

## **“Dice of Feelings” Untuk Meningkatkan *Self-disclosure* Pada Remaja Tipe Kepribadian *Introvert***

**<sup>1)</sup>, Miranti Rasyid <sup>2)</sup>, Irwina Dyah apriani <sup>3)</sup>, Sista Irianti <sup>4)</sup> Astrid Verlanda**

<sup>1)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: mirantiabile@gmail.com

<sup>2)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Irwinadyahapriani@gmail.com

<sup>3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Iriantisista@gmail.com

<sup>4)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
Email: Astrid.verlanda@gmail.com

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the development of self-disclosure in students of class X SMK Kesehatan Samarinda after being given the game "Dice of Feelings". The research method used in this research is quantitative with experimental approach. The sample of this research is students who have Introverted personality type and low self-disclosure level in Samarinda Health Vocational as many as 30 people. Data analysis technique used in this research is statistical analysis that is t Test by using SPSS computer program aid (Statistical Packages for Social Science) version 21.0 for windows. From SPSS calculation results obtained based on test results t test shows an increase in the level of self-disclosure on the subject of grade X students SMK Health Samarinda after given the game "Dice of Feelings". From result of analysis of data of pre test and post test with paired t-test got result t count is -13,305 (< t table = 2,145) with  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). This shows that the game Dice of Feelings was given successfully increased student self-disclosure.*

**Keywords:** *adolescent Introvert personality type, self-disclosure, game "Dice of Feelings".*

**INTISARI.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sample penelitian ini adalah siswa yang memiliki tipe kepribadian *Introvert* dan tingkat *self-disclosure* yang rendah di SMK Kesehatan Samarinda sebanyak 30 orang. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Uji t* dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for windows. Dari hasil penghitungan SPSS didapat berdasarkan hasil pengujian *Uji t* menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self-disclosure* pada subjek siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”. Dari hasil analisis data pre test dan *post test* dengan uji *paired t-Test* didapatkan hasil *t* hitung adalah -13,305 (< *t* tabel = 2,145) dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan permainan *Dice of Feelings* yang diberikan berhasil meningkatkan *self-disclosure* siswa.

**Kata kunci:** *remaja tipe kepribadian Introvert, self-disclosure, permainan “Dice of Feelings”.*

### **1 PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Feist dan Feist (2010) mengatakan remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*. Remaja akan berusaha untuk mencari tahu siapa dirinya. Pencarian identitas diri ini mendorong remaja untuk melakukan eksplorasi. Remaja yang tidak mampu mengeksplorasi pengalaman hidup dan citra dirinya kedalam suatu identitas yang konsisten akan mengalami difusi peran, konflik, serta akan timbul kebingungan.

Masa-masa kritisnya remaja salah satunya ketika mereka dihadapkan pada suatu konflik. Dalam menyelesaikan konflik, remaja biasanya saling menghindari konflik. Remaja perempuan lebih suka bekerjasama dalam kelompok dan merasa bangga apabila diterima dalam bagian kelompoknya, dan sering membicarakan tentang emosi. Sedangkan remaja laki-laki bangga dengan sikap kemandirian, mengembangkan sikap kompetisi dan bersaing, serta sering membicarakan masalah beserta pemecahannya (Sari, 2008).

Adanya perbedaan keinginan dan pengalaman antara orang tua dan remaja akan meningkatkan konflik.

Keinginan remaja untuk mandiri dan adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dengan norma dan pengaruh lingkungan teman-teman mereka yang membuat remaja menjadi merasa tertantang dan menolak arahan dari orang yang lebih dewasa dan orang tua (Laursen, Coy, & Collins, 1998). Lestari dan Asyanti (2009) juga menyebutkan bahwa seiring dengan perkembangannya remaja semakin intensif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Dalam pergaulan tersebut, remaja menjumpai nilai-nilai yang berbeda dengan nilai-nilai yang disosialisasikan oleh orang tua sehingga menimbulkan konflik.

Santrock (2009) mengatakan masa remaja ini ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan sosial mereka. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan dan bergaul dengan teman-teman sebaya dan meningkatnya minat terhadap relasi interpersonal. Salah satu fungsi terpenting dari teman sebaya adalah untuk memberikan informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya, remaja menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai apa yang mereka lakukan, apakah mereka lebih baik, sama ataukah lebih buruk dari teman-temannya.

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sosialnya, salah satunya ialah tipe kepribadian. Eysenck dan Wilson (2008) mengungkapkan bahwa tipe kepribadian *Introvert-ekstrovert* dapat mempengaruhi cara seseorang ketika beradaptasi di lingkungan sosialnya. Pembagian ciri kepribadian *Introvert* dan *ekstrovert* didasarkan atas bagaimana cara individu tersebut mengadakan orientasi terhadap dunia sekitarnya, dimana satu orang dengan orang lainnya berbeda (Suryabrata, 2008).

Orang yang dengan ciri kepribadian ekstrovert terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya tertuju ke luar, dimana pikiran, perasaan, dan tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun non sosial. Sebaliknya, orang dengan ciri kepribadian *Introvert* dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunianya sendiri. Orientasinya tertuju ke dalam dirinya dan penyesuaian dengan dunia luar kurang baik (Yusuf & Nurihsan, 2007).

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2007) setiap jenis kepribadian tersebut juga mempunyai kekurangan masing-masing. Orang ekstrovert apabila keterikatan terhadap dunia luar terlampaui kuat, ia dapat tenggelam dalam dunia objektif dan kehilangan dirinya, sehingga ia menjadi asing terhadap dunia subjektivitasnya sendiri. Sedangkan pada orang dengan ciri kepribadian *Introvert* bila jaraknya

terhadap dunia objektif terlalu jauh, orang tersebut akan lepas dari dunia objektifnya. Sehingga ia kurang bisa bergaul dengan lingkungannya yang menyebabkan dirinya menjadi lebih mudah cemas. Eysenck dan Wilson (2008), mengatakan bahwa orang-orang yang *ekstrovert* memperlihatkan gejala-gejala histeris, sedikit energi, perhatian yang sempit, dan sejarah kerja yang kurang baik. Mereka mudah terkena kecelesakaan dan sakit. Intelegensi mereka relatif rendah, mereka biasanya bekerja dengan cepat tapi tidak teliti. Mereka tidak kaku dan memperlihatkan "*intrapersonal variability*" yang besar. Sedangkan orang *Introvert* cenderung lebih mudah mengalami gejala-gejala ketakutan dan depresi, yang ditandai oleh sifat mudah tersinggung, apatis, saraf otonom yang labil, gampang terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun dan sukar tidur. Selain itu orang-orang *Introvert* mempunyai intelegensi yang relatif tinggi, umumnya mereka teliti meskipun lambat, aspirasi mereka tinggi. Meskipun mereka agak kaku (tegar) dan memperlihatkan "*intra-personal variability*" yang kecil. Seseorang yang *Introvert* cenderung menutup diri dan hal-hal yang bersifat personal tidak diungkapkan di ruang publik, sehingga orang yang memiliki kepribadian *Introvert* susah untuk membuka diri.

*Self-disclosure* atau membuka diri diperlukan saat masa remaja karena sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan beragam agar tidak tenggelam dalam konflik-konflik yang dilaluinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Johnson (Gainau, 2009) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam membuka diri (*self-disclosure*) akan dapat mengungkap diri dengan tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri, mampu bersifat positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif dan terbuka.

*Self-disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian (Barker & Gaut, 2011). Hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup (Asandi & Rosyidi, 2010). Devito (2011) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah kepribadian seseorang yaitu orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan *ekstrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih *Introvert*.

Permainan “*Dice of Feelings*” merupakan pengembangan dari konsep *self-disclosure* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Pada permainan ini, seseorang menceritakan perasaannya atau pemikirannya pada sekelompok kecil dengan melemparkan dua buah dadu yang memiliki fungsi berbeda secara bertahap. Dadu pertama; merupakan dadu “perasaan negatif” dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *angry, sad, anxiety*, dll. Kemudian, dadu kedua merupakan dadu “perasaan positif” dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *joy, gratitude, love*, dll.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengangkat judul permainan “*Dice of Feelings*” Untuk Meningkatkan *Self-disclosure* Pada Remaja Tipe Kepribadian *Introvert*”. Dengan demikian, remaja dengan tipe kepribadian *Introvert* yang menerima permainan “*Dice of Feelings*” diharapkan dapat meningkatkan *self-disclosure* dan meningkatkan kualitas hidup mereka, yaitu membuka diri mereka dengan cara menceritakan pemikiran dan permasalahannya pada orang lain.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kepribadian *Introvert*

O'Connor (2016) mengemukakan bahwa individu dengan kepribadian *Introvert* digambarkan tenang, pemalu, tidak senang bersosialisasi, cenderung sensitif, sering tidak merasa pantas, hati-hati dalam melakukan sesuatu dan mengalami kesulitan di dalam menyesuaikan diri.

### 2.2 *Self-Disclosure*

Barker dan Gaut (2011) mengatakan *self-disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Devito (2011) menyatakan bahwa keterbukaan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan.

### 2.3 Permainan “*Dice of Feelings*”

Permainan “*Dice of Feelings*” merupakan permainan yang dikembangkan oleh peneliti dari konsep *self-disclosure*, dimana seseorang menceritakan perasaannya atau pemikirannya pada sekelompok kecil dengan melemparkan dua buah dadu yang memiliki fungsi berbeda secara bertahap. Dadu pertama; merupakan dadu perasaan negatif dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *angry,*

*sad, dissapointed* dll. Dadu kedua; merupakan dadu perasaan positif dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *happy, gratitude, love*, dll.

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: ada peningkatan *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”.

H0: tidak ada peningkatan *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”.

## 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang di lakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan Samarinda yang berjumlah 300 siswa. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sample. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* menggunakan tes *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) dan skala *Self-disclosure* yang artinya bila siswa mendapat skor kepribadian *Introvert* dan skor *self-disclosure* rendah maka mahasiswa tersebut akan menjadi sample dalam penelitian. Jumlah sample penelitian adalah 30 orang siswa orang yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu: 15 mahasiswa kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa kelompok kontrol.

### 3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) yang disusun oleh Eysenck dan Wilson (1982) dan dialihbahasakan oleh Yenny Karsono (1994) kemudian dimodifikasi kembali oleh Kristiyani (2009). Skala

EPQ terdiri dari 42 item yang mengukur *activity, sociability, risk-taking, impulsiveness, expensiveness, refleciveness*, dan *reponsibility*. Skala ini memiliki nilai realibilitas sebesar 0,948.

Skala EPQ terdiri dari dua kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Cara pemberian skor (skor kasar) untuk skala ini adalah pada subjek yang menjawab “Ya” pada item *favorable* mendapat skor 1 dan yang menjawab “Tidak” akan mendapat nilai 0, sedangkan subjek yang menjawab “Ya” pada item *unfavorable* mendapat skor 0 dan yang menjawab “Tidak” akan mendapat nilai.

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti table berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)**

SKOR	KATEGORISASI
$X \leq 21$	<i>Introvert</i>
$21 \leq X$	Ekstrovert

Skor yang yang diperoleh dalam pengukuran EPQ menunjukkan tipe kepribadian yang dimiliki individu. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka subjek semakin *ekstrovert*. Sedangkan semakin rendah skor total yang diperoleh, maka subjek semakin *Introvert*.

Alat pengumpulan data kedua menggunakan skala *Self-disclosure* yang disusun oleh Andari (2014). Skala *Self-disclosure* terdiri dari 35 item yang mengukur ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan serta kedalaman dan keluasan. Skala *Self-disclosure* memiliki nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,880.

### 3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Independent sample T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

## 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	5	16,67

2	Perempuan	25	83,33
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda yaitu siswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 5 (16,67 persen) dan siswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 (83,33 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda didominasi oleh siswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 (83,33 persen).

**Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia**

No.	Usia	Frekuensi	Presentase
1	17	2	6,67
2	16	3	10
3	15	24	80
4	14	1	3,33
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda yaitu siswa dengan usia 17 tahun berjumlah 2 orang (6,67 persen), siswa dengan usia 16 tahun berjumlah 3 orang (10 persen), siswa dengan usia 15 tahun berjumlah 24 orang (80 persen) dan siswa dengan usia 14 tahun berjumlah 1 orang (3,33 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda didominasi oleh siswa dengan usia 15 tahun berjumlah 24 orang (80 persen).

**Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kelas**

No.	Kelas	Frekuensi	Presentase
1	TKJ	1	3,33
2	Farmasi 2	1	3,33
3	Analisis 1	7	23,33
4	Analisis 2	1	3,33
5	Keperawatan 2	11	36,67
6	Keperawatan 3	6	20
7	Keperawatan 4	3	10
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda yaitu siswa dengan kelas TKJ berjumlah 1 orang (3,33 persen), siswa dengan kelas farmasi 2 berjumlah 1 orang (3,33 persen), siswa dengan kelas analisis 1 berjumlah 7 orang (23,33 persen), siswa dengan kelas analisis 2 berjumlah 1 orang (3,33 persen), siswa dengan kelas keperawatan 2 berjumlah 11 orang (36,67 persen), siswa dengan kelas keperawatan 3 berjumlah 6 orang (20 persen) dan siswa dengan kelas keperawatan 4 berjumlah 3 orang (10 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di kelas X SMK Kesehatan Samarinda didominasi oleh siswa dengan kelas keperawatan 2 berjumlah 11 orang (36,67 persen).

## 4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variable penelitian, yaitu permainan untuk meningkatkan *self-disclosure* melalui pendekatan permainan “*Dice of Feelings*”.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian permainan “*Dice of Feelings*” dalam meningkatkan tingkat *self-disclosure* yang dimiliki

oleh siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda. Pre-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada post-test, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 7. Permainan “*Dice of Feelings*” dianggap efektif jika antara skor post-test lebih tinggi dibanding skor pre-test.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 5. Pengklasifikasian Skor Tingkat *Self-disclosure***

Skor	Kategorisasi
Skor < 70	Self-disclosure rendah
$70 \leq \text{Skor} < 150$	Self-disclosure sedang
Skor $\geq 150$	Self-disclosure tinggi

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *self-disclosure* sebelum dan setelah perlakuan untuk

masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Self-disclosure***

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Self-disclosure</i> Sebelum dan Sesudah Pemberian Permainan “ <i>Dice of Feelings</i> ”						
Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Kelompok	Status
BMS	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	75	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
BS	60	<i>Self-disclosure</i> rendah	73	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
AG	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	75	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
KD	62	<i>Self-disclosure</i> rendah	71	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
MA	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	73	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
LS	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	76	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
FAS	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	74	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
TB	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	78	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
ND	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	78	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
CZL	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	78	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
MR	63	<i>Self-disclosure</i> rendah	73	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
PCWA	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	74	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
MHIM	65	<i>Self-disclosure</i> rendah	74	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
HI	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	77	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
GY	63	<i>Self-disclosure</i> rendah	79	<i>Self-disclosure</i> sedang	Eksperimen	Naik
JKMP	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	65	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
SR	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
DR	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	65	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
MCR	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
RFS	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	65	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
ADO	64	<i>Self-disclosure</i> rendah	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
TL	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	64	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
DK	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	66	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
NPS	69	<i>Self-disclosure</i> rendah	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
SAW	67	<i>Self-disclosure</i> rendah	68	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
SF	61	<i>Self-disclosure</i> rendah	63	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
MNR	64	<i>Self-disclosure</i> rendah	61	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
PSP	61	<i>Self-disclosure</i> rendah	63	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
FKS	62	<i>Self-disclosure</i> rendah	62	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap
AAA	62	<i>Self-disclosure</i> rendah	61	<i>Self-disclosure</i> rendah	Kontrol	Tetap

Berdasarkan tabel 6, maka dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala tingkat *self-disclosure* terdapat perbedaan skor pada siswa yang telah mengikuti permainan “*Dice of Feelings*”, terdapat 15 subjek siswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan tingkat *self-disclosure*. Sedangkan pada siswa yang mendapatkan pemahaman mengenai *self-*

*disclosure*, terdapat 15 subjek siswa pada kelompok kontrol yang mengalami tingkat *self-disclosure* yang tetap.

## 4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

*Independent Sample T-Test*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji *Independent Sample T-Test* perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam dalam penggunaan uji *Independent Sample T-Test*.

### 4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

Kategori	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre-test	Eksperimen	0.895	15	0.079
	Kontrol	0.898	15	0.090
Post-test	Eksperimen	0.940	15	0.383
	Kontrol	0.963	15	0.744

Tabel 7 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *self-disclosure* pre-test kelompok eksperimen menghasilkan nilai  $p = 0.079$  ( $p > 0.05$ ) dan pre-test kelompok kontrol menghasilkan nilai  $p = 0.090$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *self-disclosure* pre-test adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *self-disclosure* post-test kelompok eksperimen menghasilkan nilai  $p = 0.383$  ( $p > 0.05$ ) dan post-test kelompok kontrol menghasilkan nilai  $p = 0.744$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji

**Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample t-Test Permainan “Dice of Feelings”**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Pre-Test – Post Test</i>	-13.305	2.145	14	0.000	-9.200

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *posttest* permainan “*Dice of Feelings*” terlihat bahwa *t* hitung adalah -13,305 ( $< t$  tabel = 2,145) dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak,

**Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample t-Test Pemahaman Materi Self-disclosure**

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Pre-Test – Post Test</i>	1.317	2.145	14	0.209	0.600

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa pada *pre test* dan *post test* pemahaman materi *self-disclosure* terlihat bahwa *t* hitung adalah 1.317 ( $< t$  tabel = 2,145) dengan  $p = 0.209$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_1$  ditolak, sehingga  $H_0$  diterima yang artinya pemahaman materi *self-disclosure* tidak dapat meningkatkan *self-*

berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *self-disclosure* post-test adalah normal.

### 4.3.2 Uji Homogenitas

Uji *homogenitas* dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji *homogenitas* antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji *homogenitas* adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai  $p > 0,05$ . Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji *one-way anova*, disajikan dalam Tabel 9 berikut ini.

**Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
0.126	1	28	0.726

Berdasarkan tabel diatas, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai  $p = 0,726$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data variable *self-disclosure* bersifat homogen.

### 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda sebelum dan sesudah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

sehingga  $H_1$  diterima yang artinya permainan “*Dice of Feelings*” dapat meningkatkan *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda.

*disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda.

Hipotesis selanjutnya dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda sebelum dan sesudah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”.

Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *independent sample t-test* adalah jika  $p > 0.05$  maka

$H_0$  diterima dan jika  $p < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

**Tabel 11. Hasil Uji *Independent Sample t-Test* Antar Kelompok**

	<i>Independent Sample t-Test</i>				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Post Test</i>	11.812	2.048	28	0.000	0.600

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa pada *post test* permainan "*Dice of Feelings*" terlihat bahwa *t* hitung adalah 11.812 ( $> t$  tabel = 2.048) dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan permainan "*Dice of Feelings*" dalam meningkatkan *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda.

#### 4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya peningkatan *self-disclosure* pada subjek kelompok eksperimen yang diberikan permainan "*Dice of Feelings*" dan untuk mengetahui ada atau tidak adanya peningkatan *self-disclosure* pada subjek kelompok kontrol yang di berikan pemahaman materi *self-disclosure*. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self-disclosure* pada subjek siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan "*Dice of Feelings*". Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji paired t-Test didapatkan hasil *t* hitung = -13.305 ( $< t$  tabel = 2.145) dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa permainan yang diberikan berhasil meningkatkan *self-disclosure* setelah diberikan permainan "*Dice of Feelings*".

Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil tidak adanya peningkatan *self-disclosure* pada subjek siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan pemahaman materi *self-disclosure*. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji paired t-test pemahaman materi *self-disclosure* didapatkan hasil *t* hitung 1.317 ( $< t$  tabel = 2.145) dengan  $p = 0.209$  ( $p > 0.05$ ).

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *self-disclosure* adalah dengan memberikan permainan "*Dice of Feelings*". Orang dengan ciri kepribadian *Introvert* dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunianya sendiri. Orientasinya tertuju ke dalam dirinya dan penyesuaian dengan dunia luar kurang baik. Seseorang yang *Introvert* cenderung menutup diri dan hal-hal yang bersifat personal tidak diungkapkan di ruang publik, sehingga orang yang memiliki kepribadian *Introvert* susah untuk membuka diri.

*Self-disclosure* atau membuka diri diperlukan saat masa remaja karena sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan beragam agar tidak tenggelam dalam konflik-konflik yang dilaluinya. *Self-disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian (Barker & Gaut, 2011). Hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup (Asandi, 2010).

Remaja yang kurang dapat mengungkapkan diri dengan baik akan mengalami isolasi dari lingkungan. Lingkungan kurang memberikan dukungan kepada dirinya, sehingga mengakibatkan individu kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu upaya yang dapat meningkatkan *self-disclosure* yaitu permainan "*Dice of Feelings*". Pada permainan ini, seseorang menceritakan perasaannya atau pemikirannya pada sekelompok kecil dengan melemparkan dua buah dadu yang memiliki fungsi berbeda secara bertahap. Dadu pertama; merupakan dadu "perasaan negatif" dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *angry*, *sad*, *anxiety*, dll. Kemudian, dadu kedua merupakan dadu "perasaan positif" dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *joy*, *gratitude*, *love*, dll. Sehingga dari permainan ini dapat memunculkan hubungan positif antar remaja, adanya penerimaan diri, dan mampu menyelesaikan berbagai masalah atau konflik di masa remaja.

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Terdapat peningkatan tingkat *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”.
- 2 Terdapat peningkatan tingkat *self-disclosure* pada siswa kelas X SMK Kesehatan Samarinda setelah diberikan permainan “*Dice of Feelings*”, terlihat dari hasil analisis data pre-test dan post test dengan uji paired t-Test permainan “*Dice of Feelings*”.

### 5.2 Saran

- 1 Bagi Subjek  
Subjek diharapkan untuk lebih dapat mengembangkan *self-disclosure*-nya melalui dan menerapkan praktek pada permainan di keseharian untuk meningkatkan *self-disclosure*.
- 2 Bagi Penelitian Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan metode analisa yang berbeda, meningkatkan ketelitian baik dalam kelengkapan data dan perlengkapan penunjang penelitian serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan, tanpa melupakan nilai keaslian dalam penelitian.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., Taylor, D. A. 2006. *Social Penetration: The development or Interpersonal Relationship*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Asandi, Q., Rosyidi, H. 2010. Self-Disclosure pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 01(01): 10-25.
- Barker, L. L., Gaut, D. A. 2011. *Communication*. USA: Pearson Education.
- Devito, J. A. 2011. *Komunikasi Antar Pribadi*. Tangerang: Kharisma Publishing Book.
- Eysenck, H. J., Wilson, G. D. 2008. *Know Your Own Personality*. Anglesburg: Pelican Books, Hazel Watson and Viney, Ltd.
- Feist, J., Feist, J. G. 2010. *Teori Kepribadian Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*. 33(01): 1-18.
- Hall, C. S., Lindzey, G. 2010. *Psikologi Kepribadian 2: Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Johnson, D. W. 2009. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. New Jersey: Prentice Hall International.
- Laursen, B., Coy, K. C., dan Collins, W. A. 1998. Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child Development*. 69(3): 17-32.
- Lestari, S., Asyanti, S. 2009. Area Konflik Remaja Awal dengan Orang Tua: Studi Kuantitatif pada Keluarga di Surakarta. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 10(2): 130-137.
- O'Connor, P. 2016. *Understanding Jung Understanding Yourself*. London: Routledge.
- Purwanto, N. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sari, T. N. K. 2008. Kemampuan Istri Mengelola Konflik Dalam Perkawinan Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional. (*Skripsi*). Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Santrock, J. W. 2009. *Remaja Jilid 1 (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
- Suryabrata, S. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Yusuf, S., Nurihsan, A. J. 2007. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.