

PENERAPAN TEKNIK *ROLEPLAY* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KETERBUKAAN DIRI SISWA SMA

Lingga Mayang Puspa

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
lingga.22009@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *roleplay* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *One Group Pretest–Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 9 siswa kelas X-6 dan X-7 SMAN 1 Surabaya yang dipilih menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian adalah angket keterbukaan diri hasil modifikasi dari *Jourard Self-Disclosure Questionnaire* (JSDQ) sebanyak 36 item dengan reliabilitas $\alpha = 0,928$. Data dianalisis menggunakan uji parametrik Paired Sample t-Test. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 191,33 menjadi 275,67 dengan *gain score* rata-rata 84,33. Uji t menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa dan dapat dijadikan strategi konseling yang relevan di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Roleplay*, Keterbukaan Diri, Siswa SMA.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the roleplay technique in group guidance services in enhancing students' self-disclosure. A quantitative approach was used with a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. The research subjects were 9 students from classes X-6 and X-7 at SMAN 1 Surabaya, selected randomly. The instrument used was a modified version of the Jourard Self-Disclosure Questionnaire (JSDQ), consisting of 36 items, with a reliability coefficient of $\alpha = 0.928$. Data were analyzed using a parametric Paired Sample t-Test. The results showed an increase in the average score from 191.33 to 275.67, with an average gain of 84.33. The t-test yielded a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.001 < 0.05$, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. These findings confirm that group guidance using the roleplay technique is effective in improving students' self-disclosure and may serve as a relevant counseling strategy in educational settings.

Keywords: Group Guidance, *Roleplay*, Self-Disclosure, High School Students.

PENDAHULUAN

Keterbukaan diri merupakan proses antarpribadi ketika individu secara sadar mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, serta informasi personal kepada orang lain. Proses tersebut tidak berlangsung secara spontan, melainkan melibatkan pertimbangan mengenai isi informasi yang akan dibagikan, waktu pengungkapan, serta pihak yang menerima informasi tersebut. Derlega dan Berg (1987), menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkaitan erat dengan kualitas hubungan antarpribadi yang terbentuk karena pengungkapan diri memungkinkan individu membangun kepercayaan dan kedekatan psikologis. Oleh karena itu, keterbukaan diri tidak hanya dipahami sebagai tindakan komunikasi, tetapi juga sebagai indikator penting yang mencerminkan kualitas relasi sosial.

Pada masa remaja, keterbukaan diri memiliki peran yang semakin signifikan karena remaja berada pada fase pencarian identitas yang ditandai oleh perubahan emosi dan tuntutan sosial. Santrock (2008), menegaskan bahwa kemampuan mengomunikasikan perasaan dan pikiran secara terbuka membantu remaja memahami dirinya secara lebih mendalam sekaligus mengembangkan kemampuan berinteraksi secara adaptif. Dalam konteks ini, keterbukaan diri menjadi penting karena remaja mulai membangun relasi sosial yang lebih luas, terutama dengan teman sebaya. Jourard (1971), menyatakan bahwa individu yang mampu membuka diri secara sehat cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik karena dapat membangun hubungan antarpribadi yang autentik. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya berfungsi dalam relasi sosial, tetapi juga membantu penyesuaian sosial dan emosional siswa.

Sebaliknya, ketika keterbukaan diri berada pada tingkat rendah, remaja cenderung kesulitan mengungkapkan perasaan maupun permasalahan pribadi, sehingga lebih memilih memendam masalah. Kondisi ini berisiko memperpanjang tekanan emosional karena kebutuhan bantuan tidak tersampaikan secara memadai, sekaligus menghambat terbentuknya relasi sosial yang suportif. Nasyar dan Ahmad (2020), menjelaskan bahwa siswa dengan keterbukaan diri rendah menunjukkan hambatan dalam mengungkapkan masalah personal kepada teman sebaya maupun konselor, yang kemudian meningkatkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menegaskan bahwa keterbukaan diri merupakan kebutuhan perkembangan yang tidak dapat diabaikan dalam konteks pendidikan. Selain itu, permasalahan keterbukaan diri memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental remaja secara umum, karena WHO (2025), melaporkan bahwa sekitar 14,3% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi, yang berdampak pada kemampuan mengekspresikan perasaan serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam lingkungan sekolah, layanan bimbingan dan konseling berperan strategis dalam membantu siswa menghadapi permasalahan perkembangan, termasuk keterbukaan diri. Prayitno (2004) dalam Saputra *et al.* (2024), menegaskan bahwa layanan bimbingan bertujuan membantu peserta didik mencapai kemandirian dalam memahami diri, mengambil keputusan, serta mengelola hubungan sosial secara sehat. Agar layanan tersebut berdampak dan dapat dipertanggungjawabkan, efektivitasnya perlu dinilai melalui pengukuran yang sistematis. Masdudi (2015), menyatakan bahwa keberhasilan layanan bimbingan harus tercermin dari adanya perubahan perilaku maupun respons psikologis siswa setelah mengikuti layanan, sehingga pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menjadi bagian penting dalam evaluasi.

Salah satu layanan yang relevan untuk meningkatkan keterbukaan diri adalah bimbingan kelompok, karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran sosial. Corey (2017), menjelaskan bahwa bimbingan kelompok memungkinkan anggota mengembangkan keterampilan interpersonal melalui pengalaman bersama, refleksi, dan umpan balik antarsesama anggota. Keefektifan proses kelompok akan meningkat apabila didukung suasana yang aman dan suportif. Yalom (2013) dalam Corey (2017), menyatakan bahwa perubahan bermakna dalam kelompok muncul melalui faktor terapeutik seperti dukungan emosional dan kohesi kelompok, sedangkan Suhertina (2014), menambahkan bahwa dukungan antaranggota dapat meningkatkan keberanian siswa untuk mengungkapkan

perasaan karena merasa diterima dan tidak terancam. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi konteks yang kondusif untuk melatih keterbukaan diri secara bertahap.

Agar bimbingan kelompok semakin efektif, diperlukan teknik yang mampu melibatkan siswa secara aktif. Teknik *roleplay* dinilai memiliki keunggulan karena menempatkan siswa pada pengalaman belajar yang kontekstual melalui pemodelan situasi sosial yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Melalui *roleplay*, siswa dapat mengeksplorasi emosi sekaligus melatih pola komunikasi baru secara aman dan terstruktur. Secara teoretis, hal ini sejalan dengan pandangan Rogers (1961), yang menekankan bahwa pengalaman emosional langsung dalam suasana aman dapat mendorong individu lebih berani mengekspresikan perasaan dan pikiran secara terbuka. Habsy (2022), juga menyebut bahwa *roleplay* efektif dalam meningkatkan ekspresi emosi dan keterbukaan diri siswa. Temuan lain menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman lebih kuat dalam mendorong perkembangan keterbukaan diri, karena siswa memperoleh kesempatan mengalami, mempraktikkan, dan merefleksikan proses komunikasi secara langsung. Pramuaji *et al.* (2022), menegaskan bahwa pendekatan berbasis pengalaman lebih efektif dibandingkan metode pasif dalam meningkatkan keterbukaan diri.

Kajian penelitian relevan turut menunjukkan bahwa *roleplay* dalam bimbingan kelompok konsisten memberikan dampak positif pada aspek komunikasi siswa. Dharmawan (2021), membuktikan adanya peningkatan keterbukaan diri setelah intervensi *roleplay*. Kalimah (2022), melaporkan peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya setelah layanan berbasis aktivitas kelompok. Nasution dan Siregar (2023), menemukan peningkatan keterampilan sosial melalui pendekatan eksperimen, sedangkan Hasibuan *et al.* (2025), juga melaporkan peningkatan rerata kelompok eksperimen setelah penerapan intervensi. Jaelani *et al.* (2025), menunjukkan bahwa *roleplay* dengan desain *One Group Pretest–Posttest* berdampak pada peningkatan komunikasi intrapersonal. Hasil tersebut menguatkan bahwa *roleplay* berpotensi meningkatkan aspek komunikasi dan keterbukaan diri siswa.

Berdasarkan kondisi lapangan, permasalahan keterbukaan diri di SMAN 1 Surabaya masih menunjukkan urgensi yang tinggi. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Agustus 2025 dengan memanfaatkan hasil tes psikologi yang telah dilaksanakan oleh pihak sekolah sebagai alat pemetaan awal kondisi siswa. Berdasarkan hasil tes tersebut, peneliti kemudian melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh informasi pendukung. Guru BK mengungkapkan bahwa sebagian siswa masih

kesulitan mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi secara terbuka, sehingga kecenderungan memendam masalah masih sering ditemukan. Data observasi juga menunjukkan bahwa 77,2% siswa kelas X-6 dan X-7 mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan dan permasalahan pribadi. Hal ini menegaskan bahwa kebutuhan layanan bersifat nyata dan memerlukan intervensi yang adaptif terhadap karakteristik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini relevan untuk dilaksanakan karena penerapan teknik *roleplay* dalam bimbingan kelompok memberikan ruang yang aman dan aktif bagi siswa untuk melatih keterampilan komunikasi terbuka. Desain *One Group Pretest-Posttest* digunakan untuk menilai efektivitas intervensi secara objektif melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat perbedaan skor keterbukaan diri siswa yang signifikan sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay*.

METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* terhadap keterbukaan diri siswa secara terukur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *One Group Pretest-Posttest*, sehingga pengukuran dilakukan dua kali pada kelompok yang sama, yaitu sebelum perlakuan (O_1) dan sesudah perlakuan (O_2), dengan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *roleplay* (X). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti menilai dampak intervensi secara langsung melalui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol (Creswell, 2009; Sugiyono, 2023). Penelitian juga bersifat aplikatif karena bertujuan menguji efektivitas perlakuan untuk menjawab kebutuhan nyata di lingkungan sekolah dan menghasilkan bukti empiris yang dapat digunakan dalam praktik layanan (Ary *et al.*, 2016).

Sumber data penelitian berasal dari siswa kelas X-6 dan X-7 SMAN 1 Surabaya yang beralamat di Jalan Wijayakusuma No. 48, Kecamatan Genteng, Kota Surabaya, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih berdasarkan studi pendahuluan bulan Agustus 2025 melalui telaah dokumen hasil tes psikologi sekolah serta wawancara guru BK yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa masih cenderung rendah, terutama dalam mengungkapkan perasaan, masalah pribadi, dan pendapat secara terbuka. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X-6 dan X-7 yang berjumlah 71 siswa (Sugiyono, 2023). Sampel ditentukan dengan random sampling, yaitu setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Creswell, 2009; Sugiyono, 2023). Pengacakan dilakukan menggunakan undian dari daftar nama siswa yang

diperoleh dari guru BK. Ukuran sampel ditetapkan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 0,32, sehingga diperoleh sekitar 9 siswa. Jumlah ini dipandang sesuai dengan karakteristik bimbingan kelompok yang idealnya berlangsung dalam kelompok kecil (Sugiyono, 2023). Sampel akhir ditetapkan setelah siswa terpilih menerima penjelasan tujuan dan prosedur penelitian serta menyatakan persetujuan secara sukarela melalui *informed consent* (Creswell, 2009; Sugiyono, 2023).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*–*perlakuan*–*posttest*. *Pretest* diberikan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri awal, kemudian siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay*, dan setelah seluruh sesi selesai siswa mengisi *posttest* menggunakan instrumen yang sama agar perubahan dapat diukur secara langsung. Pelaksanaan penelitian berlangsung kurang lebih enam minggu, dengan jadwal kegiatan:

Tabel 1. Pelaksanaan Perlakuan

Sesi	Tahapan Perlakuan	Keterangan Kegiatan
Sesi 1	Pemberian <i>Pretest</i>	Pengisian <i>Pretest</i> angket keterbukaan diri.
Sesi 2	Bimbingan Kelompok Pertemuan 1	Tahap pembentukan, pengenalan serta penjelasan mengenai bimbingan konseling dan kontrak kelompok.
Sesi 3	Bimbingan Kelompok Pertemuan 2	Menyampaikan apa yang selama ini tertahan kepada orang tua. (Kegiatan <i>roleplay</i> sesi 1).
Sesi 4	Bimbingan Kelompok Pertemuan 3	Menyampaikan pendapat kepada teman yang selama ini hanya dipendam. (Kegiatan <i>roleplay</i> sesi 2).
Sesi 5	Bimbingan Kelompok Pertemuan 4	Menyampaikan rahasia pribadi yang belum pernah dibagikan. (kegiatan <i>roleplay</i> sesi 3) serta Refleksi kelompok terkait pertemuan sebelumnya.
Sesi 6	Pemberian <i>Post-test</i>	Pengisian ulang angket keterbukaan diri/ <i>posttest</i>

Setiap sesi dilaksanakan 60 menit satu kali per minggu agar siswa memiliki ruang refleksi serta kesempatan menerapkan pemahaman yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya. Selain pengukuran menggunakan angket, penelitian juga menggunakan instrumen observasi untuk memantau keterlibatan peserta dan perubahan perilaku verbal maupun nonverbal selama proses *roleplay*, sehingga data kuantitatif memperoleh penguat dari catatan proses layanan.

Instrumen utama penelitian berupa kuesioner keterbukaan diri yang dimodifikasi dari *Jourard Self-Disclosure Questionnaire* (JSDQ) oleh Jourard (1971), dengan jumlah 36 item yang mencakup enam aspek: sikap

dan opini, selera dan minat, pengembangan pribadi-sosial/belajar/karier dalam konteks sekolah, keuangan, kepribadian, dan fisik. Skor respons disusun berdasarkan kedalaman (*depth*) pengungkapan diri, yaitu 0 (belum pernah membicarakan), 1 (pernah membicarakan secara umum), 2 (pernah membicarakan secara lengkap dan terbuka), dan X (informasi tidak sesuai/kebohongan) yang dihitung sama dengan 0; pengukuran juga mempertimbangkan target pengungkapan pada lima kategori signifikan (Ibu, Ayah, Teman Pria, Teman Wanita, dan Saudara Kandung) sebagaimana konsep keterbukaan diri (Jourard, 1971). Untuk melengkapi data kuantitatif, digunakan pula observasi sebagai data pendukung. Observasi dilakukan menggunakan LKPD (lembar kerja) yang memuat indikator keterbukaan diri selama *roleplay*, baik melalui penilaian observer terhadap perilaku verbal dan nonverbal (misalnya keberanian berbicara, menunjukkan emosi, keterbukaan sesuai tema, dan interaksi dua arah) maupun refleksi konseli setelah sesi. Penggunaan observasi ini sejalan dengan penjelasan Sugiyono (2023), bahwa observasi dapat digunakan untuk mengamati perilaku, aktivitas, dan proses yang terjadi langsung pada situasi tertentu.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, kuesioner diuji kualitasnya. Uji validitas dilakukan pada 30 siswa kelas XII-7 SMAN 1 Surabaya menggunakan SPSS 27 untuk memperoleh nilai korelasi item, dan seluruh 36 item dinyatakan valid; validitas dimaknai sebagai ketepatan instrumen mengukur konstruk yang seharusnya diukur (Creswell, 2009; Sugiyono, 2023). Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* pada SPSS 27 menghasilkan koefisien $\alpha = 0,958$ (36 item) yang menunjukkan konsistensi internal sangat tinggi, sehingga instrumen dinilai stabil dan layak digunakan dalam pengukuran keterbukaan diri (Sugiyono, 2023).

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 27 for Windows sebagai spesifikasi alat analisis statistik. Tahap awal analisis mencakup uji normalitas sebaran skor *pretest* dan *posttest* menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 50, dengan kriteria $\text{Sig.} > 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal (Sugiyono, 2023). Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* berpasangan untuk mengetahui perbedaan skor keterbukaan diri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$; apabila nilai $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* sebagai dampak layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* (Sugiyono, 2023). Dengan demikian, hasil analisis digunakan untuk

menyimpulkan efektivitas intervensi secara kuantitatif dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Surabaya dengan melibatkan 9 peserta didik perempuan kelas X-6 dan X-7. Data keterbukaan diri diperoleh melalui angket keterbukaan diri hasil modifikasi *Jourard Self-Disclosure Questionnaire* (JSDQ) oleh Jourard (1971), yang terdiri dari 36 butir dan telah memenuhi kelayakan instrumen (valid-reliabel). Hasil yang disajikan pada bagian ini merupakan hasil akhir pengukuran *pretest* dan *posttest* serta hasil pengujian hipotesis.

1.1 Data Hasil Pengukuran Awal

Kategorisasi skor keterbukaan diri menggunakan interval berdasarkan $\text{Mean} \pm 1\text{SD}$, sehingga terbentuk tiga kategori berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Keterbukaan Diri

Kategori	Kriteria	Interval Skor
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1\text{SD})$	0–120
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	121–239
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	240–360

Berdasarkan hasil *pretest*, sebagian besar peserta berada pada kategori sedang, dua peserta berada pada kategori rendah, dan dua peserta berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Data Hasil Pengukuran Awal

No	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1	AA	X-7	228	Sedang
2	AAK	X-6	85	Rendah
3	AT	X-6	234	Sedang
4	NAM	X-7	160	Sedang
5	NAMS	X-6	161	Sedang
6	QAF	X-6	301	Tinggi
7	QNP	X-7	113	Rendah
8	SAA	X-6	284	Tinggi
9	SAP	X-7	156	Sedang

Pola *pretest* menunjukkan masih adanya peserta yang mengalami hambatan keterbukaan diri (kategori rendah), sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* relevan untuk diuji sebagai intervensi yang mendorong pengungkapan diri dalam konteks hubungan sosial remaja (Jourard, 1971).

1.2 Data Hasil Pengukuran Akhir

Setelah rangkaian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay*, skor *posttest* menunjukkan pergeseran kategori ke arah yang lebih tinggi.

Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Akhir

No	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1	AA	X-7	311	Tinggi
2	AAK	X-6	267	Tinggi
3	AT	X-6	271	Tinggi
4	NAM	X-7	256	Tinggi
5	NAMS	X-6	251	Tinggi
6	QAF	X-6	331	Tinggi
7	QNP	X-7	235	Sedang
8	SAA	X-6	305	Tinggi
9	SAP	X-7	254	Tinggi

Sebanyak 8 dari 9 peserta berada pada kategori tinggi pada *posttest*, sedangkan 1 peserta (QNP) berada pada kategori sedang. Secara deskriptif, hal ini menunjukkan peningkatan keterbukaan diri setelah intervensi, yang selaras dengan pandangan bahwa keterbukaan diri dapat berkembang melalui pengalaman komunikasi yang terstruktur dan suportif (Habsy, 2022; Jourard, 1971; Saputri & Nursalim, 2025)

1.3 Perbandingan Skor Pengukuran Awal-Akhir (*Gain Skor*)

Perubahan skor individual seluruh peserta menunjukkan kenaikan (*gain score* positif).

Tabel 5. Perbandingan Hasil Pengukuran Awal dan Akhir

No	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain	Keterangan
1	AA	228	311	83	Meningkat
2	AAK	85	267	182	Meningkat
3	AT	234	271	37	Meningkat
4	NAM	160	256	96	Meningkat
5	NAMS	161	251	90	Meningkat
6	QAF	301	331	30	Meningkat
7	QNP	113	235	122	Meningkat
8	SAA	284	305	21	Meningkat
9	SAP	156	254	98	Meningkat
Rata-rata		191,33	275,67	84,33	

Rata-rata skor meningkat dari 191,33 menjadi 275,67 (kenaikan 84,33 poin). Kenaikan terbesar terjadi pada AAK (+182), diikuti QNP (+122). Pola ini mengindikasikan bahwa peserta dengan skor awal rendah berpotensi mengalami lonjakan peningkatan yang kuat ketika memperoleh pengalaman latihan komunikasi dan dukungan kelompok (Athira & Hariyadi, 2022; Taharani *et al.*, 2021)

Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil uji t berpasangan menunjukkan Sig. (2-tailed) = 0,001 (< 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor keterbukaan diri sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok

dengan teknik *roleplay*. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan skor bukan sekadar perubahan deskriptif, tetapi perbedaan yang bermakna secara statistik, sehingga intervensi dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Pembahasan

Rumusan masalah penelitian menanyakan apakah terdapat perbedaan skor keterbukaan diri siswa yang signifikan sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay*. Hasil penelitian menjawab pertanyaan tersebut secara eksplisit: terdapat peningkatan rata-rata skor dari 191,33 menjadi 275,67 dan hasil uji menunjukkan perbedaan yang signifikan (Sig. 0,001). Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *roleplay* terbukti efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa dalam konteks penelitian ini (Habsy, 2022; Saputri & Nursalim, 2025).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori keterbukaan diri Jourard. Jourard (1971) menekankan bahwa keterbukaan diri berkembang ketika individu merasa cukup aman untuk mengungkapkan informasi personal secara sukarela. Dalam *roleplay*, siswa tidak diminta “langsung curhat”, melainkan berlatih komunikasi melalui skenario, sehingga beban psikologis menurun dan siswa memiliki struktur untuk mengekspresikan pikiran serta perasaan. Mekanisme ini selaras dengan pandangan bahwa *roleplay* menyediakan ruang latihan yang aman, membuat siswa lebih berani mencoba bentuk komunikasi baru tanpa takut penilaian negatif (Habsy, 2022; Saputri & Nursalim, 2025).

Peningkatan keterbukaan diri juga sejalan dengan model Johari Window, ketika area “tersembunyi” berkurang dan area “terbuka” meningkat melalui proses berbagi dan menerima umpan balik (Luft, 1969). Dalam konteks layanan, *roleplay* dipadukan dengan refleksi kelompok memungkinkan siswa memperoleh respons empatik dan umpan balik sosial yang memperkuat keberanian berbicara. Pola ini relevan dengan temuan bahwa refleksi pasca-simulasi memperkaya pemahaman pengalaman dan mendorong transformasi perilaku komunikasi (Aisyah *et al.*, 2023).

Jika ditinjau dari dinamika perubahan, tabel *gain score* menunjukkan semua peserta meningkat, tetapi besaran peningkatan berbeda. Peserta dengan skor awal rendah (misalnya AAK dan QNP) mengalami lonjakan besar. Ini masuk akal karena pada fase awal mereka memiliki hambatan keterbukaan, lalu memperoleh “pengalaman korektif” berupa penerimaan sosial dan latihan komunikasi yang berulang. Penjelasan ini konsisten dengan temuan bahwa dukungan sosial dan kualitas interaksi kelompok dapat mempercepat perubahan keterbukaan diri, terutama bagi siswa yang semula pasif

atau ragu (Athira & Hariyadi, 2022; Irhamna *et al.*, 2022; Taharani *et al.*, 2021). Sementara itu, peserta yang sejak awal sudah tinggi (misalnya QAF dan SAA) tetap meningkat meski lebih kecil, yang menunjukkan intervensi juga bermanfaat memperhalus kualitas keterbukaan, bukan hanya menaikkan skor.

Temuan penelitian ini juga memperkuat kecenderungan hasil studi sebelumnya bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* efektif meningkatkan aspek komunikasi siswa. Hasil ini sejalan dengan Dharmawan (2021) dan Kalimah (2022), yang melaporkan peningkatan keterbukaan diri melalui aktivitas kelompok berbasis *roleplay*, serta sejalan dengan Jaelani *et al.*, (2025), yang menunjukkan perbaikan aspek komunikasi intrapersonal setelah rangkaian *roleplay*. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi bahwa *roleplay* dalam bimbingan kelompok merupakan teknik yang relevan dan efektif untuk membantu remaja meningkatkan keterbukaan diri, khususnya pada konteks siswa kelas X di SMAN 1 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X di SMAN 1 Surabaya. Peningkatan terlihat dari kenaikan skor rata-rata keterbukaan diri dari 191,33 (*pretest*) menjadi 275,67 (*posttest*), serta didukung hasil uji t berpasangan dengan Sig. 0,001 (< 0,05). Temuan ini menegaskan bahwa *roleplay* efektif karena memberikan pengalaman emosional langsung, ruang aman untuk berbagi, dan dinamika kelompok yang suportif sehingga siswa lebih berani mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Peningkatan paling besar terjadi pada peserta AAK, yang menunjukkan bahwa siswa dengan keterbukaan diri rendah dapat berkembang pesat ketika memperoleh validasi dan dukungan kelompok.

Saran

Guru BK disarankan menerapkan teknik *roleplay* sebagai alternatif layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, dengan membangun suasana aman dan memberi penguatan bertahap karena sebagian siswa memerlukan waktu adaptasi. Sekolah perlu mendukung pelaksanaan layanan melalui fasilitas ruang yang kondusif serta pengaturan waktu yang fleksibel agar tidak berbenturan dengan jadwal akademik. Siswa disarankan mempertahankan keterbukaan diri yang telah berkembang dengan terus melatih komunikasi interpersonal secara bertanggung jawab. Peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, memperluas jumlah

sampel, serta menambah durasi intervensi agar hasil penelitian lebih kuat dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, M. C. P. N., Nurmala, M. D., & Wibowo, B. Y. (2023). The Effectiveness of Group Guidance With Role-Playing Techniques to Reduce the Negative Impact of Smartphones. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 99–106. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59070>
- Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. (2016). *Introduction to Research in Education* (C. Shortt (ed.); 8th Editio). Wadsworth Cengage Learning.
- Athira, F. R., & Hariyadi, S. (2022). Journal of Social and Industrial Psychology Pengaruh Interpersonal Trust dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 44–52.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (tenth edit). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2009). Research Designs (Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches). In V. Knight, S. Connelly, L. Habib, S. K. Quesenberry, & M. P. Scott (Ed.), *SAGE Publications, Inc.* https://doi.org/10.5005/jp/books/13016_6
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1987). *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy* (E. Aronson (ed.); 1st editio). Springer Science+ Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3523-6>
- Dharmawan, A. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok Role Playing terhadap Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 46–52.
- Habsy, B. A. (2022). Role-playing group counseling in character-strengthening education in high school students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.1.9308>
- Hasibuan, D. E., Siregar, A., & Hasibuan, A. D. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Role

- Playing Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa MAS NU Paringgonan. *Jurnal Komprehensif*, 3(1), 368–379.
- Irhamna, N., Sugiyono, S., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness Group Counseling with Role Playing to Improve Self-Control. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 221–225.
- Jaelani, M., Nurmala, M. D., & Wahyuningsih, L. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Siswa SMA Negeri Kelas XI. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(4), 965–971. <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>
- Jourard, S. M. (1971). The Transparent Self. In *Educacao e Sociedade* (second, Vol. 1, Nomor 1). Van Nostrand Reinhold. http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/tid_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Kalimah, S. (2022). Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v11i1.59122>
- Luft, J. (1969). *Of Human Interaction*. National Press.
- Masdudi. (2015). Bimbingan dan Konseling: Perspektif Sekolah. In *Nurjati Press* (Revisi). Nurjati Press.
- Nasution, P. E. S., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 197–208. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5115>
- Nasyar, A., & Ahmad, R. (2020). Self-Disclosure Students Reveal Problem in Individual Counseling Services. *Neo Konseling*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.24036/00278kons2020>
- Pramuaji, K. A., Sugiyarto, D., & Mulawarman, M. (2022). The Effectiveness Of Narrative And Reality Approaches Group Counseling To Increase Self-Disclosure. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 159–168.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person-A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan* (T. Wibowo (ed.); edisi kedua). Kencana Prenada Media.
- Saputra, R., Korohama, K. E. ., Suarja, S., Nurjanah, Lase, J. F., Suryadi, H., Nurrahmi, H., & Nihaya, M. (2024). *Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan* (Efitra (ed.); Pertama). Sonpedia Publishing Indonesia.
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK Dinda Destian Dwi Saputri Mochamad Nursalim Bimbingan dan Konseling , Fakultas Ilmu Pe. *Jurnal Bk Unesa*, 15(1), 149–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65856>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development (R&D). In Dr. Ir. Sutopo S.pd. MT (Ed.), *Penerbit ALFABETA* (Cetakan Ke, Vol. 11, Nomor 5). ALFABETA BANDUNG.
- Suhertina. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (D. H. Ichsan (ed.); 1 ed.). CV. MUTIARA PESISIR SUMATRA JL.
- Taharani, A. F., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2021). The Effectiveness of CBT Group Counseling with Problem Solving and Role Play Techniques to Improve Students' Emotional Intelligence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 34–39.

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/35371>

WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

