

## Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Games* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri Kota Kupang

Elisabeth Tea<sup>1</sup>, Andriyani E. Lay<sup>2</sup>, Lolang Maria Masi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, E-mail: [elisabethtea0@gmail.com](mailto:elisabethtea0@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, E-mail: [andriyanielay@staf.undana.ac.id](mailto:andriyanielay@staf.undana.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, E-mail: [lolang.masi@staf.undana.ac.id](mailto:lolang.masi@staf.undana.ac.id)

### Abstract

*Self-Disclosure is a part of communication where individuals reveal information about themselves that is usually hidden or not told to others. The act of self-disclosure includes five aspects, namely: the amount of information disclosed, positive and negative basic characteristics, the depth of self-disclosure, the time of self-disclosure, and the interlocutor. This study aims to test the effectiveness of group guidance using game techniques to increase self-disclosure in grade VII students of MTs Negeri Kota Kupang. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research type with a one group pre-test-posttest design. The research sample was taken using a purposeful sampling technique by giving a pre-test to all members of the population totaling 30 people. From the pre-test results, 10 students with low self-disclosure were selected as samples. Data analysis used the Mann Whitney test to see the difference in students' self-disclosure before and after being given treatment. To test the effectiveness of the game technique, an N-Gain Score analysis was used with the help of the SPSS V25 program. The results of the study showed that after being given treatment, all participants showed an increase in self-disclosure in the high category. The results of the Mann Whitney test obtained a z value = 0.381 with a sig = 0.00 ( $p < 0.05$ ) and the results of the N Gain test score = 764. Thus, the game technique is effective in increasing students' self-disclosure. For further research, it is hoped that the duration of each guidance session will be extended to obtain more effective results and use a control group.*

**Keyword:** Game Technique, Group Guidance, Self-Disclosure.

**How to Cite:** Tea, Elisabeth; Lay, Andriyani E.; Masi, Lolang Maria (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Games Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VII MTs Negeri Kota Kupang. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX-XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: <https://doi.org/10.24036/XXXXX>



## PENDAHULUAN

Hubungan pertemanan yang selalu terjaga dan akrab merupakan suatu kedekatan antar individu, dimana seseorang dapat saling mengetahui dan merasa diterima di setiap waktunya. Persahabatan dibangun berdasarkan kesamaan tujuan, minat, beserta nilai-nilai yang ada. Salah satu cara seseorang menyampaikan tujuan, minat, dan nilai-nilainya adalah dengan mengungkapkan diri atau membuka diri. Ashri (2022) mengemukakan bahwa hubungan yang sehat dibangun melalui keterbukaan diri. Keterbukaan diri tentu saja tidak dapat dilakukan kepada dirinya sendiri karena keterbukaan diri membutuhkan kejujuran, ketulusan, dan kesesuaian kebutuhan orang lain untuk memperoleh informasi darinya. Oleh karena itu, individu sangat membutuhkan orang lain untuk dapat saling berbagi, melengkapi, dan mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Perasaan yang diungkapkan dapat meringankan beban yang pernah dialami. Setiap orang memerlukan orang lain yang dapat dipercayai untuk mengungkapkan hal-hal pribadinya. Oleh karena itu, seseorang harus dapat terbuka kepada orang lain. Keterbukaan diri sudah menjadi hal yang biasa terutama pada kelompok peserta didik, namun kenyataannya masih banyak peserta didik yang kurang terbuka baik kepada orang tua, teman, sahabat dan juga guru.

Dalam bimbingan dan konseling, jenis layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) salah satunya adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok di sekolah, untuk memberikan informasi kepada kelompok peserta didik dalam membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Tohirin (2011) dalam Putra (2019) bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi peserta layanan (peserta didik), lebih khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap untuk mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan keterampilan sosial siswa dalam berkomunikasi khususnya dalam melakukan keterbukaan diri Prayitno dan Amti (2013).

Teknik Games merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Menurut Monks dkk. (2014) dalam (Fauziana et al., 2022) permainan atau games memberikan kelonggaran sesudah orang melakukan tugasnya sekaligus memberikan sifat membersihkan. Membersihkan dapat diartikan dengan memulihkan atau mengembalikan suatu keadaan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri peserta didik dapat direlaksasi dengan menggunakan games menyebutkan bahwa bermain (games) memiliki fungsi relaksasi yaitu untuk menyegarkan tubuh kembali sehingga seseorang bisa lebih aktif dan segar kembali. Penggunaan teknik permainan (*games*) dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain lebih dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, juga dapat membangun suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya. Menurut Indraswari (2013) teknik bermain merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang dilakukan dengan kesenangan dan suka rela untuk melampiaskan ketegangan-ketegangan yang terjadi sehingga anak bisa mencapai

perkembangan psikis, fisik, emosi dan intelektual.

Berdasarkan hasil studi pra-penelitian 21-26 Agustus 2023 di lokasi penelitian, terdapat banyak peserta didik yang memiliki keterbukaan diri rendah. Hal ini dilihat dari perilaku peserta didik yang masih merasa malu untuk mengutarakan pendapatnya seperti pada saat berdiskusi di kelas. Selain itu peserta didik yang memiliki sifat tertutup, cenderung terlihat diam dan enggan bercerita dengan teman sekelasnya, bahkan ketika diajak bermain game bersama teman-teman peserta didik tersebut menolak dengan alasan tidak memiliki pasangan untuk bermain. Peserta didik juga terlihat lebih mudah mengungkapkan perasaan lewat tulisan dimana saat diminta untuk menyampaikan pesan dan kesan setelah pertemuan berakhir peserta didik lebih antusias saat diminta untuk menulis di kertas dibandingkan memberi kesan secara langsung. Kondisi ini menyebabkan sebagian peserta didik kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya dan menyebabkan keterbukaan diri peserta didik terhambat.

Dari kondisi di atas peran guru BK sangat penting dalam menangani peserta didik yang memiliki keterbukaan diri yang rendah. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah yaitu dengan melakukan bimbingan kelompok atau konseling kelompok. Laporan guru BK di MTs upaya yang telah dilakukan untuk mendorong keterbukaan diri peserta didik dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok sering dilakukan, akan tetapi tidak dilaksanakan secara rutin dikarenakan tidak ada jadwal mengajar tetap bagi guru BK. Dalam proses pemberian layanan, guru BK pun belum pernah menggunakan teknik games tetapi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2016) dengan judul Efektivitas bimbingan kelompok teknik permainan team work untuk meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik kelas X MAN Yogyakarta 1. Berdasarkan hasil observasi saat PPL, permasalahan yang ditemukan yaitu 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. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dan berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bimbingan kelompok teknik permainan team work efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali Sugiyono (2016). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre Eksperimen (*pre- Experimental*). Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok pada peserta didik yang kurang melakukan keterbukaan diri

pada peserta didik kelas VII G di MTs Negeri Kota Kupang. Desain pre-eksperimen penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-test-Post-test*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII G di MTs Negeri Kota Kupang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik *purpose sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 10 orang peserta didik, dengan pertimbangan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok yang efektif menurut panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling (2016) adalah beranggotakan 2-10 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Adapun analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik, maka perlu dilakukan uji dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* dilakukan terhadap data nilai pre-test dan post- test keterbukaan diri pada peserta didik dengan bantuan SPSS. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok independen dalam sampel non-parametrik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Prosedur pemberian perlakuan***

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan materi dengan judul “pengertian keterbukaan diri, manfaat keterbukaan diri, dan aspek jumlah informasi yang diungkapkan, serta permainan *icebreaker question*.” Setelah melaksanakan diskusi dan bermain games, di akhir pertemuan peserta didik diminta untuk mengisi lembar evaluasi dengan tujuan peserta didik mampu memahami materi yang diberikan serta manfaat dari permainan *icebreaker question*. Adapun pertanyaan yang dilampirkan yaitu: 1. Bagaimana perasaan anda ketika membagikan informasi diri kepada teman?, 2. Berapa banyak informasi diri anda yang dibagikan?, 3. Informasi apa saja yang anda bagikan?. Dari pertanyaan tersebut peneliti hasil jawaban dari peserta didik, dimana peserta mampu menjawab, memahami, dan mengerti akan pentingnya keterbukaan diri sehingga terciptanya komunikasi/interaksi yang positif dengan lingkungan sekitar.

Pertemuan kedua, peneliti memberikan materi dampak positif dan negatif melakukan keterbukaan diri serta bermain games siapa yang mempunyai sifat seperti itu, dengan tujuan . setelah berdiskusi dan bermain games peserta didik diminta untuk mengisi lembar evaluasi dengan tujuan, peserta didik dapat mengenal dan membedakan dampak yang terjadi jika melakukan keterbukaan diri. Adapun pertanyaan yang dilampirkan: 1) Bagaimana perasaan saya dalam permainan ini dan saat mana yang paling menarik perhatian saya?, 2) Bagaimana suasana keterbukaan diri kelompok saat bermain?, 3) Sejauh mana dugaan/pendapat orang lain terhadap diri saya sesuai dengan penilaian saya sendiri?. Dari jawaban peserta didik menjelaskan berdasarkan permainan yang dimainkan peserta dapat mengenal dampak positif dan negatif keterbukaan diri serta dapat mendukung peserta dalam melakukan keterbukaan diri terutama mampu mengungkapkan hal positif dan negatif tentang diri.

Pertemuan ketiga, peneliti memberikan materi kedalaman dan waktu keterbukaan diri

serta permainan ciri-ciri kepribadian saya. Setelah diskusi dan bermain *games* peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi dengan menjawab beberapa pertanyaan yaitu sebagai berikut: 1) Bagaimana pendapat teman terhadap kepribadian saya, 2) Saya memiliki kepribadian terbuka atau tertutup? Sertakan alasannya!, 3). Apakah penting berbagi cerita dengan teman, baik yang positif mau pun negatif? Sertakan alasannya!.

Pertemuan keempat, peneliti memberikan materi lawan bicara serta permainan raja yang tersinggung. Setelah berdiskusi peserta bermain *games* dalam kelompok dengan jenis *games* raja yang tersinggung. Setelah bermain peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi dengan tujuan peserta dapat mengenal karakteristik lawan bicara, dapat menentukan lawan bicara serta dapat membangun hubungan baik dengan lawan bicara. Adapun pertanyaan sebagai berikut: 1) Apakah kesulitan anda dalam mengutarakan kesan-kesan?, 2) Kritik mana yang dapat anda terima dan mana yang tidak? Mengapa?, 3) Apakah sebelumnya sudah pernah ada orang lain yang mendapat kesan yang sama tentang diri anda?.

## Hasil

Secara individual peningkatan skor perilaku keterbukaan diri cukup beragam. Subjek matahari dari skor 65 yang masuk kategori rendah menjadi 88 yang masuk kategori sedang. Subjek Tulip dari skor 68 yang masuk kategori rendah menjadi 87 yang masuk kategori sedang. Subjek Sedap malam dari skor 70 yang masuk kategori rendah menjadi 90 yang masuk kategori sedang. Subjek Teratai dari skor 71 yang masuk kategori rendah menjadi 92 yang masuk kategori sedang. Subjek Mawar dari skor 72 yang masuk kategori rendah menjadi 98 yang masuk kategori tinggi. Subjek Anggrek dari skor 55 yang masuk kategori rendah menjadi 75 yang masuk kategori sedang. Serta subjek Melati dari skor 62 yang masuk kategori rendah menjadi 79 yang masuk kategori sedang.

Pengujian hipotesis Pada tahap analisis ini peneliti menggunakan uji *Mann Whitney*. Adapun kriteria perubahan yakni apabila nilai  $\text{sig } p \leq 0,05$ , sedangkan apabila  $\text{sig } p \geq 0,05$  maka terjadi perubahan setelah diberikan treatment. Hasil pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Mann Whitney Test Statistics<sup>a</sup>

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 0,000             |
| Wilcoxon W                     | 55,000            |
| Z                              | -3,811            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | 0,000             |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .000 <sup>b</sup> |

Berdasarkan hasil uji hipotesis *Mann Whitney* diperoleh nilai  $z=3,811$ ,  $p = 0,000 \leq 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *games* efektif meningkatkan keterbukaan diri peserta didik. *Uji N-Gain score* bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian. *Uji N-gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai pre-test dan nilai post-test dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil uji *n-gain* score

| Responden | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> | N-Gain Score |
|-----------|-----------------|------------------|--------------|
| 1         | 102             | 177              | 0,71         |
| 2         | 104             | 182              | 0,75         |
| 3         | 103             | 168              | 0,62         |
| 4         | 103             | 180              | 0,74         |
| 5         | 103             | 170              | 0,63         |
| 6         | 104             | 168              | 0,62         |
| 7         | 103             | 170              | 0,63         |
| 8         | 102             | 172              | 0,66         |
| 9         | 102             | 168              | 0,62         |
| 10        | 103             | 172              | 0,66         |
| Jumlah    |                 |                  | 0,664        |

Selanjutnya skor yang diperoleh diinterpretasikan dengan membandingkannya dengan nilai rujukan pada tabel 3:

Tabel 3 Kategori tafsiran efektivitas *N-Gain*

| Persentase % | Tafsiran       |
|--------------|----------------|
| < 40         | Tidak efektif  |
| 40-55        | Kurang efektif |
| 56-75        | Cukup efektif  |
| >76          | Efektif        |

*Sumber: Hake dalam Syahfitri (2008)*

Dari hasil uji N-gain score dapat disimpulkan bahwa teknik *games* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik, dapat dilihat pada kolom N-Gain score = 0,664 berada pada kategori cukup efektif. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *games* cukup efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik MTs Negeri Kota Kupang. Kondisi peserta didik sebelum diberikan perlakuan memiliki keterbukaan diri yang rendah, ditandai dengan peserta didik kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar terutama dalam mengungkapkan perasaannya. Terdapat peserta didik yang cenderung diam, malu, kurang terbuka baik dengan teman sebangku maupun teman sekelasnya, saat melakukan diskusi kelompok peserta didik tidak aktif dan banyak diam dan saat bermain *games* peserta didik tidak begitu antusias. Untuk mengatasi kurang terbukanya peserta didik dengan lingkungan sekitar, dilakukan bimbingan kelompok teknik *games*. Intervensi ini bertujuan membantu peserta didik agar lebih terbuka baik dengan orang tua, sahabat, atau guru.

Dalam aspek jumlah informasi yang diungkapkan peserta didik tidak banyak mengungkapkan hal-hal pribadi dan hanya mengungkapkan secara umum saja, baik hal positif maupun hal negatif sehingga lawan bicara tidak mendapatkan gambaran yang utuh tentang dirinya. Dalam aspek kedalaman keterbukaan diri peserta didik jarang mengungkapkan perasaan atau pengalaman yang lebih pribadi atau bermakna, selain itu waktu untuk melakukan keterbukaan diri sangat terbatas hanya pada momen tertentu seperti saat duduk

berdua saja dan juga lawan bicara cenderung terbatas pada orang-orang yang sangat sudah dipercaya yaitu ada yang bisa terbuka hanya dengan kakak saja, ada juga yang dengan ibu, dan juga sahabat, dalam hal ini keterbukaan diri peserta didik sangat minim dan tidak merata pada semua interaksi sosial.

Pada tahap pemberian layanan bimbingan kelompok, peserta didik diberikan intervensi teknik *games* dengan 4 kali pertemuan, *games* berperan dalam membantu peserta didik dalam mengungkapkan sejumlah (sebanyak mungkin) informasi tentang diri, bagaimana peserta didik mampu mengungkapkan hal/pengalaman positif dan negatif tentang dirinya, peserta didik dapat dengan terbuka mengungkapkan pengalaman yang paling berarti, seberapa banyak waktu yang dibutuhkan dalam melakukan keterbukaan diri, serta membantu peserta didik dalam merespons kritikan dan saran dari lawan bicara.

Hasil intervensi menunjukkan terjadi peningkatan signifikan dalam keterbukaan diri peserta. Dari 10 orang peserta semuanya mengalami peningkatan mencapai kategori tinggi. Hal ini menunjukkan peningkatan dalam keterbukaan diri peserta secara positif dan signifikan. Ada pun peningkatan yang dimaksud yaitu dari aspek jumlah informasi yang diungkapkan peserta didik dengan antusias saat diskusi kelompok peserta terlibat aktif, dan juga saat diminta bercerita pengalaman hampir semua dari 10 orang peserta didik dengan antusias bercerita baik pengalaman di rumah, sekolah, maupun pengalaman jalan-jalan bersama keluarga. Dari aspek sifat dasar positif dan negatif peserta didik dapat berbagi pengalaman yang mengesankan yaitu saat mendapatkan juara lomba olimpiade matematika, dari aspek kedalaman keterbukaan diri peserta didik dapat berbagi pengalaman yang sangat berarti baik kepada orang tua, saudara, maupun sahabat. Dari aspek waktu keterbukaan diri peserta didik dapat bercerita tentang dirinya dalam waktu yang relatif lama dan juga lawan bicara peserta didik dapat menerima kritikan dan saran yang membangun dari lawan bicaranya. Adapun peningkatan saat layanan bimbingan kelompok berlangsung yaitu peserta didik sangat antusias saat diajak bermain *games*, dan peserta tidak menolak saat bergabung di kelompok yang bukan teman dekatnya. Berdasarkan angket *post-test* peserta didik yang berada pada kategori rendah mengalami peningkatan ke kategori tinggi yaitu 100%. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutawadhiah & Purwoko (2017), & Susanti, (2016) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik kepada lawan bicara baik sahabat, orang tua, ataupun guru di sekolah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Games* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VII G MTs Negeri Kota Kupang, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Gambaran keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada 10 orang sampel sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *games* berada pada kategori rendah. 2) Gambaran keterbukaan diri (*self-disclosure*) sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *games* mengalami peningkatan berada pada kategori tinggi. 3) Layanan bimbingan kelompok teknik *game* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada peserta didik MTs Negeri Kota Kupang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada keluarga besar MTs Negeri Kota Kupang yang memberi ijin dan membantu penulis selama melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. Y. (2010). *Kumpulan Games Cerdas dan Kreatif*. Yogyakarta: Galang press.
- Ashri, Khairil. 2022. "Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri Dengan Menggunakan Teknik Johari Window Dalam Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas IX.2 MTs Negeri 8 Kampar." *Jurnal pendidikan dan konseling* 4(6):555–65. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2484>
- Astuti, D. A. (2013). Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (*Games*) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang)*, 2(1), 50–56. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fauziana, T. F S Zamratul A. 2022. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Games Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa." *Psiko Edukasi* 20(1):11–19. doi: 10.25170/psikoedukasi.v20i1.3416.
- Febrianti, A. (2018). Peningkatan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Dengan Teknik Petak Johari Melalui Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 2 Di Kota Bengkulu Kelas X MIPA F. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 21-28 <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v3i1.323>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., S Syafei, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Loban, M. N., Wibowo, M. E., S Purwanto, E. (2017). Model Bimbingan Kelompok menggunakan Games untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 54–61. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Margono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*: Jakarta; PT Rineka Cipta.
- Mukrima, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., S Harmianto, S. (2016). No Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Mulinda, R., Afiati, E., S Conia, D. D. P. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 31–41.
- Mutawadhiah, A. & Purwoko, B. (2017). Penerapan Permainan *Self Development* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas Viii Smpn 2 Sekaran Lamongan the Implementation of Self Development Games in a Group Guidance To Increase Self-Disclosure Students of Class VIII SMPN 2 Sekaran –Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 7(2).
- Putra, S. (2019). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Sikap Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Penelitian Sosial Humaniora*, 4(1), 493–500.
- Pratama, Z. A., Syahrman, S., S Afriyati, V. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan (Game) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa



- Kelas VIII SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16464>
- Prayitno S Amti, Erman. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rosade, C. A., Rosmawati, S Yakub, E. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X Mia SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Yogi Reynaldi*, 5(2), 1–14
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*  
<https://elibrary.bsi.ac.id/redbook/200415/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d-html>. Alfabeta.
- Susanti, Erna Nur, and Dan Konseling. 2016. *"Efektivitas Bimbingan Kelompok Permainan Team work Terhadap Keterbukaan Diri Siswa Kelas X Man Yogyakarta 1*
- Yuli Indraswari, Fauziah, Titin Indah Pratiwi. 2013. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerja Sama untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Kelas X-1 SMA Negeri 3 Lamongan. *Jurnal BK UNESA* Vol. 01 No. 01 208-215. <https://media.neliti.com/media/publications/> Diakses 20 Mei 2019.