

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK PERMAINAN *TEAMWORK* TERHADAP KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS X MAN YOGYAKARTA 1

EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING TEAMWORK GAMES ON SELF DISCLOSURE

Oleh : Erna Nur Susanti, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
susantie669@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design* dengan subjek siswa kelas X. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala keterbukaan diri (*self-disclosure*). Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgment* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) diuji menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan Uji *Wilcoxon*. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,005 < 0,05$, artinya H_0 di tolak. Pengaruh pemberian *treatment* tersebut bersifat positif yang ditunjukkan dari peningkatan rata-rata (*mean*) skor pada kelompok eksperimen dari 76,4 menjadi 122,8. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terbukti efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

Kata kunci: Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, Keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Abstact

This research aims to determine the effectiveness of group guidance services with a teamwork technique games against self-disclosure in MAN 1 Yogyakarta grade one. This research uses experimental approach using a quasi-experimental design with shapes Nonequivalent Control Group Design by graders one subject. Selection of subjects using purposive sampling technique. Measuring tool used is a scale of self-disclosure. The scale has been through a validity test by using expert judgment and declared invalid. The scale of self-disclosure were tested using Cronbach Alpha. Analysis of data using univariate analysis and Wilcoxon test. The final results of this study indicate a significant value $p = 0.005 < 0.05$, meaning that H_0 was rejected. The effect of the treatment is positive as indicated by increasing average score in the experimental group from 76.4 to 122.8. Based on these results, the implementation of group guidance services with a teamwork game technique proved effective against self-disclosure in MAN 1 Yogyakarta grade one.

Keywords: Guidance group services with a teamwork technique games, Self-Disclosure

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa ingin berhubungan dan bekerjasama dengan manusia lain. Salah satu cara terpenting untuk berhubungan dan bekerja sama dengan manusia adalah komunikasi. Hal ini senada dengan pendapat Supratiknya (1995:9) yang menyatakan bahwa komunikasi merupakan keharusan bagi manusia, karena manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka

serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Komunikasi yang baik dibutuhkan ketika berhubungan dengan orang lain. Dengan demikian, komunikasi memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

Komunikasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyampaikan atau mengirim pesan kepada orang lain/penerima pesan (Hafied Cangara, 2011: 87). Pesan dapat diterima dengan baik bila ada komunikasi yang lancar.

Komunikasi yang lancar dapat memuaskan dan membutuhkan kehidupan seseorang dengan semua kebutuhan fisik, kebutuhan pribadi-sosial dan identitas diri yang dapat tercapai. Orang yang dapat berkomunikasi dengan baik, maka akan mampu untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga individu dapat diterima dengan baik oleh orang lain.

Komunikasi yang baik dapat diwujudkan dengan adanya keterbukaan diri (*self-disclosure*) terhadap orang lain. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan cara mengungkapkan diri terlebih dahulu kepada orang lain, misalnya jika individu menceritakan masalah keadaan di rumahnya, kemudian bercerita dengan temannya secara terbuka dengan perasaan nyaman sehingga sampai lupa waktu. Begitupun sebaliknya, individu yang tidak mau mengungkapkan diri terlebih dahulu sebelum temannya bercerita, maka individu cenderung memiliki sifat pendiam, pemalu, kurang percaya diri dan sulit untuk berinteraksi dengan teman dikelasnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sears, dkk (1985: 257) yang mengungkapkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) terdapat norma timbal balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada individu, maka individu akan merasa wajib memberikan reaksi yang sepadan. Proses keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang berlangsung secara bertahap, semakin lama semakin cepat, maka akan semakin mempererat suatu hubungan. Dengan mempererat suatu hubungan jika individu di sekolah tidak mampu membuka diri maka akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan temannya.

Terkait dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa siswi MAN Yogyakarta 1 tampak kurang terbuka karena harapan peneliti siswa dapat terbuka dengan orang lain seperti ditanya teman menjawab, berani berpendapat, mampu menceritakan permasalahan yang sedang di alami. Hal ini berdasarkan hasil observasi peneliti pada bulan November dan ketika PPL terdapat permasalahan saat KBM berlangsung tidak banyak siswa yang aktif atau berani bertanya dan berpendapat kepada guru atau temannya. Ketika guru memberikan pertanyaan-pertanyaan pada siswa masih jarang siswa yang berani menjawab sedangkan siswa yang lain cenderung diam, takut dan kurang berani berpendapat. Siswa hanya mengungkapkan kekurangan daripada kelebihan, bercerita antar teman hanya seperlunya saja, ada siswa berbicara jika ditanya temannya.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang kurang ini perlu penanganan. Penanganan yang dilakukan di sekolah yaitu konseling individual, tetapi dengan penanganan konseling individual kurang efektif karena keterbukaan diri (*self-disclosure*) dibangun dengan orang lain maka membutuhkan orang lain untuk berinteraksi, sehingga perlu penanganan dengan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok termasuk layanan dasar. Menurut Syamsu Yusuf, L.N dan A. Juantika Nurihsan (2006: 26) layanan dasar yaitu layanan bantuan bagi peserta didik melalui kegiatan-kegiatan kelas atau luar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Macam-macam layanan dasar yaitu bimbingan kelas, pelayanan

orientasi, informasi, bimbingan kelompok dan pelayanan pengumpulan data. Peneliti menggunakan bimbingan kelompok, maka konselor memberikan pelayanan bimbingan kelompok kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil. Tatiek Romlah (2001: 86) membagi macam-macam teknik bimbingan kelompok yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, permainan, pemecahan masalah, penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*), permainan peran dan karya wisata.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain, sehingga kejujuran terhadap orang lain merupakan prinsip penting dalam melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada individu, karena akan berkurang manfaatnya jika individu menyampaikan pesan atau informasi yang tidak sesuai dengan kebenarannya, Sidney Jourard (dalam Hansen, dkk 1982:215). Kerjasama kelompok harus berorientasi solusi, bukan hanya berfokus pada masalah, selalu menyediakan satu solusi untuk masalah apapun, dan semua anggota harus merasa dipercaya, penting khusus, dan senang. Adapun indikatornya yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar positif dan negatif, kedalaman suatu pengungkapan diri, waktu pengungkapan diri dan lawan bicara.

Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Andang Ismail dalam (Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013:3) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang

saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama. Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti mengacu Tatiek Romlah (2001: 121-122) yaitu menyediakan alat permainan *teamwork* dan perlengkapannya; fasilitator menjelaskan tujuan permainan *teamwork*; menentukan pemain dan penulis; menjelaskan aturan permainan *teamwork*; bermain dan berdiskusi; menyimpulkan hasil diskusi dan menutup permainan.

Hipotesis penelitiannya yaitu bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2013: 109).

Penelitian ini dilakukan di MAN Yogyakarta 1 yang beralamat di JL. C. Simanjuntak No. 60 Yogyakarta. Penelitian dilakukan dari bulan November dan Pengambilan data dilaksanakan pada 14 Mei 2016 sampai 21 Mei 2016. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X dengan mengambil sampel sejumlah 20 siswa dengan 10 siswa dijadikan kelompok eksperimen dan 10 siswa dijadikan kelompok kontrol.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu skala dengan empat pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala keterbukaan diri (*self-disclosure*)

berjumlah 54 butir pernyataan. Sebelum instrumen digunakan maka dilakukan uji validitas dengan menggunakan *expert judgment*, uji coba reliabilitas untuk mengetahui nilai *alpha cronbach* skala. Uji coba reliabilitas untuk mengetahui nilai *alpha cronbach* dilakukan di MAN Yogyakarta 1 dengan subjek sebagai siswa kelas X Mia 3.

Uji validitas yang digunakan untuk menguji validitas instrumen adalah validitas isi, Saifuddin Azwar (2007: 45) Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *expert judgment*. Dalam pengujian validitas, *expert judgment* menelaah tiap butir pernyataan untuk mengetahui sejauhmana kelayakan suatu tes sebagai sampel dari dominan butir pernyataan yang hendak diukur. Penelaah dilakukan dengan cara menilai kelayakan butir sebagai penjelasan dari indikator dan aspek yang diukur. Skala yang digunakan untuk mengetahui keterbukaan diri (*self-disclosure*) diujikan kepada 33 siswa kelas X Mia 3. Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang di analisis dengan menggunakan *alpha cronbach* diperoleh nilai sebesar 0,81. Dari hasil uji *alpha cronbach* dapat diartikan bahwa skala bisa ditujukan kepada siswa dan digunakan untuk penelitian.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat, uji homogenitas dan uji *wilcoxon* melalui program *SPSS versi 21*. Alasan menggunakan data yang diperoleh bersifat kategorisasi dan $n < 25$.

HASIL ANALISIS DATA, DAN PEMBAHASAN

Data Pretest Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ITS	71	Rendah
2	DA	74	Rendah
3	AL	72	Rendah
4	IM	77	Sedang
5	MA	72	Rendah
6	AMB	75	Rendah
7	HI	74	Rendah
8	MF	75	Rendah
9	AFB	99	Sedang
10	BL	75	Rendah
11	DY	75	Rendah
12	AV	73	Rendah
13	FA	72	Rendah
14	SL	111	Sedang
15	RM	75	Rendah
16	HM	69	Rendah
17	MJ	73	Rendah
18	DL	75	Rendah
19	ZM	71	Rendah
20	FMY	97	Sedang

Pada layanan bimbingan kelompok teknik *permainan teamwork* yang digunakan pada penelitian eksperimen ini dapat dijabarkan skenarionya sebagai berikut :

1. Menetapkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen
Setelah menentukan materi, lalu menentukan siapa yang akan dijadikan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada penelitian ini menetapkan siswa kelas X sejumlah 20 orang dengan 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen.
2. Merencanakan *treatment* yang akan dilaksanakan

Treatment yang akan diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik *permainan teamwork*, yaitu salah satu teknik bimbingan kelompok untuk merefleksikan

situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* merupakan peranan teknik diskusi pada kelompok. Dalam pertemuan teknik permainan *teamwork* yang ditekankan adalah terciptanya suasana yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama, sehingga siswa merasa aman dan nyaman dapat mengungkapkan masalah-masalah yang sedang dialami. Layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini akan direncanakan dan dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

3. Membuat satuan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*. Pembuatan satuan layanan ini berdasarkan *treatment* yang akan dilakukan.

4. Menentukan topik bahasan

Dalam penelitian ini, akan disajikan topik-topik bahasan tertentu pada setiap pertemuan sebagai sarana meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

5. Pelaksanaan *Treatment*

Pelaksanaan *treatment* akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan alokasi waktu satu kali pertemuan 60 menit. Dalam penelitian ini *treatment* yang akan diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* kepada siswa dimana dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* akan diciptakan

suasana yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama sehingga peserta dalam kelompok dapat lebih nyaman dan lepas dalam mengemukakan pendapatnya. Adapun langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu:

a. Tahap pembentukan kelompok, yaitu tahapan membentuk dan mengumpulkan beberapa siswa kedalam satu kelompok bimbingan yang siap dalam mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan dari penelitian ini.

b. Tahap peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok pada kegiatan selanjutnya, maka siswa lebih terarah dan kejelasan tahap-tahapnya.

c. Tahap kegiatan, yaitu tahapan inti untuk membahas topik-topik yang ditentukan sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu dimana dalam kegiatan ini akan tercipta suasana kerjasama sehingga para peserta kelompok merasa nyaman dan lepas saat mengeluarkan pendapatnya.

d. Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir dari kegiatan untuk melihat kembali apa-apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, kepuasan pelaksanaan kegiatan, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

6. Melakukan Pengamatan

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan *treatment*. Data yang dikumpulkan pada tahap ini tentang pelaksanaan *treatment* dan rencana yang sudah dibuat, serta keadaan dan kendala saat *treatment* yaitu berupa implementasi (pelaksanaan) atau realisasi dari semua rencana yang telah dibuat. Adapun pemaparan data hasil pengamatan yang akan dilakukan yaitu pengamatan terhadap proses yang berlangsung, baik prosedur pelaksanaannya maupun keaktifan siswa selama beberapa kali pertemuan dan pengamatan terhadap hasil sebelum dan sesudah *treatment* dilaksanakan.

Tabel 11. Perbandingan hasil *pretset* dan *posttest* pada kelompok eksperimen

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	ITS	71	122
P	DA	74	120
3	AL	72	125
4	IM	77	111
5	MA	72	132
6	AMB	75	128
7	HI	74	114
8	MF	75	111
9	AFB	99	132
10	BL	75	133

Dari tabel 11 dan gambar 3 dapat dilihat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dengan posttest. Semua subjek mengalami peningkatan. Subjek yang sebelum perlakuan mendapat skor kategori rendah, setelah perlakuan mendapat skor kategori tinggi dan sedang.

Tabel 12. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	DY	75	75
2	AV	73	83
3	FA	72	75
4	SL	111	112
5	RM	75	70
6	HM	69	75
7	MJ	73	87
8	DL	75	75
9	ZM	71	74
10	FMY	97	94

Berdasarkan tabel 12 gambar 4 maka dapat disimpulkan keseluruhan subjek kelompok kontrol tidak memiliki peningkatan karena masih masuk dalam kategori sedang bahkan ada beberapa subjek yang skornya lebih rendah daripada saat pretest. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang dikenai perlakuan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* mengalami peningkatan skor kategori keterbukaan diri (*self-disclosure*). Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan skor kategori keterbukaan diri.

Tabel 13. Hasil Deskriptif Keterbukaan diri siswa pada kelompok Eksperimen

Berdasarkan table 13 dapat dilihat bahwa keterbukaan diri siswa sebelum diberikan treatment memiliki nilai maksimum sebesar 99,

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Deviation	Variance
		Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Sebelum	10	28,00	71,00	99,00	76,4000	2,57423	8,14043	66,267
Sesudah	10	22,00	111,00	133,00	122,8000	2,72764	8,62554	74,400
Valid N (listwise)	10							

nilai minimum sebesar 71, rentang data sebesar 28, rata-rata sebesar 76,4 dan standar deviasi sebesar 8,1. Sedangkan keterbukaan diri siswa sesudah diberikan treatment memiliki nilai maksimum sebesar 133, nilai minimum 111, rentang data sebesar 22, rata-rata sebesar 122,8 dan standar deviasi sebesar 8,6. Keterbukaan diri siswa berdasarkan kategorisasi diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 14. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sebelum *treatment* kelompok eksperimen

No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	0	0%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	2	20%	Sedang
3.	$X \leq 76$	8	80%	Rendah
	Total	10	100%	

Berdasarkan table 14 dari 10 siswa kelas X diperoleh hasil sebelum diberikan *treatment* terdapat 2 siswa (20%) berada pada kategori sedang, 8 siswa (80%) berada pada kategori rendah dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa kelas X sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori rendah.

Tabel 15. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sesudah *Treatment* Kelompok Eksperimen

No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	7	70%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	3	30%	Sedang
3.	$X \leq 76$	0	0%	Rendah
	Total	10	100%	

Berdasarkan table 15 dari 10 siswa kelas X diperoleh hasil sesudah diberikannya *treatment* terdapat 7 siswa (70%) berada pada kategori

tinggi, 3 siswa (30%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa kelas X sesudah diberikan *treatment* mengalami peningkatan.

Uji Wilcoxon

Tabel 22. Hasil deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	10	69,00	111,00	79,1	13,66626
Posttest_kontrol	10	70,00	112,00	82,0	12,79757
Valid N (listwise)	10				

Test Statistics^a

	Posttest_kontrol	-
	Pretest_kontrol	-
Z		-1,407 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,159

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 22 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok kontrol sebesar 79,1 dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 82,0 yang artinya *posttest* pada kelompok kontrol lebih besar dibanding hasil *pretest*nya. Tabel 23 menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,159. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* Sig. P-value $0,159 > \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 diterima, sehingga disimpulkan

tidak ada perbedaan antara hasil pretest enggan *posttest* kelompok kontrol.

Tabel 24. Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	10	71,00	99,00	76,40	8,140
Posttest_eksperimen	10	111,0	133,0	122,8	8,625
Valid N (listwise)	10				

Test Statistics^a

	Posttest_eksperimen - Pretest_eksperimen
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 24 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 122,8 yang artinya *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest*. Dari tabel 25 hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* signifikansi *p-value* $0,005 < \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen.

Hasil ini bisa diamati dari rata-rata skor hasil *pretest* menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori sedang dan rata-rata skor hasil *posttest* menunjukkan subjek berada pada kategori tinggi. Pada hasil *posttest* menunjukkan ada 9 subjek yang mengalami kenaikan skor, dan 1 subjek tidak mengalami peningkatan maupun penurunan skor.

Pertemuan pertama, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai pengertian keterbukaan diri, aspek-aspek keterbukaan diri dan cara meningkatkan keterbukaan diri, kemudian setelah dijelaskan siswa sudah mulai paham, masih terdapat siswa yang pendiam, malu, kurang terbuka dengan teman yang lain. Kemudian teman yang lain membahas kegiatan ekstrakurikuler mengenai bakat-bakat yang dimiliki, siswa lebih condong bercerita kesahabat atau Ibu. Hal ini sesuai dengan aspek keterbukaan diri menurut Pearson (1983) yaitu tentang jumlah informasi yang diungkapkan.

Pertemuan kedua, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri dan manfaat keterbukaan diri, kemudian setelah dijelaskan siswa dapat memperoleh pengetahuan tentang diri dengan individu dapat mengenal diri sendiri dengan terbuka kepada orang lain supaya mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilakunya sendiri. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut DeVito (2011) yaitu tentang memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri.

Pertemuan ketiga, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai pedoman keterbukaan diri dan dampak positif negatif keterbukaan diri, kemudian setelah siswa dijelaskan mengenai materi tersebut, maka siswa dapat mengetahui tentang keacuhan, penolakan dan penghinaan. Siswa lebih berhati-hati jika bercerita dengan orang lain karena merasa takut rahasianya terbongkar. Siswa sudah mulai terbuka dengan orang lain dengan mengekspresikan kekesalan yang sedang dialami. Hal ini sesuai dengan fungsi keterbukaan diri menurut Derlega dan Gzrelak (Tri Dayaksini, 2009) yaitu individu dapat mengekspresikan perasaannya.

Berdasarkan hasil observasi kepada siswa dan guru, bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yang sudah dilaksanakan diketahui bahwa siswa yang mendapatkan *treatment* sudah mulai terbuka kepada teman dengan membahas berbagai kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler.

Berdasarkan perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN Yogyakarta 1, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terbukti efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*).

Hal ini dibuktikan dari perbedaan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dialami oleh siswa pada kelompok eksperimen setelah siswa mendapatkan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* dengan siswa pada kelompok kontrol. Efek *treatment* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig $0,005 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai sig $0,159 \geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang sudah terbentuk dengan baik dan mengkomunikasikan masalah pribadi dengan guru bimbingan dan konseling.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling sebaiknya dalam mempersiapkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri dapat menggunakan “*ice breaking*”.

3. Bagi Kepala Sekolah

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1 telah mengalami pengaruh positif melalui bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*. Kepala sekolah diharapkan mampu membuat suatu kebijakan yang terkait pembelajaran adanya permainan *teamwork* di kelas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil yang diperoleh peneliti dari bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* sebaiknya peneliti selanjutnya tidak melaksanakan pada saat ulangan dan keefektifan diuji ada setting/sekolah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Supratiknya. (1995). *Komunikasi antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi sosial*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Devito, Joseph. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia* Edisi Kelima: Alih Bahasa: Agus Maulana. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Hafied Cangara. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hansen, James C,dkk. (1982). *Counseling Theory and Process. Third Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Pearson, Judy.C. (1983). *Interpersonal Communication*. Ohio: Scolt Foresman and Company
- Saiffudin Azwar. (2004). *Metode Penelitian*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sears, D.O. Jonathan L. F &L.Anne P. (1985). *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Alih Bahasa: Michael Andriyanto & Savitri Soekrisno. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- _____.(2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- _____. (2015).*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfa Beta.
- Suwarjo dan Eva Imania E. (2011). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- Syamsu Yusuf L.N dan A. Juantika Nurihsan. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tatiek Romlah. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Taylor,Shelly E, dkk (2009). *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana
- Tri Dayakisni Hudaniah (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.