

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Permainan Dam-daman Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 15 Pekanbaru

Bunga Hanifah¹ Tri Umari² Donal³

Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: bunga.hanifah@student.unri.ac.id¹ tri.umari@lecturer.unri.ac.id²
donal@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Keterbukaan diri memiliki peran penting dalam kehidupan sosial, maka penting diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh keterbukaan diri terhadap penyesuaian pribadi dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA Negeri 15 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek penelitian ini dipilih secara purposive sampling, sampel diambil sebanyak 6 siswa yang memiliki kematangan emosional rendah. Metode pengumpulan data dilakukan dengan angket. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji analisis statistik non parametric uji wilcoxon dan n gain ternormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp sig (2-tailed) sebesar $0,028 < \alpha (0,05)$ yaitu adanya pengaruh bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman terhadap keterbukaan diri siswa. Terdapat perbedaan hasil skor siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment. Dimana sebelum diberikan treatment 100% siswa berada dalam kategori keterbukaan diri rendah. Setelah diberikan treatment 83,3% siswa berada dalam kategori keterbukaan diri tinggi dan 16,7% di kategori sedang.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri, Bimbingan Kelompok, Permainan Dam-daman



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan faktor utama bagi pertumbuhan remaja yang memengaruhi aspek psikologis pada remaja tersebut (Syamsu Yusuf, 2018:77). Lustin mengatakan masa remaja dimulai antara usia 12 hingga 22 tahun, yang terbagi dalam 3 tahap (a) remaja awal:12-15 tahun; (b) remaja madya:15-18 tahun; (c) remaja akhir: 19-22 tahun (Syamsu Yusuf 2017:184). Pada masa remaja ini terdapat tugas-tugas perkembangan yang perlu dipenuhi untuk dapat beradaptasi dengan kehidupan sosialnya dengan baik. Menurut Hurlock salah satu tugas perkembangan penting adalah membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita (Hurlock, 2015:213). Interaksi dengan teman sebaya selama masa remaja tidaklah mudah, jika tidak dapat membangun komunikasi dengan baik, maka salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan membuka diri.

DeVito menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah kemampuan untuk berbagi informasi. Informasi yang disampaikan mencakup 5 aspek, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri individu tersebut. Informasi yang akan disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang untuk bersikap terbuka (Gainau, 2021:49). Bagi remaja yang mampu mengungkapkan perasaan dan pendapatnya secara terbuka,tidak jarang orang lain akan memberikan respon ketika dia mengungkapkan perasaan dan pendapatnya secara terbuka. Hal ini sejalan dengan pendapat Burgoon yang menyebutkan bahwa salah satu prinsip keterbukaan diri adalah norma timbal balik

(Budyatna, 2011:197). Pada kenyataannya, banyak remaja yang belum mampu bersikap terbuka terhadap orang tua maupun teman sebaya. Dikutip dari berita Tempo salah satu siswi SMA Jakarta yang bernama Anita, ia mengatakan tidak bisa membagikan masalah yang dialaminya kepada keluarga atau teman karena mereka takut salah bicara ketika sedang bercerita atau masalah yang dihadapinya terlalu sensitif. Ia juga tidak ingin membebani orang tuanya karena menganggap masalah yang dihadapinya tidak terlalu penting (Rini Kustiani, 2017).

Jika permasalahan ini tidak segera diatasi, dikhawatirkan kurangnya keterbukaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat akan berdampak pada interaksi sosialnya, sehingga menghambat pengembangan potensi diri secara optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Erwin dan Pressler, 2011; Li dan Chen, 2003; Ping, dkk. 2011; Wei, dkk. 2005) menyatakan bahwa seseorang dengan keterbukaan diri yang rendah cenderung menunjukkan banyak mengalami masalah dalam hubungan interpersonal, internalisasi dan eksternalisasi perilaku bermasalah seperti merasa kesepian, depresi, hubungan interpersonal yang buruk bahkan ketidaksesuaian akademik. Keterbukaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapatnya dapat ditingkatkan melalui banyak cara, salah satunya dengan bimbingan kelompok. Peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Eliasa mengatakan permainan merupakan salah satu media bimbingan dan konseling yang efektif, khususnya untuk siswa karena sering kali anak tidak mampu mengatakan tetapi dapat menunjukkan dalam perilakunya (Eva Imania Eliasa, 2009:5). Penelitian ini menggunakan teknik permainan dengan permainan dam-daman. Mulyani mengatakan permainan ini menggunakan papan permainan seperti papan catur yang disebut dam-daman atau ada juga yang menyebut dengan nama bas-basan. Petaknya dapat digambar di tanah, teel, atau yang lainnya (Sri Mulyani, 2013:33).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan layanan bimbingan kelompok dalam sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 15 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok permainan dam-daman, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman terhadap meningkatnya keterbukaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian yang dipilih melalui pretest pada siswa yang memiliki keterbukaan diri yang terendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Kuisioner yang digunakan yaitu skala keterbukaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, lalu hipotesis diuji dengan menggunakan *N-Gain Score* dan *Uji Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS versi 27. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adapun tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan Permainan Dam-daman adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman

Kategori	Interval	Sebelum Treatment	Sesudah Treatment
----------	----------	-------------------	-------------------

Tinggi	77-102	-	-	5	83.3%
Sedang	51-76	-	-	1	16.7%
Rendah	25-50	6	100%	-	-
Jumlah		6	100%	6	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Dari tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sebelum diberikan permainan dam-daman, keterbukaan diri siswa berada pada kategori rendah. Sedangkan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman, mengalami peningkatan terhadap keterbukaan diri siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi.

Tabel 2. Rekapitulasi Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman

Indikator Keterbukaan Diri	Σ Item	Sebelum Treatment		Setelah Treatment		Peningkatan
		F	%	F	%	
Valensi	4	45	46,87%	80	83,33%	36,46%
Kenformatifan	6	58	40,27%	108	75%	34,73%
Kesesuaian	5	56	46,66%	97	80,83%	34,17%
Fleksibilitas	4	45	46,87%	81	84,37%	37,50%
Akseibilitas	3	34	47,22%	57	79,16%	31,94%
Kejujuran	3	50	69,44%	63	87,50%	18,06%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 2 yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada setiap indikator. Dengan peningkatan tertinggi terdapat pada indikator pertama yaitu fleksibilitas sebesar 37,50% dan peningkatan terendah terdapat pada indikator terakhir yaitu kejujuran sebesar 18,06%. Gambaran keterbukaan diri siswa mengalami perubahan atau peningkatan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman. Perubahan tersebut tentunya tidak bisa didapatkan secara cepat, namun diperoleh secara bertahap melalui sebuah *treatment* layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami permasalahan terkait keterbukaan diri.

Perbedaan Antara Keterbukaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman

Untuk mengetahui perbedaan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman, perlu perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan SPSS versi 27. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji wilcoxon yang telah dilakukan, diketahui apabila hasil angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Jika angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih dari 0,05 maka H_0 ditolak. Pada hasil "*Test Statistics*" yang diperoleh, diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028 yang berarti kurang dari 0,05. Maka dapat di artikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman.

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, maka digunakan uji N-gain ternormalisasi dengan bantuan Microsoft Excel. Perolehan hasil N-gain Score dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dam-daman untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa

Responden	Pretest	Posttest	N-gain Score	N-gain Score (%)
AR	49	85	0,71	71
CF	49	80	0,61	61
KI	49	75	0,51	51
NN	46	80	0,63	63
NA	48	78	0,58	58
SD	47	87	0,75	75
Σ	288	485		
Mean	48	80,83	0,63	63,16

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen memperoleh rata-rata ($48,8333 < 81$) maka terdapat peningkatan karena hasil posttest lebih besar dari hasil pretest yang diperoleh sebelum diberikannya bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman. Pada tabel 2 diperoleh hasil data Gain Score 0,63 yang artinya besar pengaruh bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa adalah pada kategori sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat diketahui bahwa keterbukaan diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan siswa belum mampu memahami pentingnya keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar, selain itu juga dikarenakan mereka belum memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri. Namun, setelah diberikan *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan tingkat keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan. Peningkatan ini dikarenakan adanya *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman. *Treatment* yang diberikan kepada siswa ini, membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman tentang dirinya sendiri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Purna Sansastra, dkk (2024) penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* "Dam Quiz" efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono.

Dapat dilihat bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman terdapat 6 orang siswa yang berada pada tingkat keterbukaan diri dengan kategori rendah. Setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan menjadi 5 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 1 orang siswa berada pada kategori sedang. Hal ini berarti pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman meningkatkan keterbukaan diri pada siswa. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman dari hasil proses dan analisis peneliti setiap pertemuan terhadap siswa pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan baik dan berhasil menerapkan permainan dam-daman, dimana ditunjukkan dengan adanya sikap siswa yang selalu antusias dan penuh semangat dalam melakukan permainan, siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka, permainan ini juga mengasah otak siswa sehingga siswa harus berfikir kritis dan strategis untuk memenangkan permainan ini, dalam permainan ini terdapat pertanyaan – pertanyaan menarik yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi dan keterbukaan diri yang lebih baik. Hal ini didukung oleh pendapat Hartanti (2022:47) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok yang baik dan berhasil adalah apabila dalam kelompok tersebut diwarnai dengan rasa antusias dan semangat yang tinggi, hubungan yang harmonis serta kerja sama yang erat.

Dari hasil penelitian dari 6 subjek bahwa siswa merasakan kesan yang positif pada saat layanan bimbingan kelompok dimulai dari pertemuan awal hingga pertemuan terakhir. Siswa merasa bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman sangat berguna bagi mereka, karena mereka mengakui bahwa setelah mengikuti bimbingan kelompok mereka menjadi lebih mengerti akan pentingnya keterbukaan diri untuk diterapkan dalam kehidupan mereka dan keterbukaan diri dapat diterapkan dengan mudah dan menyenangkan. Siswa juga sudah mengetahui bagaimana cara-cara untuk meningkatkan keterbukaan diri seperti menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menerima dan menghargai pendapat orang lain, mengembangkan kemampuan berempati, mengakui dan meminta maaf ketika melakukan kesalahan, mampu menempatkan posisi pada diri orang lain, serta mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* dan *N-Gain Score* bahwasanya terdapat perbedaan dan pengaruh secara positif terhadap keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman. Sedangkan dari hasil analisis *N-gain score* persen bahwa bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMA Negeri 15 Pekanbaru.



Gambar 1. Permainan Dam-daman

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman keterbukaan diri siswa berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman mengalami peningkatan dengan kategori tinggi pada keterbukaan diri siswa. Keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman. Artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Bimbingan kelompok dengan permainan dam-daman berpengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Budyatna, M, 2015, Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antarpribadi, Jakarta:Kencana
- Eliasa Imania, 2009, Permainan Games dalam Bimbingan Konseling, Yogyakarta: Paramitra
- Erwin, P. G., & Pressler, S. J. (2011). Love styles, shyness, and patterns of emotional self-disclosure. *Psychological reports*, 108(3), 737-742.
- Hurlock, E, B, 2017, Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang kehidupan, Jakarta: Erlangga
- Kustiani, Rini, 2017, Alasan Remaja Curhat di Media Sosial Demi Orangtua Juga, Tempo.Co. (07 November 2017)
- Maryam B. Gainau, 2021, Perkembangan Remaja dan Problematikanya, Yogyakarta:PT. Kanisius
- Mulyani, Sri, 2013, 45 Permainan Tradisional Anak Indonesia, Yogyakarta: Langensari Punlishing

Yusuf, Syamsu, 2017, Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja, Bandung:PT Remaja Rosdakarya