

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF
DISCLOSURE* SISWA SMP NEGERI 1 KAPAS**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Siti Ma'rifatus Sholikhah
3320180132

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 21 September 2022


Siti Ma'rifatus Sholikhah
NIM : 3320180132



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Siti Ma'rifatus Sholikah

NIM : 3320180132

Judul : Keefektifan Teknik *Johari Window* melalui Bimbingan
Kelompok untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa
SMP Negeri 1 Kapas

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian
skripsi.

Bojonegoro, 19 September 2022



UNUSUNAN GIRI

Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

NIDN: 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Ma'rifatus Sholikhah

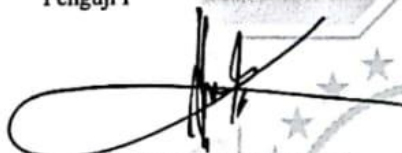
NIM : 3320180132

Judul : Keefektifan Teknik Johari Window melalui Bimbingan Kelompok untuk
Meningkatkan Self Disclosure Siswa SMP Negeri 1 Kapas

Telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 22 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Penguji III



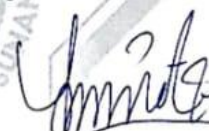
Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 071118702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I.
NIDN: 2009090106

Penguji IV



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0710068404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Seri, M.Pd.
NIDN: 071118702

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 071118702

MOTTO

اللَّهُمَّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

Permudahlah, jangan dipersulit, berilah kabar gembira, jangan ditakut-takuti.

(HR. Bukhari dan Muslim)

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۗ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.

(QS. An-nisa': 58)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.

(Umar bin Khattab)

Tuhan sengaja menciptakan realita itu, agar sifat-sifat kesabaran, keikhlasan, ketawakkalan bisa membaur dalam diri hambanya untuk menciptakan perbaikan (muhasabah)

(Agus Muhammad idris Aqiel)

UNUGIRI

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang hebat dalam hidup saya, Bapak Sumardi dan Ibu Mufitrotin. Terimakasih atas segala pengorbanan, dukungan, nasihat, materi, ketulusan kasih sayang dan do'a baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepada putrimu ini. Saya tidak pernah berhenti bersyukur memiliki orang tua hebat seperti kalian.

Kakak tercinta terimakasih atas semua support dan do'a yang sudah kalian berikan kepada adikmu ini, sampai akhirnya bisa berada pada titik ini.

Keluarga besar yang terus mendukung dan mendo'akan saya untuk bisa menyelesaikan studi sarjana S1.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Keefektifan Teknik *Johari Window* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Disclsosure* Siswa SMP Negeri 1 Kapas”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak K.M.Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Serta selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
4. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
7. Bapak Sumardi dan ibu Mufitrotin yang tidak pernah berhenti memanjatkan do'anya, materi yang tak terhitung bilangannya, pendukung terbaik serta kasih sayang yang tercurah selama ini.

8. Kakak tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam peenyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa berkembang lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bojonegoro, 18 Agustus 2022

Penulis

Siti Ma'rifatus Sholikhah

NIM: 3320180132



UNUGIRI

ABSTRAC

Sholikah, Siti, Ma'rifatus. 2022. The Effectiveness of the Johari Window Technique through Group Guidance to Improve Self Disclosure of Students of SMP Negeri 1 Kapas. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Bojonegoro Nahdlatul Ulama University. Supervisor I Zeti Novitasari, M.Pd and supervisor II Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, M.Pd.

This research is motivated by the problem of low self-disclosure in class VIII-B students of SMP Negeri 1 Kapas which is characterized by a lack of confidence in expressing opinions, this is due to students' low self-disclosure. Self-disclosure is an individual's ability to convey information about himself that has never been conveyed to friends, parents, and teachers related to thoughts, feelings, experiences, and opinions. This data was obtained based on the results of interviews, observations and the distribution of self-disclosure scale questionnaires as a pre-test. This study aims to determine the effectiveness of the Johari Window technique through group guidance to improve students' self-disclosure. The method used in this research is pre-experiment with one group pre-test post-test design. The research subjects were students of class VIII-B of SMP Negeri 1 Kapas for the Academic Year of 2022/2023. The data were collected through the self-disclosure scale instrument. The data analysis technique used the Wilcoxon test to distinguish the pre-test and post-test scores.

The results showed that the self-disclosure of class VIII-B students of SMP Negeri 1 Kapas before being treated with the johari window technique was in the low category with an average percentage of 46% and after being treated with the johari window technique there was an increase to the medium category with an average percentage 90% average. Based on the output of the simple paired t-test, it can be seen that the asym sig. (2 tailed) of 0.000 which means H_a is accepted. There is an effect of using the johari window technique through group guidance to increase self-disclosure of students of SMP Negeri 1 Kapas.

Keywords: Johari Window Technique, Self disclosure

UNUGIRI

ABSTRAK

Sholikah, Siti, Ma'rifatus. 2022. *Keefektifan Teknik Johari Window melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Disclosure Siswa SMP Negeri 1 Kapas*. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dosen pembimbing I Zeti Novitasari, M.Pd dan pembimbing II Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan permasalahan *self disclosure* yang rendah pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Kapas yang ditandai dengan kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, hal ini disebabkan oleh pengungkapan diri siswa yang masih rendah. *Self disclosure* adalah kemampuan individu dalam menyampaikan informasi tentang dirinya yang belum pernah disampaikan kepada teman, orangtua, dan guru yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, pengalaman, dan pendapat. Data ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara, observasi serta penyebaran angket skala *self disclosure* sebagai *pre-test*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan desain *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Kapas Tahun Ajaran 2022/2023. Data dikumpulkan melalui instrumen skala *self disclosure*. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk membedakan nilai *pre-test* dan *post-test*.

Dari hasil penelitian membuktikan *self disclosure* siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Kapas sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *johari window* berada pada kategori rendah dengan presentase rata-rata 46% dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik *johari window* terjadi peningkatan menjadi kategori sedang dengan presentase rata-rata 90%. Berdasarkan hasil *output* uji *simple paired t-test* dapat diketahui bahwa hasil *asym sig. (2 tailed)* sebesar 0,000 yang berarti H_0 diterima. Terdapat pengaruh penggunaan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMP Negeri 1 Kapas.

Kata kunci : Teknik *Johari Window*, *Self disclosure*

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAC.....	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	19
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.6. Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Dasar Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Konsep Dasar <i>Self Disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1. <i>Pengertian Self Disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2. <i>Aspek-aspek Self Disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.3. <i>Manfaat Self Disclosure</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.4. <i>Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Disclosure</i> ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1. <i>Pengertian Bimbingan Kelompok</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2. <i>Tujuan Bimbingan Kelompok</i>	Error! Bookmark not defined.

2.1.2.3. Tahapan Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.4. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.5. Unsur-Unsur Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.6. Komponen Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Konsep Dasar Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1. Pengertian Teknik Johari Window.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2. Bagian-Bagian Diri (Self) Dalam Teknik Johari Window..	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3. Manfaat Teknik Johari Window.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4. Langkah-Langkah Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hubungan Teknik Johari Window dan Self Disclosure.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.1. Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.4.2. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.1. Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.2. Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.
3.4.2.3. Self Disclosure.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1. Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.5.2. Angket.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.3. Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1. Metode Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.6.2. Angket	Error! Bookmark not defined.
3.6.3. Metode Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

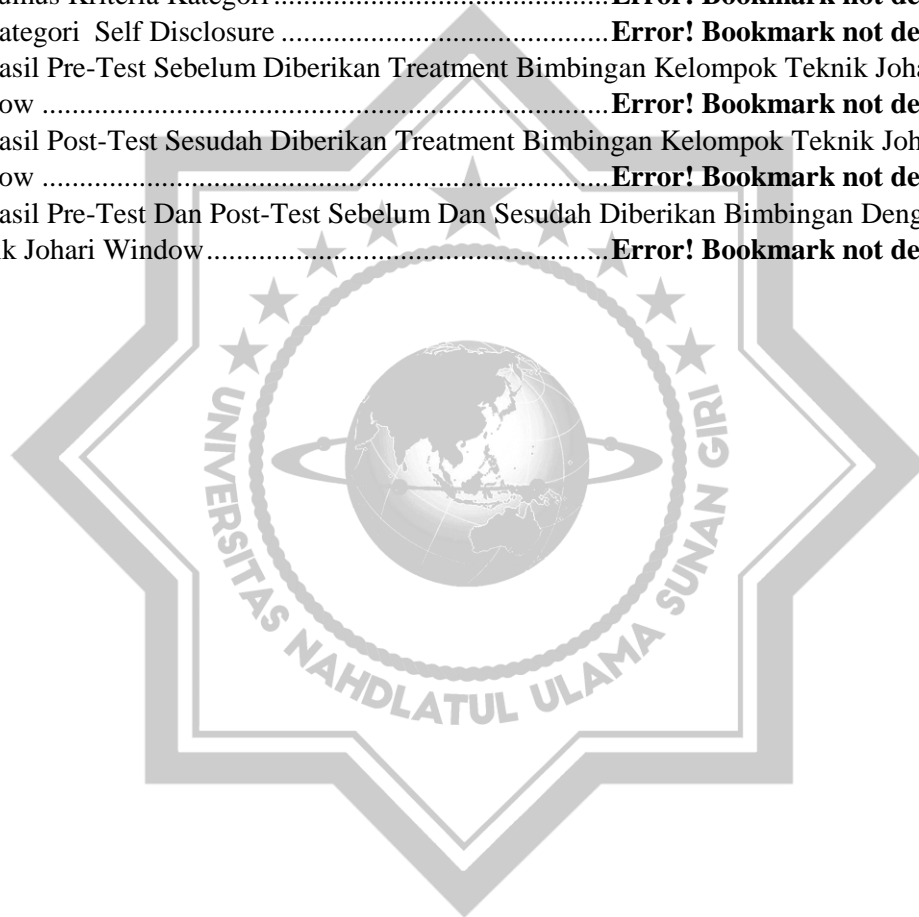
4.1.3.	Analisis Hasil Uji Coba Instrumen Tes	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.1.	<i>Uji Validitas</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.3.2.	<i>Uji Realibilitas</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.	Tingkat <i>Self Disclosure</i> Siswa Sebelum diberikan <i>Treatment</i> dengan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Johari Window</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.5.	Tingkat <i>Self Disclosure</i> Siswa Sesudah diberikan <i>Treatment</i> dengan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Johari Window</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.6.	Perbandingan <i>Self Disclosure</i> Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Treatment</i> dengan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Johari Window</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.7.	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.8.	Uji <i>Simple Paired T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
5.2.1.	Bagi Konseli	Error! Bookmark not defined.
5.2.2.	Bagi Sekolah	Error! Bookmark not defined.
5.2.3.	Bagi Peneliti Selanjunya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori Skor Alternatif Jawaban	Error! Bookmark not defined.
3.2 Kisi-Kisi Instrument Self Disclosure	Error! Bookmark not defined.
3.3 Rumus Kriteria Kategori	Error! Bookmark not defined.
3.4 Kategori Self Disclosure	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Pre-Test Sebelum Diberikan Treatment Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Post-Test Sesudah Diberikan Treatment Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil Pre-Test Dan Post-Test Sebelum Dan Sesudah Diberikan Bimbingan Dengan Teknik Johari Window	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Johari Window	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kemungkinan Johari Window Seseorang.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Design One-Group Pre-Test Post-Test	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Uji Normalitas	47
4.3 Uji Simple Paired T-Test.....	48



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

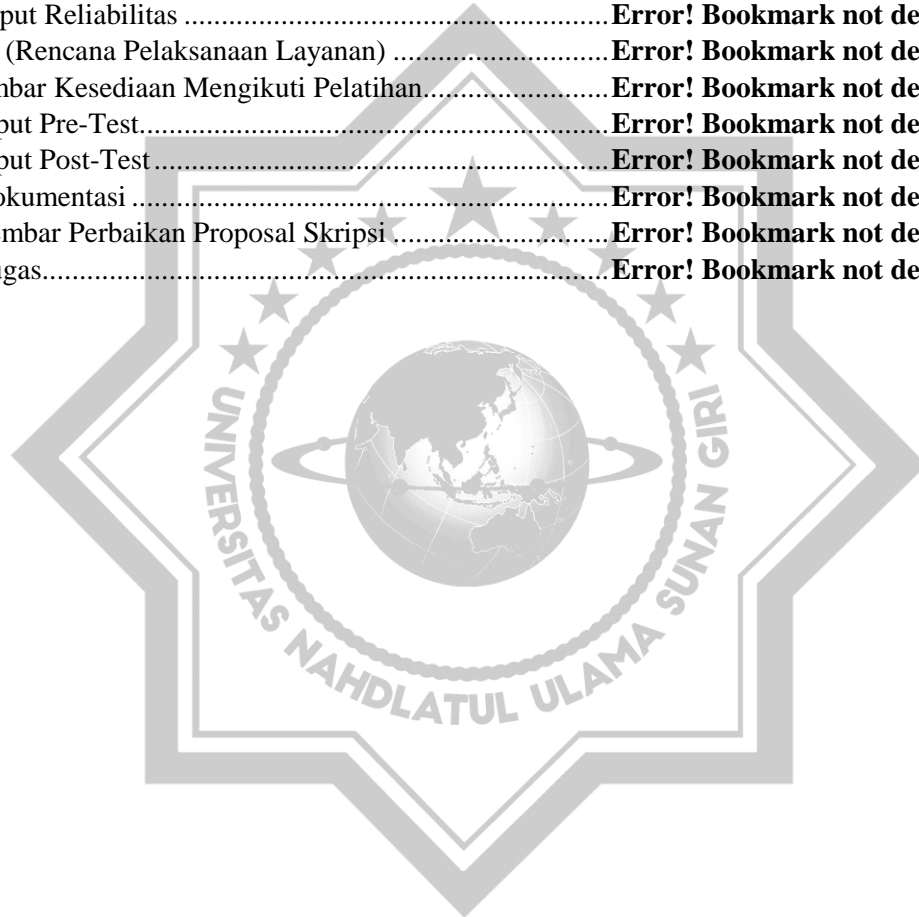
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2 Surat Balikan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3 Uji Ahli 2 Dosen.....	Error! Bookmark not defined.
4 Kisi-Kisi Dan Instrumen Angket.....	Error! Bookmark not defined.
5 Tabulasi Excel Validasi.....	Error! Bookmark not defined.
6 Output Validasi SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
7 Output Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
8 Rpl (Rencana Pelaksanaan Layanan).....	Error! Bookmark not defined.
9 Lembar Kesiediaan Mengikuti Pelatihan.....	Error! Bookmark not defined.
10 Input Pre-Test.....	Error! Bookmark not defined.
11 Input Post-Test.....	Error! Bookmark not defined.
12 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
13 Lembar Perbaikan Proposal Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
14 Tugas.....	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI