

# SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizqul Fawaid

NIM : 3320190192

Jur/ Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan *Self-Disclosure Technique* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 14 September 2023

Membuat Pernyataan



**RIZQUL FAWAID**  
NIM : 332019019

# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

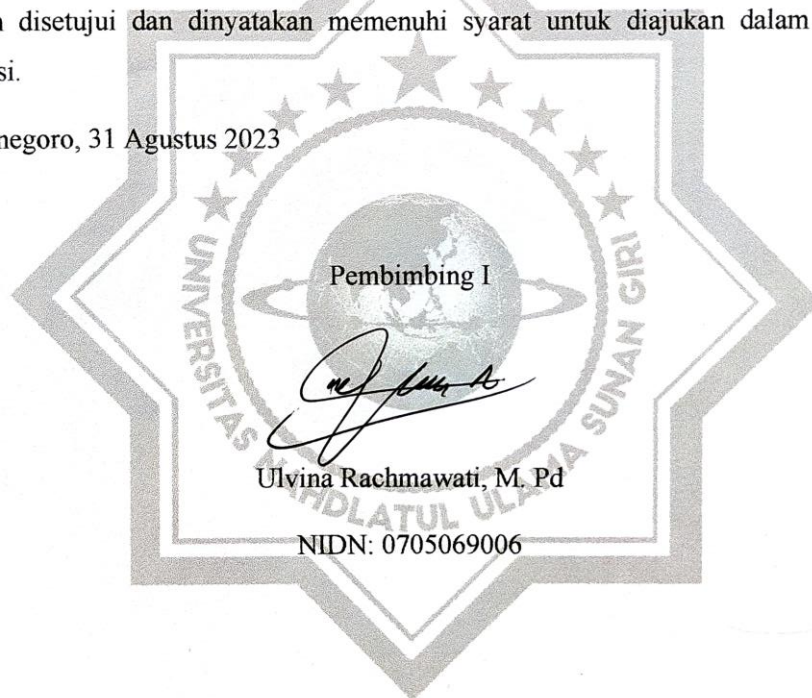
Usulan Penelitian Oleh : Rizqul Fawaid

NIM : 3320190192

Judul : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan *Self- Disclosure Technique* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro

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

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Pembimbing I

Ulvina Rachmawati, M. Pd

NIDN: 0705069006

UNUSIRI

Pembimbing II

Yanuari Srianhuri, M. Pd

NIDN: 0717019401

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Rizqul Fawaid

NIM : 3320190192

Judul : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Self-Disclosure Technique* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif pada Siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2023

Dewan Penguji

Penguji I




Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd  
NIDN:0715049401

Penguji III




Ulvina Rachmawati, M. Pd  
NIDN: 0705069006

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I  
NIDN: 2128097201

Penguji IV



Yanuari Srienturi, M. Pd  
NIDN: 0717019401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan  
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd  
NIDN:0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan  
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd  
NIDN:0715049401

## MOTTO

“Jadilah Manusia Yang Ketika Orang Lain Bertemu Denganmu Ia Tidak Berkurang Kebahagiaannya Dan Tidak Menjadikan Mereka Terluka Hatinya”

“Jika Hatimu Sudah Diliputi Keikhlasan, Maka Tidak Akan Ada Lagi Penderitaan Yang Menyakitimu”

(PENULIS)

## PERSEMBAHAN

Pertama, ucapan terimakasih dan dengan didasari rasa hormat, semua ini saya persembahkan untuk orang tua, para guru dan dosen-dosen yang telah mendoakan, membimbing, membina dan mensupport semua hal-hal baik yang saya lakukan.

Kedua, terimakasih kepada semua teman-teman yang semangat berjuang dalam berproses menjadi insan yang bermanfaat bagi semuanya sesuai kapasitas dan porsinya. Semoga selalu dalam kesehatan dan kelancaran dalam melakukan pengabdian.

Ketiga dan terakhir, panjatan doa bagi seluruh orang-orang baik, orang tua, guru, dosen dan teman-teman ngopi, gabut, nge-game saya mulai dari kecil hingga saat ini semoga selalu dalam lindungan-Nya, selalu diberi rizki kesehatan, kelancaran, kesabaran dan semangat dalam menjalani garis takdir dari Sang Maha Hidup.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Self- Disclosure Technique* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif pada siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Yanuari Srienturi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua, adek, dan keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa sehingga penulis berharap bisa menjadi anak yang dapat dibanggakan.
9. Untuk teman saya terutama M. Luthfi Hakim dan Agus Idwar terimakasih juga atas dukungannya dan sabarnya dalam berteman dengan saya.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan proposal ini.

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

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bojonegoro, 14 September 2023

Penulis

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

*Fawaid, Rizqul. Effectiveness of Group Tutoring Services Using Self-Disclosure Technique to Increase Assertive Behavior in Students at SMPN 1 Trucuk Bojonegoro. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main advisor Ulvina Rahmawati, M.Pd. and Assistant Supervisor Yanuari Srianhuri, M.Pd.*

*Keywords: Self-Disclosure Technique, Assertive Behavior*

*Assertive behavior is the ability to communicate what is desired, confidently, firmly, honestly, while still taking care of other people's feelings. Assertive behavior is related to emotions, feelings, thoughts, desires and needs openly, honestly, firmly, and expressing one's opinions calmly without feeling anxious and tense towards other people without harming oneself or others. Aspects of assertive behavior prioritize equality in human relations, having will according to wishes, expressing feelings honestly and comfortably, establishing personal rights and not denying the rights of other people. The negative impact is not having assertiveness and responsibility, which can result in other people having power over us, resulting in aggressive behavior, not being able to develop for the better, feeling depressed and unable to overcome the problems that exist within themselves. This research aims to determine the effectiveness of group guidance services using self-disclosure techniques to increase assertive behavior in students at SMPN 1 Trucuk. This research uses a pre-experimental research with in one group pretest-posttest design. The participants in this research were students at SMPN 1 Trucuk with a population of 576 and with 236 respondent as samples. Data collection used an assertive behavior scale, observation and interviews. The validity test results showed that there were 45 valid items with a reliability test value of 0.726, so it was said to be reliable. Based on the Wilcoxon test for the overall is known that the Asymp.Sig (2-tailed) value is 0.005 < 0.05, so it is stated that group guidance with the self-disclosure technique is effective in increasing the assertive behavior of students at SMPN 1 Trucuk Bojonegoro. Meanwhile, the results of the per-aspect test, the first aspect is known to have a Sig value of 0.011 < 0.05, so it is said to be effective in increasing the aspect of prioritizing equality in human relations. The second aspect is known to have a Sig value of 0.075 > 0.05, so it is declared ineffective in increasing will according to desire, the third aspect it is known that the Sig value is 0.028 < 0.05, it is declared effective for improving the aspect of expressing feelings honestly and comfortably, the fourth aspect is known to have a Sig value of 0.08 < 0.05, so it is declared effective for improving the aspect of determining personal rights, and the fifth aspect is known to have a Sig value of 0.011 < 0.05 then it is declared effective in improving the aspect of not denying the rights of other people.*

## ABSTRAK

Fawaid, Rizqul. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan *Self-Disclosure Technique* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Ulvina Rahmawati, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Yanuari Srianhuri, M.Pd.

Kata Kunci : *Self-Disclosure Technique*, Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dengan penuh percaya diri, tegas, jujur, dengan tetap menjaga perasaan orang lain. Perilaku asertif terkait dengan emosi, perasaan, pikiran, keinginan serta kebutuhan secara terbuka, jujur, tegas, dan mengungkapkan pendapatnya dengan tenang tanpa perasaan cemas dan tegang terhadap orang lain tanpa merugikan diri sendiri dan juga orang lain. Aspek perilaku asertif mengutamakan kesetaraan dalam hubungan manusia, berkehendak menurut kemauan, pengekspresian perasaan secara jujur dan nyaman, penetapan hak pribadi dan tidak menyangkal hak-hak orang lain. Dampak negatifnya yaitu tidak memiliki ketegasan dan tanggung jawab, dapat mengakibatkan orang lain berkuasa terhadap diri kita, mengakibatkan munculnya perilaku agresif, tidak dapat berkembang menjadi lebih baik, merasa tertekan dan tidak bisa mengatasi permasalahan yang ada pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan *self-disclosure technique* untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa di SMPN 1 Trucuk. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*. Partisipan penelitian ini adalah siswa di SMPN 1 Trucuk dengan populasi 576, penentuan sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan hasil 236 sampel. Pengumpulan data menggunakan skala perilaku asertif, observasi dan wawancara. Hasil uji validitas terdapat 45 item valid dengan nilai uji reliabilitas adalah 0,726 maka dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* peraspek secara keseluruhan diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* 0,005 <0,05 maka dinyatakan bimbingan kelompok dengan *self-disclosure technique* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro. Sedangkan dari hasil uji peraspek, aspek pertama diketahui nilai *Sig* 0,011 <0,05 maka dikatakan efektif untuk meningkatkan aspek mengutamakan kesetaraan dalam hubungan manusia, aspek kedua diketahui nilai *Sig* 0,075 >0,05 maka dinyatakan tidak efektif dalam meningkatkan berkehendak menurut kemauan, aspek ketiga diketahui nilai *Sig* 0,028 <0,05 maka dinyatakan efektif untuk meningkatkan aspek pengekspresian perasaan secara jujur dan nyaman, aspek keempat diketahui nilai *Sig* 0,08 <0,05 maka dinyatakan efektif untuk meningkatkan aspek penetapan hak pribadi, dan aspek kelima diketahui nilai *Sig* 0,011 <0,05 maka dinyatakan efektif untuk meningkatkan aspek tidak menyangkal hak-hak orang lain.



## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Batasan Penelitian.....	6
1.6 Asumsi .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Perilaku Asertif.....	7
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.3 <i>Self-Disclosure Technique</i> .....	21
2.1.4 Bimbingan Kelompok dengan <i>Self-Disclosure Technique</i> untuk Meningkatkan Perilaku Asertif.....	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Konseptual .....	30
2.4 Hipotesis .....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
3.2 Lokasi Penelitian .....	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi .....	36
3.3.2 Sampel .....	36
3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....	37
3.4.1 Variabel .....	37
3.4.2 Definisi Operasional.....	37
3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6.1 Observasi .....	39
3.6.2 Wawancara .....	40
3.6.3 Skala Psikologis.....	41
3.7 Teknik Analisis Data .....	41
3.7.1 Uji Validitas.....	41
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	42
3.7.3 Uji Efektivitas.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Gambaran Perilaku Asertif Siswa SMPN 1 Trucuk.....	45
4.1.2 Gambaran Bimbingan Kelompok di SMPN 1 Trucuk.....	47
4.1.3 Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan <i>Self-Disclosure</i> <i>Technique</i> Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Siswa SMPN 1 Trucuk Bojonegoro.....	48
4.1.3.1 Pelaksanaan Penelitian .....	48
4.1.3.2 Hasil <i>Pretest</i> .....	50
4.1.3.3 Hasil <i>Posttest</i> .....	51
4.1.3.4 Uji Normalitas.....	51
4.1.3.5 Uji Wilcoxon .....	52
4.2 Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Kesimpulan .....	62

5.2	Saran.....	63
5.2.1	Bagi Konseli.....	63
5.2.2	Bagi Guru BK .....	63
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	63
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kisi-kisi Instrumen Wawancara.....	38
3. 2 Kisi-kisi Instrumen Skala Perilaku Asertif .....	39
3. 3 Penyebaran Favorable dan Unfavorable Skala Perilaku Asertif.....	41
3. 4 Hasil Validitas.....	42
3. 5 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
3. 6 Pengelompokan Data Empat Kategori.....	44



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

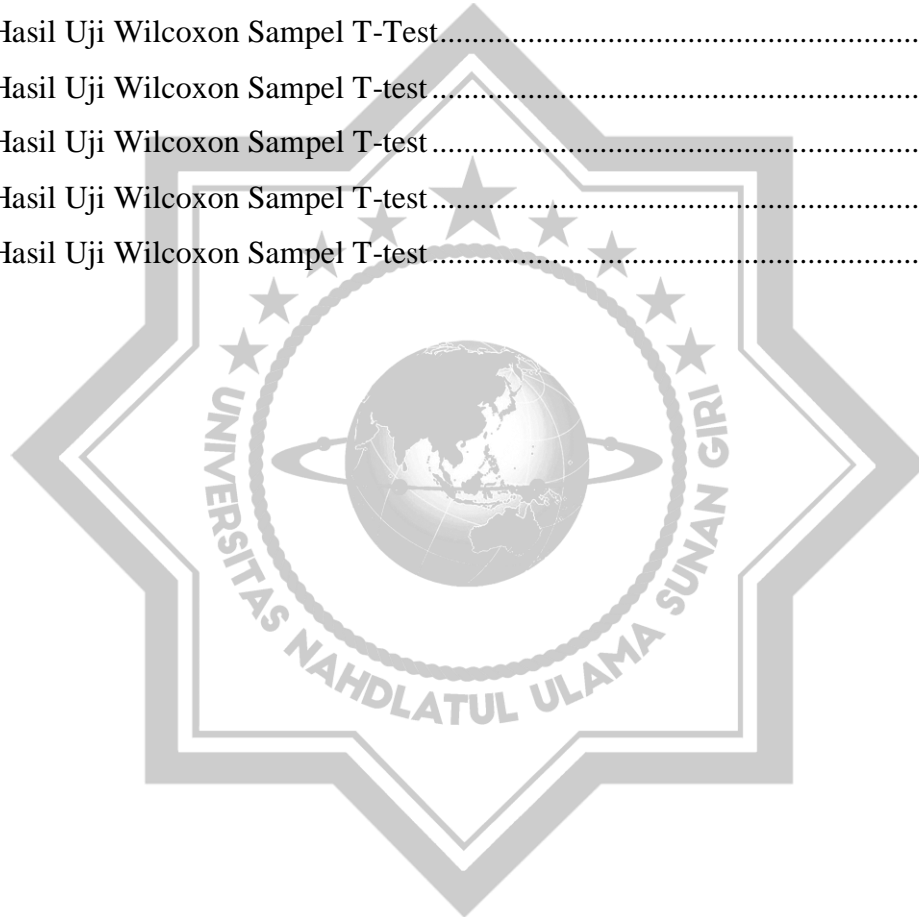
Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Konseptual.....	33



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

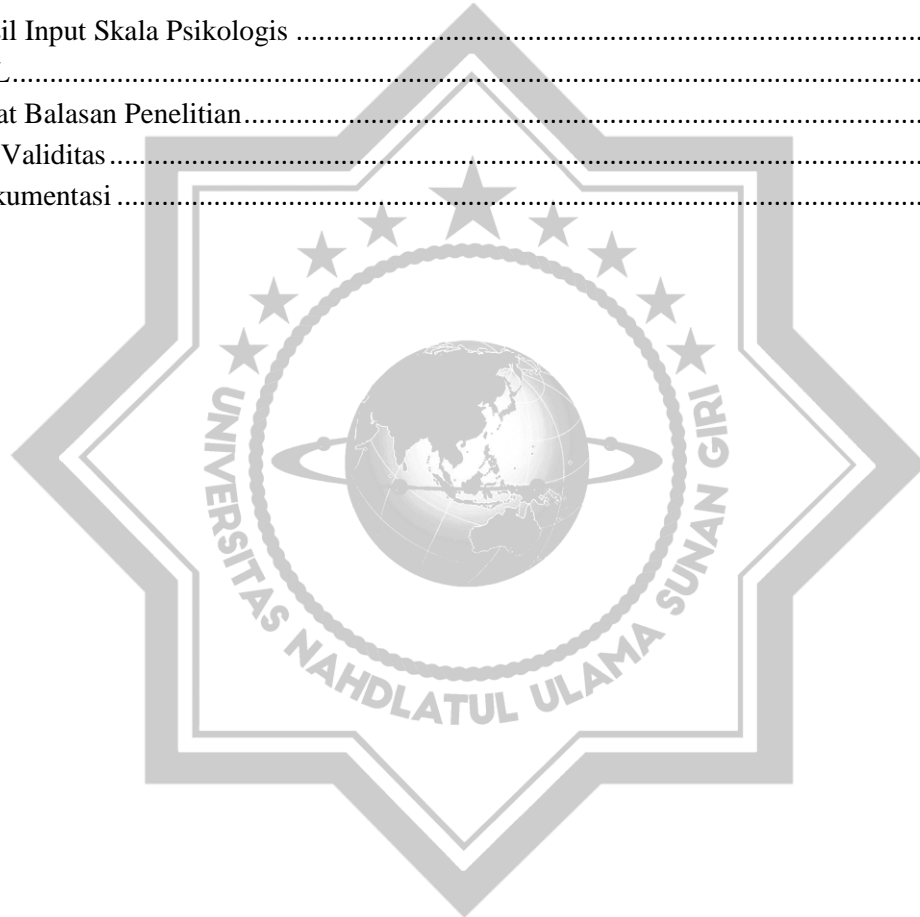
Gambar	Halaman
3. 1 Rumus Slovin.....	36
4. 1 Tingkat Prilaku Asertif Siswa SMPN 1 Trucuk .....	45
4. 2 Diagram Batang Klasifikasi Aspek Perilaku Asertif .....	46
4. 3 Hasil Uji Wilcoxon Sampel T-Test.....	54
4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Sampel T-test.....	55
4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Sampel T-test.....	56
4. 6 Hasil Uji Wilcoxon Sampel T-test.....	57
4. 7 Hasil Uji Wilcoxon Sampel T-test.....	58



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Instrumen Observasi terhadap Proses Bimbingan Kelompok.....	67
2 Instrumen Wawancara.....	68
3 Skala Perilaku Asertif .....	69
4 Uji Ahli 1 .....	74
5 Hasil Input Skala Psikologis .....	86
6 RPL.....	94
7 Surat Balasan Penelitian.....	106
8 Uji Validitas.....	107
9 Dokumentasi .....	109



# UNUGIRI