

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN
TEKNIK SCALING UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI SISWA**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh :

Asrorul Mufida Putri
3320190194

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

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Saya : Asrorul Mufida Putri

NIM : 330290194

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Scaling untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiasi dalam skripsi ini, maka sayan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 10 September 2023



Handwritten signature of Asrorul Mufida Putri.

Asrorul Mufida Putri

NIM. 3320190194

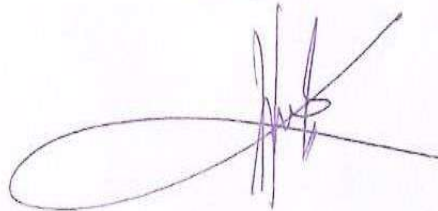
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Asrorul Mufida Putri
NIM : 3320190194
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Scaling Untuk
Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa.

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

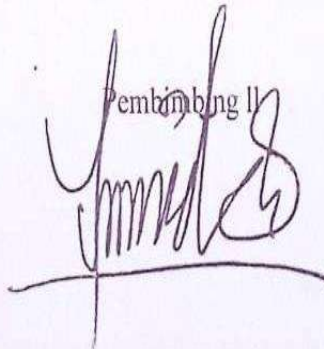
Bojonegoro, 10 September 2023

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN: 0715049401

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Asrorul Mufida Putri

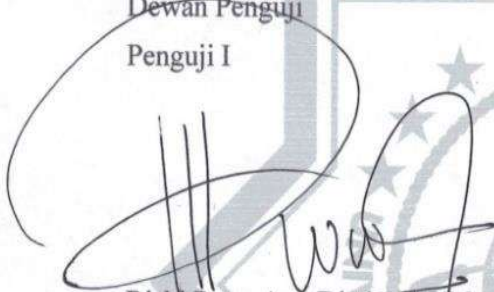
NIM : 3320190194

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Scaling untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa.

Telah dipertahankan di hadapan penguji tanggal 15 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN : 0702019301

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M. Pd. I

NIDN. 2128097201

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

Penguji IV



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

NIDN. 0710068404

Mengetahui

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN. 0715049401

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(Ar-Ra’d: 11)

If Allah is making you wait, then be prepared to receive more than what you asked for.

(Jika Allah membuatmu menunggu, percayalah dan bersiaplah untuk menerima lebih dari apa yang kamu minta)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan "Alhamdulillahirabbil' alamin", dengan mengucap syukur dan rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih skripsi ini saya persembahkan untuk diriku sendiri yang sudah semangat berjuang dalam menyelesaikan skripsi sampai sejauh ini. Kedua orang tua yaitu Bapak Wardoyo dan Ibu Winarsih yang tidak pernah berhenti mendo'akan anaknya agar menjadi orang yang berguna di masa depan, adek Hasna Dwi Hafidza dan semua saudara-saudara semua yang selalu mensupport saya dalam pengerjaan skripsi ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Proposal skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada;

1. K.M. Jauhar Ma'arif, M. Pd. I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling dan Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Serta memberikan semangat, arahan dan saran yang positif kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi..
4. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi., M. Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga Sidang Skripsi
7. Kedua orang tua dan adik yang selalu memberi dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tulus tak terhingga, dan do'a selama saya mengerjakan skripsi ini.
8. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2019 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka dan senantiasa saling memberikan dukungan.
9. Teman dan sahabat yang telah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis.

Dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis proposal skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum, Wr. Wb

Bojonegoro, 8 September 2023

UNUGIRI

Asrorul Mufida Putri

NIM. 3320190194

ABSTRACT

Putri, Asrorul Mufida. 2023. Development of Scaling Technique Training Guide to improve Student Openness. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and Accompanying Supervisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.

Keywords: *Counseling Guidance Services, Scaling Techniques, Self-Openness*

Self-disclosure is a type of communication in which we reveal information about ourselves that we usually hide voluntarily in order to develop intimacy with the other person. Group guidance services are guidance services provided in a group setting. In this guidebook, interventions are carried out by counselors using scaling techniques in it. Scaling is a technique that helps both counselors and clients to make complex problems seem more concrete and real. From the analysis of questionnaires distributed to three schools in several sub-districts in Bojonegoro Regency, there were 10 students whose self-disclosure was very low with a percentage rate of 7.8%. 25 Students who have a low level of self-openness with a percentage of 13.3%. 35 students with a high level of self-openness with a percentage of 60.5%. 13 students who have a very high level of self-openness with a percentage of 15.7%. The results of this guidebook have passed stage three of the expert test of guidance and counseling, media test and prospective user test. Based on the assessment results of the three expert tests that the scaling technique training guide to increase student self-openness is useful for increasing student self-openness, the conclusion obtained from the three expert tests is that the guidebook is feasible, appropriate, and can be used as a guide for SMK / SMA / MA counselors.

UNUGIRI

ABSTRAK

Putri, Asrorul Mufida. 2023. Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Scaling untuk meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M.Pd.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Konseling, Teknik Scaling, Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan secara sukarela dalam rangka mengembangkan kedekatan (intimacy) terhadap lawan interaksinya. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam buku panduan ini intervensi yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan teknik scaling di dalamnya. Scaling (Penskalaan) adalah teknik yang membantu konselor maupun klien untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata. Dari analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten bojonegoro terdapat 10 siswa yang keterbukaan diri sangat rendah dengan tingkat prosentase 7,8%. 25 Siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah dengan presentase 13.3%. 35 siswa yang tingkat keterbukaan diri tinggi dengan prosentase 60.5%. 13 siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri sangat tinggi dengan prosentasi 15.7%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli bimbingan dan konseling, uji media dan uji calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa panduan pelatihan teknik scaling untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa tersebut berguna untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut layak, tepat, dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMK/SMA/MA.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Pengembangan	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Spesifikasi Produk Yang diharapkan	6
1.6 Asumsi dan Batasan Pengembangan.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Keterbukaan Diri.....	8
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.3 Teknik Scaling	17
2.2 Hubungan keterbukaan diri dengan teknik scaling	19
2.3 Kerangka Konseptual	20
2.4 Hipotesis	22

BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Model Penelitian dan Pengembangan	22
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	24
3.2.1 Tahap Studi Pendahuluan.....	25
3.2.2 Tahap Perumusan Produk.....	26
3.2.3 Tahap Validasi Produk/Uji Validitas	26
3.2.4 Tahap Revisi Produk.....	27
3.2.5 Tahap Finalisasi Produk.....	27
3.3 Jenis Data Penelitian.....	27
3.3.1 Data dan Sumber Data.	27
3.4 Lokasi Penelitian	28
3.4.1 Subjek Penelitian.....	28
3.5 Definisi Operasional.....	28
3.5.1 Panduan.....	28
3.5.2 Bimbingan Kelompok.....	29
3.5.3 Keterbukaan Diri	29
3.5.4 Scaling.....	29
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	29
3.7 Teknik Analisis Data	31
3.7.1 Teknik Analisis Data Kualitatif.....	31
3.7.2 Analisis data dan kuantitatif.....	31
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.2 Desain Model Hipotetik.....	35
4.2 Pembahasan Pengembangan	57
BAB V.....	62
SIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 SIMPULAN.....	62
5.2 SARAN	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual	21
Bagan 3.1 Prosedur R&D Model Bimbingan kelompok teknik scaling Untuk Meningkatkan keterbukaan diri siswa	25
Bagan 4.1 Faktual Teknik Scaling	33

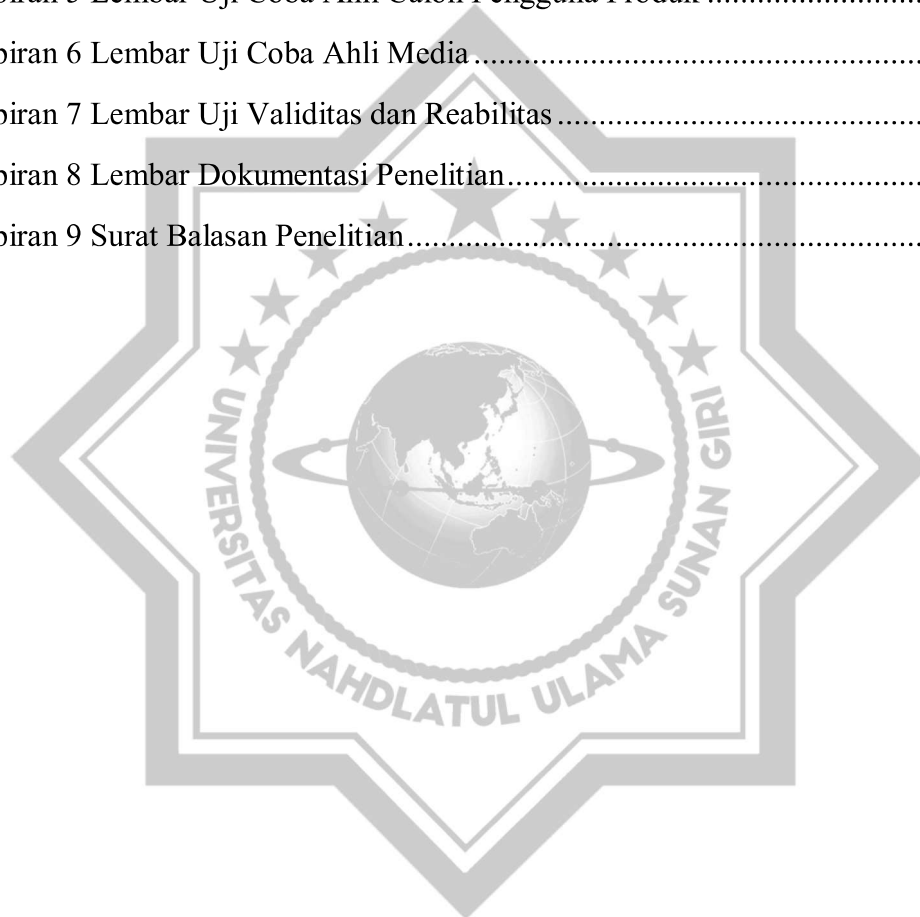


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pre- Experimental : One Grouhp Pretest-Posttest Design.....	29
Tabel 3.2 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala keterbukaan diri	35
Tabel 3.3Rumus Tiga Kategori.....	37
Tabel hasil skala keterbukaan diri siswa SMA di Bojonegoro	38
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan Keterbukaan Diri	42
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Aspek ketepatan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan Keterbukaan Diri	50
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan Keterbukaan Diri	51
Tabel 4.5 Saran Ahli Bimbingan dan Konseling	51
Tabel 4.6 Data Hasil Penilaian Kuantitatif Dosen Teknik Informatika aspek kemenarikan	53
Tabel 4.7 Data Hasil Penilaian Kualitatif Dosen Teknik Informatika	55
Tabel 4.8 Hasil Penilaian Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan keterbukaan diri.....	57
Tabel 4.9 Hasil Penilaian Aspek Kelayakan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan keterbukaan diri.....	63
Tabel 4.10 Hasil Penilaian Aspek Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan keterbukaan diri	65
Tabel 4.11 Data Hasil Penilaian Calon Pengguna	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran1 Instrumen Skala Keterbukaan Diri.....	68
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Keterbukaan Diri	72
Lampiran 3 Lembar Uji Validitas.....	73
Lampiran 4 Lembar Uji Coba Ahli Bimbingan dan Konseling	81
Lampiran 5 Lembar Uji Coba Ahli Calon Pengguna Produk	102
Lampiran 6 Lembar Uji Coba Ahli Media.....	123
Lampiran 7 Lembar Uji Validitas dan Reabilitas.....	135
Lampiran 8 Lembar Dokumentasi Penelitian.....	138
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian.....	139



UNUGIRI