukaran informasi yang terjadi pada saat proses bimbingan kelompok maka akan memberikan stimulus kepada para anggotanya untuk memiliki kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat, menumbuhkan hubungan yang akrab dengan anggotanya, serta dapat menerima dan terbuka terhadap orang lain.

Dengan adanya penggunaan teknik permainan dapat lebih meningkatkan *self disclosure*, Ismail dalam Suwarjo dan Eva (2011) mendefinisikan permainan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan yang ditandai adanya aturan dan kompetisi antar pemainnya. Erikson dalam suwarjo dan eva (2011) bermain mengembangkan rasa percaya diri, dan kemampuan sosial. Bermain dianggap sebagai jalan untuk mengekspresikan perasaan secara leluasa dan tanpa tekanan batin. Maka dapat disimpulkan permainan merupakan suatu kegiatan menyenangkan yang dilakukan secara sukarela dengan memiliki tujuan tertentu serta di dalamnya terdapat pembelajaran yang diterapkan didalam kehidupan.

Dengan adanya permainan dalam bimbingan diharapkan siswa dapat mengikuti bimbingan dengan lebih nyaman, menyenangkan, terbuka serta akan lebih banyak interaksi yang dilakukan dan bimbingan kelompok merupakan sarana yang tepat dalam pengaplikasiannya. Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Erna Nur Susanti (2016) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Teamwork Terhadap Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Kelas X Di Man Yogyakarta 1” dengan hasil analisis menunjukkan bahwa taraf signifikansi $p = 0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat peningkatan *self-disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan teamwork pada siswa, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Adil Prastyanti Mardani (2014) dengan judul penelitian “Peningkatan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* dapat meningkatkan pengungkapan diri pada siswa. Peningkatan dibuktikan dengan hasil skor skala

pengungkapan diri rata-rata pre test sebesar 97,4, Post-test 1 sebesar 101,8, dan Post-test ke 2 sebesar 112,4.

Dari kedua penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengembangan dari penelitian pertama yang belum menggunakan fokus teknik pemberian treatment yaitu hanya menggunakan bimbingan kelompok namun didalam penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan fokus teknik simulasi permainan. Sedangkan dalam penelitian yang kedua Adil (2014) menggunakan fokus layanan berupa konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy.

Dengan demikian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi diharapkan dapat meningkatkan *self disclosure* siswa. Selain itu dengan meningkatnya *self disclosure* siswa maka akan membantu siswa untuk mencapai tahap perkembangan sosialnya dan juga dapat membantu siswa dalam proses pembelajarannya di sekolah.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu langkah yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam rangka mendapatkan informasi atau data tentang variabel dalam sebuah penelitian. Sukardi (2008) menyatakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai kegiatan yang secara sistematis, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti itu sendiri.

Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penggunaan teknik eksperimen dimaksudkan untuk mencari hubungan sebab-akibat dari variabel independen terhadap variable dependen dalam kondisi terkontrol.

Jenis eksperimen penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment*, dengan menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*. yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, Sugiyono (2011).

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen akan diberikan treatment menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan yang sebelumnya sudah mendapatkan pretest menggunakan skala *self disclosure*, lalu mendapatkan posttest untuk melihat pengaruh penggunaan treatment terhadap *self disclosure* menggunakan skala *self disclosure*.

Secara singkat desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Gambar 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2011).

Keterangan :

- O₁ : Pemberian *pretest* skala *self disclosure* kepada para siswa MAN 1 Pesawaran sebelum diberikan perlakuan
- X : Pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap siswa MAN 1 Pesawaran
- O₂ : Pengukuran akhir, berupa penyebaran skala *self disclosure* kepada para siswa setelah mendapatkan perlakuan, untuk melihat adakah perubahan *self disclosure* pada siswa setelah mendapatkan perlakuan.

3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MAN 1 Pesawaran yang beralamatkan di jalan Gunung Sugih Kec. Kedondong Kab. Pesawaran Prov. Lampung dan waktu pelaksanaannya pada tahun 2022 dengan mematuhi protokol kesehatan *Covid-19*.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber data atau informasi yang dapat menjawab permasalahan dalam penelitian. Menurut Arikunto (2006) subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Dapat diartikan subjek penelitian merupakan sasaran dalam pelaksanaan penelitian.

Penggunaan subjek dalam penelitian ini dikarenakan setiap siswa memiliki tingkatan *self disclosure* yang berbeda-beda sehingga hasil dari pengguna perlakuan bimbingan kelompok permainan simulasi tidak dapat di

generalisasikan terhadap seluruh siswa. Teknik pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya kriteria tertentu.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkatan *self disclosure* berbeda-beda terdiri dari tingkatan rendah, sedang dan tinggi. Dengan kriteria sulit dalam menceritakan pengalaman dan perasaan yang dimiliki kepada orang sekitar, memiliki keinginan yang rendah dalam menyampaikan pendapat dan ide kepada guru dan teman, serta memiliki kepercayaan yang rendah pada orang lain dengan kurang bisa untuk mempercayai dan menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain.

Subjek penelitian ini ditentukan atas hasil penyebaran skala *self disclosure* kepada siswa di MAN 1 Pesawaran. Selain itu peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut agar dapat mengetahui lebih dalam tentang subjek yang telah di dapat dari hasil penyebaran instrumen. Setelah penyebaran instrument dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti sebagai berikut:

Table 3.1 Data Subjek Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor Pretest	Kategori
1.	DN	P	60	Rendah
2.	ANA	P	63	Rendah
3.	RN	L	64	Rendah
4.	NIS	P	72	Sedang
5.	DA	P	74	Sedang
6.	DAP	L	83	Sedang
7.	MRP	L	85	Sedang
8.	JN	P	106	Tinggi
9.	SLP	P	108	Tinggi

Berdasarkan table 3.1 maka didapatkan 9 siswa yang akan menjadi anggota kelompok dalam bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dengan terdiri dari 3 siswa yang memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah, 4 siswa tingkat *self disclosure* yang sedang dan 2 siswa yang memiliki *self disclosure* yang tinggi. Peneliti mencampurkan siswa yang memiliki *self*

disclosure yang rendah, sedang, dan tinggi dalam satu kelompok agar menjadi kelompok yang heterogen, yang memiliki tujuan untuk menumbuhkan dinamika dalam kelompok, membuat proses bimbingan menjadi lebih aktif dan adanya dorongan dan pengaruh dari setiap anggota kelompoknya.

3.4 Variable Penelitian Dan Definisi Operasional

3.4.1 Variable Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan variable dalam penelitian tersebut, Menurut Sugiyono (2011) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa variable penelitian merupakan objek yang menjadi perhatian dalam sebuah penelitian. Variabel yang digunakan adalah variabel bebas dan variabel terikat, yaitu :

- a. Variabel bebas (independent variabel) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan pada variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik permainan.
- b. Variabel terikat (dependen variabel) yaitu variable yang mengalami perubahan ataupun dapat dipengaruhi akibat adanya variabel bebas. Variable dependen dapat diamati dan diukur oleh peneliti dalam sebuah penelitian untuk menentukan ada tidaknya pengaruh atau hubungan dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-disclosure*.

3.4.2 Definisi Operasional

a. Self-Disclosure

Self disclosure adalah kemampuan seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain yang belum pernah diungkapkan sebelumnya dengan tujuan untuk menumbuhkan kedekatan satu sama lain. Informasi yang dibagikan dapat berupa pengungkapan perasaan, pendapat dan tanggapan seseorang terhadap

pristiwa yang sedang dihadapi ataupun memberikan informasi tentang masa lalunya. Adapun indikator yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pendapat Altman dan Taylor tentang aspek *self-disclosure* yaitu:

1. ketepatan
2. motivasi
3. waktu
4. keintensifan
5. kedalaman dan keluasan

b. Bimbingan Kelompok Teknik Permainan

Bimbingan kelompok teknik permainan adalah proses pemberian bantuan dalam bentuk kelompok yang dalam pelaksanaannya sangat mengandalkan keaktifan dari para anggotanya untuk membahas topik bahasan yang bertujuan untuk menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan atau tindakan individu. Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti mengacu pada Romlah (2006) yaitu:

1. Menyediakan alat permainan dan kelengkapannya,
2. Fasilitator menjelaskan tujuan permainan,
3. Menentukan pemain dan penulis,
4. Menjelaskan aturan permainan,
5. Bermain dan berdiskusi,
6. Menyimpulkan hasil diskusi setelah menyelesaikan permainan
7. Menutup permainan serta menentukan waktu dan tempat kegiatan berikutnya.

3.5 Desain Penelitian

Dalam penelitian eksperimen terdapat tahap-tahapan yang perlu dilakukan. Tahap penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu:

1. *Pre test*. Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa sebelum dilakukannya treatment atau diberi

perlakuan pada subject eksperimen. Pretest diberikan kepada subject eksperimen, hasil pretest kemudian dianalisis untuk mengetahui kondisi awal keterbukaan diri (*self-disclosure*). Subjek ini dipilih melalui hasil sebar angket *self disclosure*, dan wawancara bersama guru BK disekolah, dengan mempertimbangkan kriteria tingkatan *self disclosure*, jenis kelamin, umur subject dan dengan kriteria *self disclosure* seperti sulit dalam menceritakan pengalaman dan perasaan yang dimiliki kepada orang sekitar, memiliki keinginan yang rendah dalam menyampaikan pendapat dan ide kepada guru dan teman, serta memiliki kepercayaan yang rendah pada orang lain dengan kurang bisa untuk mempercayai dan menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain.

Setelah subject penelitian ditentukan maka peneliti meminta kesediaan dan kesepakatan waktu dan tempat subject untuk dapat mengikuti treatment yang akan dilakukan.

2. Perlakuan atau treatment, Pemberian perlakuan atau treatment dengan menggunakan metode bimbingan kelompok teknik permainan simulasi diberikan terhadap kelompok eksperimen dengan 3 jenis permainan dalam 3 kali pertemuan yaitu:

Permainan Lukis Aku

Adapun langkah permainan sebagai berikut:

1. Anggota kelompok diminta berpasang-pasangan dan duduk berhadapan.
2. Anggota diminta menyiapkan alat tulis dan kertas.
3. Anggota diberi waktu untuk menggambar wajah temannya
4. Selama menggambar, mereka dipersilahkan untuk saling mewawancarai pasangannya yaitumeliputi nama, hobi, dll.
5. Setelah selesai menggambar dan mewawancarai pasangannya, setiap anggota diminta menunjukkan gambarbeserta identitas diri pasangannya tersebut.

Two Truth One Lie,

Adapun langkah permainan two truth one lie sebagai berikut:

1. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menuliskan 2 cerita yang bersifat benar dan 1 cerita bersifat bohong tentang pengalaman pribadi anggota
2. Setelah selesai membuat cerita, setiap anggota membacakan cerita tersebut, anggota lain yang mendengarkan harus memutuskan dari ke 3 cerita tersebut , cerita manakah yang merupakan cerita bohong.
3. Permainan selesai jika seluruh anggota kelompok mendapat giliran bermain.

Ular Tangga

Adapun langkah langkah dari permainan ini sebagai berikut :

1. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok (kelompok merah, kuning, biru)
2. Siswa menentukan urutan pemain dan pemilihan pion yang akan di gunakan dalam permainan
3. Masing- masing pemain menjalankan pion sesuai dengan jumlah angka dadu
4. Jika pemain menempati kotak dengan tangga maka akan diberi kartu pertanyaan jika mengenai kotak ular maka di kenakan kartu tantangan sebagai bahan diskusi bersama
5. Permainan selesai jika terdapat pemain yang sudah mencapai kotak *finish*

3. Tes akhir atau *post-test*. Tes ini diberikan setelah pemberian treatment atau perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) subject setelah diberikan perlakuan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk dapat mengumpulkan informasi atau data terhadap penelitian yang sedang dilakukan, Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh

informasi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan penelitian Fred & Agus (2019). Sedangkan instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi dalam sebuah penelitian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self disclosure* dengan menggunakan model skala likert. Penyusunan instrumen penelitian ini berdasarkan pendapat Altman dan Taylor tentang aspek *self-disclosure* yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

Tabel 3.2 Kisi – kisi instrumen *self disclosure*

variable	Indikator	Deskriptor	Nomor item		Jumlah
			favoriabile	unfavoriabile	
<i>Self Disclosure</i>	Ketepatan	1.1. kejujuran dalam menyampaikan informasi diri dan peristiwa	2,4,5,8	10	5
		1.2. kesesuaian pengungkapan diri dengan norma kesopanan	6,1,3	9,7	5
		1.3 Pengungkapan citra diri kepada lawan bicara	16	11	2
	Motivasi	2.1 Dorongan pengungkapan diri berdasarkan faktor intrinsik	14,15	12	3
		2.2 Dorongan pengungkapan diri berdasarkan faktor ekstrinsik	17	13	2
	Waktu	3.1 Durasi dan intensitas dalam pengungkapan diri		28,29	2
		3.2 Pemilihan waktu dalam pengungkapan diri	27,18,19	21	4
	Keintensifan	4.1 Keterbukaan diri yang dilakukan terus menerus dengan	31	22,26	3

		lawan bicara			
	Kedalaman dan Keluasan	5.1 Topik pembicaraan	30	20,24,25	4
		5.2 Informasi pribadi	23	32,33,34	4
Jumlah seluruh item					34

Jenis instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis skala likert. Alasan dalam penggunaan skala likert dalam penelitian ini ialah bahwa adanya perbedaan tingkatan *self disclosure* yang dimiliki oleh setiap siswa. Dalam pengumpulan data menggunakan skala likert responden diminta untuk dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan ataupun pernyataan yang ada di dalam instrumen penelitian. Dalam skala likert penelitian ini terdapat 4 alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), dalam instrumen tersebut terdapat 2 kelompok item yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Item *favorable* adalah item yang menyatakan kesesuaian dengan indikator keprilakuan atau objek yang di teliti, sedangkan *unfavorable* adalah item pernyataan yang menyatakan ketidak sesuaian dengan indikator keprilakuan atau objek yang diteliti. Adapun penilaian untuk masing masing item dapat di jelaskan berdasarkan tabel kategori jawaban dari skala *self disclosure*.

Table 3.3 Poin Alternatif Jawaban Skala *Self Disclosure*

Alternatif Jawaban	Poin	
	<i>Favoriable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Kriteria skala *self disclosure* dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- i* : Interval
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Jumlah Kategori

Table 3.4 Kriteria Skala *Self Disclosure*

Interval	Kriteria
Tinggi	102 - 136
Sedang	68 - 101
Rendah	34 - 67

3.7 Pengujian Instrumen Penelitian

Instrumen sebagai alat mengumpulkan data menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu penelitian. Suatu penelitian dapat dilakukan apabila instrumen tersebut sudah melakukan pengujian terlebih dahulu. Menurut Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa: Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur, sedangkan instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama.

3.7.1 Uji Validitas

Sugiyono (2015) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dilakukan sebagai cara menilai sejauh mana instrumen tersebut dapat mengukur apa yang ingin diukur, semakin tinggi nilai validitas suatu instrumen maka semakin tepat pengukuran yang dilakukan.

Uji validitas yang digunakan untuk menguji alat instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi (*content validity*) merupakan ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur tersebut. Pengujian validitas isi dilakukan dengan menggunakan pendapat dari para ahli (*experts judgement*).

Uji ahli instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2021 sampai dengan 17 November 2021, peneliti memberikan instrumen kepada 3 dosen ahli yaitu ibu Mujiyati, S.Pd.,M.Pd., Ibu Yohana Oktariana, S.Pd.,M.Pd., dan Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. instrumen yang di uji sudah dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur setelah mendapatkan revisi dan dan perbaikan sebelumnya.

Pengukuran uji instrumen lebih lanjut, dilakukan uji validitas menggunakan korelasi *product moment*. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS (*statistic package for the social sciences*) versi 24. Menurut Sugiyono (2011: 189) berikut rumus yang dipakai dalam product moment :

$$r_{xy} = \frac{N \sum(XY) - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(N(\sum X^2) - (\sum X)^2) (N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien Korelasi $\sum y$: Jumlah Skor
 $\sum x$: Jumlah Skor Item N :Jumlah Responden

Kriteria : Jika r hitung > r tabel = butir pernyataan valid

Jika r hitung < r tabel = butir pernyataan tidak valid

Dari hasil uji dilakukan didapatkan hasil, dari 54 item pertanyaan terdapat 20 item pertanyaan yang tidak valid yaitu item pertanyaan no, 3,12,13,15,16,17,19,20,24,27,29,33,35,38,44,46,47,50,51,53. Item

pertanyaan tersebut tidak valid dikarenakan nilai r hitung $<$ r tabel yaitu 0,334.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Azwar (2015) Instrumen yang reliabilitas sebagai hasil pengukuran yang dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Uji reliabilitas di gunakan untuk menguji sejauh mana instrumen yang digunakan dapat dipercaya ketepatannya, intrumen memiliki reliabilitas yang baik ialah instrumen yang dapat digunakan berulang kali namun tetap akan mendapatkan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen menggunakan rumus koefisien Alpha dengan bantuan SPSS (*statistic package for the social sciences*) Versi 24. Berikut rumus koefisien Alpha :

$$r = \left[\frac{k}{(k - 1)} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{(a_t^2)} \right]$$

Keterangan: . . :

r : Koefisien reliabilitas (Cronbach Alpha)

k : Banyaknya butir pernyataan

$\sum a_b^2$: Total varian butir

a_t^2 : Total varian

Ghazali (2016) suatu variable dinyatakan reliable ketika memiliki nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,70. Berdasarkan hasil pengujian didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,779, dengan demikian maka instrumen dapat digunakan dalam penelitian.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah tahapan penelitian yang dilakukan setelah data yang diinginkan sudah terkumpul. Sugiyono (2015) teknik analisis data ditujukan untuk menganalisis data yang didapatkan guna menjawab rumusan hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan pretest dan posttest. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.

Pelaksanaan dalam uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut :

$$Z = \frac{T - \frac{1}{2}n(n-1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

- Z : Uji *Wilcoxon*
 T : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest
 N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

1. Jika statistik hitung (angka z) > statistik tabel (tabel z), maka Ho diterima (dengan taraf signifikansi 5%)
2. Jika statistik hitung (angka z) < statistik tabel (tabel z), maka Ho ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Pesawaran diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik permainan dapat meningkatkan *self disclosure* siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan didapatkannya nilai rata-rata skor *Post-test* sebesar 105,3 atau peningkatan sebesar 19,04 % dan hasil nilai $Z_{hit} = -2,668$ sedangkan $Z_{tab} = 0,05$ yang berarti $Z_{hit} < Z_{tab}$ maka disimpulkan hipotese H_a diterima dan H_o ditolak.

5.2 SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan *self disclosure* siswa melalui bimbingan kelompok teknik permainan maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah diharapkan untuk dapat mendukung program – program pengembangan diri siswa.
2. Kepada guru bimbingan konseling sekolah diharapkan dapat melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik permainan simulasi ataupun dengan teknik lainnya untuk dapat membantu permasalahan siswa lainnya.
3. Kepada siswa MAN 1 Pesawaran diharapkan untuk dapat terus mengikuti kegiatan bimbingan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk terus menjaga komitmen, menambah informasi dan pemahaman terhadap *self disclosur*.
4. Kepada peneliti selanjutnya hendaknya untuk dapat lebih memperhatikan waktu yang diperlukan dalam melaksanakan bimbingan kelompok dan juga memperhatikan pilihan jenis permainan yang akan

digunakan untuk setiap pertemuan dan disesuaikan pada moment pada saat bimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A, 2002, *Psikologi Sosial, Edisi Revisi*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S. 2015. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Devito, J, A. 1996. *Human Communication*. New York: Harper Collins Publishers Inc. (Alih Bahasa: Ir. Agus Maulana MSM).
- Depdikbud. 1997. *Tujuan Bimbingan Dan Konseling*. Dirjen Disdasmen, Jakarta.
- Fred & Agus, S. 2019. *Metodelogi penelitian Kuantitatif Ekonomi, Sosiologi, Komunikasi, Administrasi, Pertanian, dan Lainnya*. Prenada Media Group, Jakarta
- Gibson, M. 2011. *Bimbingan Dan Konseling (Edisi Indonesia- Edisi Ke- Tujuh)*. Pustaka Belajar, Yogyakarta
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*. PT.Rafika Aditama , Bandung.
- Hargie, O & Dickson, T. 2004. *Skilled Interpersonal Communication : Research, Theory And Practice*. Routledge, London.
- Havighurts, R. J. A. 1997. *Cross Cultural View, Understanding Adolescence Currents Developments in Adolescence Psychology*. Boston: Allyn & Bacon, Inc.
- Isrian Hardini dan Dewi Puspitasari. 2012. *Strategi Pembelajaran Terpadu*. FAMILIA, Yogyakarta
- Johnson.W. David. 1990. *Reaching Out; Interpersonal Effectivenss and Self Actualization*. Printice Internasionalin Jersey.

- Karina dan Suryanto. 2012. Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Penerimaan Sosial Pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya Dengan Kepercayaan Terhadap Dunia Maya Sebagai Intervening Variabel Variabel. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*.(Skripsi). Surabaya: Fakultas Psikologi.Universitas Airlangga. Vol 1. No. 02.
- Maryam. B. Gainau . 2009.*Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. E-Journal Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN), Papua.*
- Mardatila, Oryza Setia. 2020. *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 2 Gadingrejo Tahun Ajaran 2019/2020*.(Skripsi). Universitas Lampung
- Mardani, adil prastyanti. 2014. Peningkatan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prastiawati,Eka. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan simulasi untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. (Skripsi). Universitas Lampung.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Prayitno. 2007. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Rakhmat, Jalaludin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rogers,C.R. 1967. *On Becoming a Person*. Constable, London.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Rusmana. 2008. Modul: *Pelatihan Teknik- Teknik Bimbingan Kelompok Menggunakan Latihan Kelompok*. UPI Bandung, Bandung.
- Sari, Nita Purnama. 2014. *Upaya Peningkatan Self Disclosure Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*. (Skripsi). Universitas Lampung.

- Setiawati, D. 2012. *Efektivitas Model KNAP Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*. Fakultas ilmu pendidikan Unesa. vol. 13. No. 1.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta , Bandung.
- Suhardita, K. 2011. *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling. 2: 3-12.
- Sukardi, K. D. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi*. Kanisius, Yogyakarta.
- Suwarjo dan Eva, I. 2011. *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Paramitra Publishing, Yogyakarta.