



## Media Permainan *Dam Quiz* sebagai Sarana Melatih Keterbukaan Diri Siswa

Purna Sansastra<sup>\*</sup>, Vivi Ratnawati, Khususiyah

Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: [purna220401@gmail.com](mailto:purna220401@gmail.com)

Diterima:  
17 Januari 2024

Dipresentasikan:  
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:  
3 Februari 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keadaan dimana terdapat siswa yang merasa takut untuk memberikan informasi tentang dirinya, sehingga menjadi individu yang tertutup dengan lingkungan sekitarnya, dan tidak jarang juga mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-temannya karena tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan atau emosi yang dimilikinya. Salah satu upaya mengatasi melalui layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik "*Dam Quiz*" pada bimbingan kelompok. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* "*Dam Quiz*" efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa serta bagaimana gambaran keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* "*Dam Quiz*" pada siswa SMP Negeri 2 Kertosono. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan "*Dam Quiz*" dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *one group pretest-posttest*. Teknik sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis teknik *proportionate random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 143 siswa yang terdiri dari semua siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kertosono. Metode analisis data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan variabel keterbukaan diri siswa memperoleh nilai sig.  $0,000 < 0,05$  dan nilai t hitung bernilai negatif yaitu sebesar -8.656. Angka t hitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata pretest lebih rendah daripada rata-rata *posttest* keterbukaan diri. Dalam konteks ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini, ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima, yaitu penggunaan "*Dam Quiz*" efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono.

**Kata Kunci** : keterbukaan diri, bimbingan kelompok, *Dam Quiz*.

### PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang secara alami memerlukan komunikasi untuk berinteraksi satu sama lain. Melalui proses komunikasi ini, seseorang dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, dan gagasannya secara terbuka kepada orang-orang yang dipercayanya. Keterbukaan diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki siswa dalam pencarian jati dirinya. Keterbukaan diri merupakan suatu sikap dimana seseorang mampu memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain.

Keterbukaan diri adalah perilaku dari seseorang dalam memberikan sebuah informasi yang sifatnya pribadi mengenai diri sendiri yang memerlukan keterlibatan seseorang untuk menerima informasi tersebut (Winanti & Aprianti, 2023). Setelah hubungan dekat ini terjalin, orang tersebut dapat bersikap terbuka, sehingga mereka dapat mempercayai informasi yang mereka terima dari satu sama lain. Seseorang yang memiliki sikap keterbukaan diri yang baik dapat dengan mudah untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman hidup, emosi, dan



pendapatnya secara bebas kepada orang lain yang mungkin akan menjadi informasi baru yang bersifat rahasia (Prihantoro, 2020).

Keterampilan sosial yang dimiliki seseorang dapat menunjang keberhasilan individu dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Dan salah satu aspek yang harus dimiliki oleh seseorang yang ingin memiliki keterampilan sosial yang baik adalah sikap keterbukaan diri yang baik. Sebagai bagian penting dalam hubungan sosial, keterbukaan diri juga sangat berguna bagi seorang individu dalam menciptakan hubungan yang erat antar manusia. Dari hubungan akrab yang dibangun ini dapat menumbuhkan nilai-nilai kasih sayang dan kepercayaan antar individu (Auladi, 2019).

Observasi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Kertosono menemukan permasalahan terkait rendahnya keterbukaan diri pada siswa kelas VII. Sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Kertosono takut untuk memberikan informasi pribadi tentang dirinya kepada teman dekat atau teman sekelasnya, sehingga siswa tersebut menjadi individu yang menarik diri dan sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. mereka tidak dapat mengungkapkan perasaan atau emosinya. Jika permasalahan seperti ini dibiarkan terus menerus maka perkembangan siswa akan terkena dampak buruk. Siswa menjadi semakin menarik diri dan merasa lebih nyaman sendirian, dalam hal ini siswa lebih memilih untuk berdiam diri di zona nyamannya, tidak mau berinteraksi dengan lingkungannya dan menjadikan anak menjadi antisosial.

Bimbingan dan konseling memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan dan penanaman keterbukaan diri siswa. Dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling, guru pembimbing dan supervisi dapat secara optimal mengembangkan dan menumbuhkan sikap inisiatif diri pada siswa. Guru bimbingan dan pengajaran dapat memanfaatkan atau memanfaatkan layanan bimbingan belajar klasikal dan konseling kelompok untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaannya. Dalam praktiknya, guru bimbingan dan konseling dapat dengan mudah membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik permainan simulasi yang diterapkan pada model *board game* agar penyampaian layanan berjalan maksimal dan interaktif.

Media *board game* "Dam Quiz" merupakan salah satu model *board game* tradisional yang hampir mirip dengan permainan catur berdasarkan cara dan model permainannya. Media *board game* "Dam Quiz" dapat dipilih dengan cara membimbing dan mengajar guru untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan keterbukaan diri karena dalam *board game* "Dam Quiz" telah dimodifikasi oleh para peneliti diantaranya misalnya. pengungkapan diri tertulis di kartu - termasuk kartu tantangan. Media *board game* "Dam Quiz" dapat digunakan dalam pembelajaran sebagai salah satu alternatif pilihan guru untuk mengatasi permasalahan keterbukaan diri siswa, karena dengan menggunakan media *board game* "Dam Quiz" guru tutor dan tutor dapat memberikan pelayanan dengan cara yang menyenangkan dan tidak monoton. Agar siswa termotivasi dan tidak cepat lelah dalam melakukan pelayanan dengan mudah, dan permasalahan cepat terselesaikan.

Sangat sedikit media BK yang dikembangkan untuk menyelesaikan permasalahan siswa, hal ini menjadi daya tarik peneliti untuk menciptakan *board game* "Dam Quiz" ini. Seperti yang telah dibahas pada paragraf sebelumnya, peneliti mengembangkan permainan papan yang disebut "Dam Quiz" untuk membantu siswa membangun kepercayaan diri. Selain itu tujuan peneliti adalah terciptanya bimbingan dan konseling tersebut yang kemudian akan diuji keefektifannya, sehingga berkembangnya sumber daya bimbingan dan konseling bisa bermanfaat digunakan sebagai sarana yang lebih efektif, sehingga bimbingan dan konseling



menjadi lebih menarik dan interaktif serta dapat meningkatkan kualitas layanan BK yang ditawarkan.

## **METODE**

Jenis pendekatan yang dipakai peneliti adalah pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik penelitian eksperimen. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* dapat diukur dengan menggunakan *pre-test* yang telah dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* yang dilakukan setelah diberikan perlakuan. Pada penelitian ini peneliti memberikan satu kali tes awal (*pretest*) kepada siswa yang akan digunakan oleh peneliti untuk mengetahui adakah siswa yang perlu diberikan perlakuan (*treatment*), yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian tes akhir (*post-test*) yang akan digunakan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa efektif pemberian layanan menggunakan teknik permainan simulasi berupa permainan “Dam Quiz” terhadap keterbukaan diri siswa SMPN 2 Kertosono.

Dalam analisis data yang dihasilkan dari proses penelitian tentunya akan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Pada penelitian ini menggunakan data *pretest* dan *posttest* yang kemudian nilainya akan dibandingkan. Untuk membandingkan hasil pre test dan hasil post test tentunya menimbulkan pertanyaan apakah adanya perbedaan yang terjadi antara kedua nilai tersebut. Oleh karena itu, digunakan teknik yang disebut dengan uji-t melalui aplikasi statistik yaitu SPSS 21 *for windows* karena nilai pengujian hanya dilakukan terhadap kedua nilai saja (*pretest dan posttest*). Berikut ini adalah langkah – langkah analisis data eksperimen dengan menggunakan model penelitian *One-Group Pretest Posttest Design*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Pada penelitian kuantitatif yaitu mengukur data seakurat mungkin dari subjek penelitian sehingga data dapat dipertanggungjawabkan. Hal itu membawa konsekuensi bahwa instrumen yang digunakan untuk sebuah alat ukur dapat dipertanggungjawabkan, artinya instrument tersebut haruslah memiliki kualifikasi tertentu yang memenuhi persyaratan ilmiah yang meliputi aspek validitas dan reliabilitas butir-butir pertanyaan.

### **Uji Validitas**

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrument atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid). Item-item dari skala keterbukaan diri, diuji dan di dapat output yang kemudian dibandingkan dengan  $r$  tabel dicari pada signifikansi 0,05 dan jumlah data ( $n$ ) = 143. Dari tabel  $r$  *product moment* diketahui  $r$  tabel sebesar 0,164. Berikut perhitungan validitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 23, item dari skala keterbukaan diri yang terdiri dari 22 item.

Tabel 1. Hasil Pengujian Validitas Instrumen

Variabel	Item	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Keterangan
Keterbukaan diri	P1	0,565	0,164	Valid
	P2	0,506	0,164	Valid
	P3	0,571	0,164	Valid
	P4	0,508	0,164	Valid
	P5	0,586	0,164	Valid
	P6	0,317	0,164	Valid
	P7	0,441	0,164	Valid
	P8	0,342	0,164	Valid
	P9	0,727	0,164	Valid
	P10	0,370	0,164	Valid
	P11	0,357	0,164	Valid
	P12	0,512	0,164	Valid
	P13	0,627	0,164	Valid
	P14	0,569	0,164	Valid
	P15	0,261	0,164	Valid
	P16	0,591	0,164	Valid
	P17	0,633	0,164	Valid
	P18	0,622	0,164	Valid
	P19	0,577	0,164	Valid
	P20	0,745	0,164	Valid
	P21	0,542	0,164	Valid
	P22	0,384	0,164	Valid

Sumber: data primer diolah peneliti, 2023

Berdasarkan pengujian validitas pada angket keterbukaan diri siswa diketahui nilai korelasi *product moment* dari 22 item pertanyaan semua item pertanyaan yang valid (nilai r hitung lebih dari nilai r tabel), maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan semua pertanyaan yaitu 22 item pertanyaan yang valid.

### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan *coefficient alpha* atau *cronbach's alpha* dimana jika nilainya  $\geq 0,6$  maka data yang dikumpulkan semakin dapat dipercaya atau reliable. Berikut perhitungan reliabilitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 23 dalam penelitian ini

Tabel 2. Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen

Data	Cronbach's Alpha	N of Items
Pretest	0,903	22
Posttest	0,826	22

Sumber: data primer diolah peneliti, 2023

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji reliabilitas *alpha cronbach's* untuk angket keterbukaan diri baik *pretest* maupun *posttest* siswa lebih dari 0,6. Dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa item-item keterbukaan diri siswa mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi.

### Uji Asumsi Dasar

Pada uji asumsi dasar terdapat uji normalitas dan homogenitas, berikut penjelasannya:

### Uji Normalitas

Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, maka perlu melakukan uji normalitas. Pengujian normalitas biasanya bertujuan untuk mengukur data mempunyai skala ordinal, rasio atau interval. Setelah melakukan perhitungan normalitas, penentuan datanya adalah menentukan data termasuk parametrik atau non-parametrik. Apabila jumlah sampelnya sedikit dan data diketahui berdistribusi tidak normal, maka menggunakan metode statistik non-parametrik dan sebaliknya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji *One Simple Kolmogorov Smirnov* menggunakan SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*). Untuk mengetahui keputusan normal atau tidak, berikut penjelasannya:

- Apabila sig. (signifikansi) < 0,05 artinya data tersebut tidak normal.
- Apabila sig. (signifikansi) > 0,05, artinya data tersebut dinyatakan normal

Analisis dari data variabel keterbukaan diri dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*), berikut hasilnya:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Uraian		Pretest	Posttest
N		143	143
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	65,86	76,96
	Std. Deviation	14,796	9,221
Most Extreme Differences	Absolute	0,154	0,070
	Positive	0,087	0,047
	Negative	-0,154	-0,070
Kolmogorov-Smirnov Z		1,843	0,839
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,224	0,482

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data

Sumber : data primer diolah peneliti, 2023

Pada hasil tabel Pada hasil tabel, hasil hitung uji normalitas one sampel *Kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai sig. dari hasil *pretest* maupun *posttest* keterbukaan diri lebih besar dari 0,05. Jadi, kesimpulannya hasil sampel tersebut dapat dinyatakan normal.

### Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan terhadap linearitas hubungan antara *pretest* dan *posttest* keterbukaan diri siswa. Jika harga p lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear, sebaliknya jika harga p lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi  $0,520 > 0,05$ , yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara *pretest* keterbukaan diri siswa dengan *posttest* keterbukaan diri siswa.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Linieritas**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest *	Between	(Combined)	13357.883	38	351.523	2.062	.002
Posttest	Groups	Linearity	1979.014	1	1979.014	11.610	.001
		Deviation from Linearity	11378.869	37	307.537	.804	.520
	Within Groups		17727.320	104	170.455		
	Total		31085.203	142			

Sumber : data primer diolah peneliti, 2023

### Uji Hipotesis

Pada pengujian asumsi dasar yang telah dibuktikan diatas, maka data dinyatakan normal dan linier, artinya data penelitian menunjukkan parametrik. Peneliti menggunakan *uji Paired Sampel T Test*. Berangkat dari latar belakang dan kajian teori yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti membuat Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yaitu strategi layanan bimbingan menggunakan “Dam Quiz” efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMP Negeri 2 Kertosono. Tujuan perlunya mengetahui adanya perbedaan pada *pretest* dan *posttest* keterbukaan diri adalah untuk mengetahui Hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Pengambilan dasar keputusan tes alat ukur adalah apabila nilai sig. (2-tailed) < 0,05 artinya ditemukan adanya perbedaan. Begitu juga sebaliknya ,apabila nilai sig. (2-tailed) > 0,05 artinya tidak ada perbedaan pada data tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pengujian *Paired Sampel T Test* guna mengetahui hasil tersebut apakah memiliki perbedaan rata-rata dua sampel *pretest* dan *posttest* atau tidak. Berikut hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired sampel t test*:

**Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-11.098	15.333	1.282	-13.633	-8.563	-8.656	142	.000

Sumber : data primer diolah peneliti, 2023

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa tingkat peningkatan keterbukaan diri *pretest* dan *posttest*, *uji paired sampel t test*-nya menunjukkan hasil sig. (2-tailed) sebesar 0,000, maka sig. (tailed-2) < 0,05 atau sig. 0,000 < 0,05. Selain itu, berdasarkan tabel output nilai t hitung bernilai negatif yaitu sebesar -8.656. Angka t hitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata *pretest* lebih rendah daripada rata-rata *posttest* keterbukaan diri. Dalam konteks ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini,  $H_a$  diterima, yaitu penggunaan “Dam Quiz” efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* “Dam QiuZ” dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono terbukti efektif dengan perolehan hasil pada *uji Paired Sampel T Test* dengan nilai asymp sig. (2-tailed) sebesar 0,000



$< 0,05$ . Hasil penelitian uji T-Test dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa, karena hasil telah sesuai dengan uji hipotesis alternatif yaitu Penggunaan “Dam Quiz” Efektif Dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMP Negeri 2 Kertosono. Hal ini sesuai dengan Susanti (2016) pernah melakukan penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok permainan teamwork terhadap keterbukaan diri siswa kelas X MAN Yogyakarta. Hasil penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Keterbukaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan konsep dan nilai karakter yang disertakan dalam permainan Dam Quiz. Hal ini dikemukakan oleh Mapala dkk (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan permainan Dam Quiz membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa, mengingat kedalaman keterbukaan diri dapat dilihat pada interaksi individu dengan individu lain. Suasana yang menyenangkan dan perasaan bahagia membantu orang cepat terbuka. Selanjutnya rasa saling percaya mengarahkan individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan simulasi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Salsabila dkk (2023) dalam artikelnya orang yang bisa terbuka, dia bisa beradaptasi, lebih percaya diri, bisa diandalkan, dan bisa berperilaku serta berpikir positif. Selain itu, Salsabila dkk (2023) menyatakan bahwa orang yang dapat membuka diri (self-disclosure) dapat mengekspresikan dirinya secara tepat, telah menunjukkan dirinya mudah beradaptasi, lebih percaya diri, kompeten, dapat diandalkan, mampu bersikap positif, percaya diri, obyektif serta mandiri.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai efektivitas penggunaan *board games* dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono sebelum dilakukan perlakuan dengan menggunakan “Dam Quiz” diketahui rata-rata keterbukaan diri siswa masuk dalam kategori sedang. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* “Dam Quiz” rata-rata keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono masuk dalam kategori tinggi. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *board games* “Dam Quiz” efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP Negeri 2 Kertosono dibuktikan dengan perolehan hasil pada *uji Paired Sampel T Test* dengan nilai asymp sig. (2-tailed) kurang dari 5%.

### DAFTAR RUJUKAN

- Auladi, I. N. 2019. *Hubungan Perilaku Antisosial Dengan Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure) Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2018/2019*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mapala, P. P., Setyawati, S. P., Khususiyah., & Arofah. L., 2023. Pengembangan Permainan Dam Quiz sebagai Sarana Keterbukaan Diri Untuk Siswa SMP Islam Al Huda Lamongan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(3), 2676.
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. 2020. Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312-323.
- Salsabila, I. A. V., Ningsih, R., Khususiyah., & Arofah. L., 2023. Pengembangan Instrumen Keterbukaan Diri Berbasis Media Permainan Dam Quiz Pada Peserta Didik Tingkat SMP. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9 (2), 249.
- Salsabila, S. P., Hanggara, G. S., Ratnawati, V., & Arofah, L. 2023. Buku Panduan Permainan Dam Quiz Sebagai Media Untuk Melatih Keterbukaan Diri. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9 (2), 230.
- Susanti, Erna Nur. 2016. Efektivitas Bimbingan



Kelompok Permainan Teamwork Terhadap Keterbukaan Diri Siswa Kelas X MAN Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, No. 8.

Winanti, T. & Aprianti, A. 2023. Hubungan Antara Interaksi Keluarga Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Universitas Telkom (Studi pada Kerentanan Bunuh Diri Remaja dalam Pengambilan Keputusan Penyelesaian Masalah) . *e-Proceeding of Management*, 10 (4), 2810-2817.