

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI SISWA SMA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Siti Mufidatul Ulumiah
3320200392

UNUGIRI

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Mufidatul Ulumiah

NIM : 3320200392

Prodi : Bimbingan Konseling

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

Bojonegoro, 10 Juli 2024



Siti Mufidatul Ulumiah
NIM: 3320200392

UNUGIRI

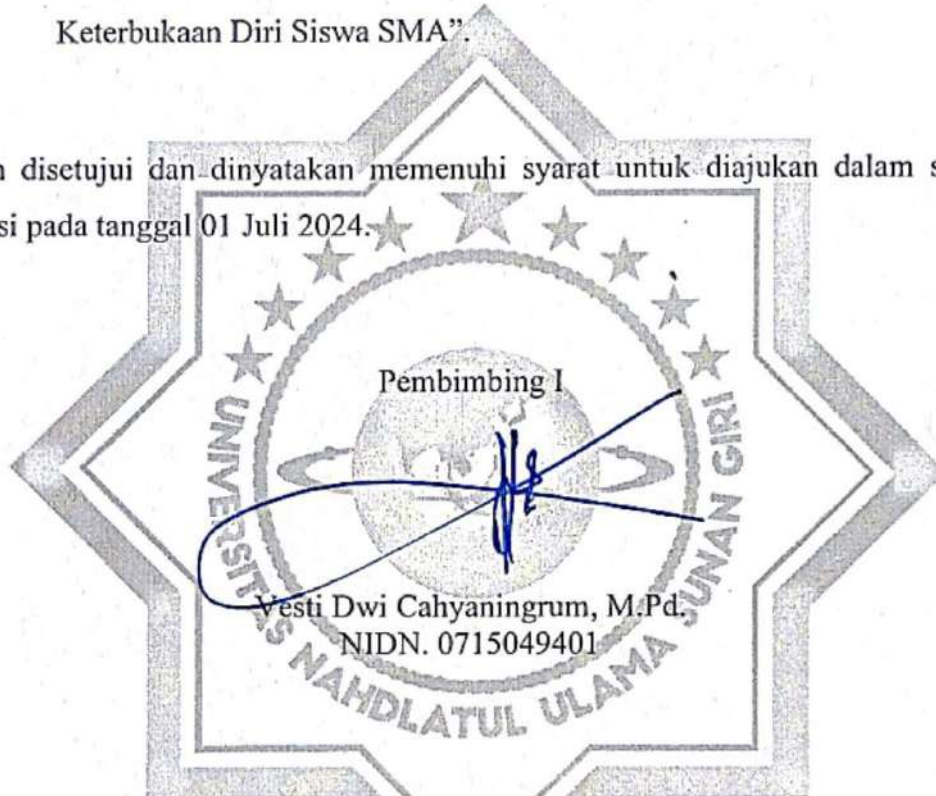
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Mufidatul Ulumiah

NIM : 3320200392

Judul : “Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA”.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi pada tanggal 01 Juli 2024.



Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN. 0715049401

Pembimbing II

UNGGIRI

Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.
NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Mufidatul Ulumiah
NIM : 3320200392
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN. 0702019301

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji II

Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Penguji IV

Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A
NIDN. 0706018902

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 DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al Insyirah : 6)

“Orang lain tidak akan tahu perjuangan kita dan masa sulit kita, yang mereka tahu hanya bagian dari kesuksesan kita. Berjuanglah untuk diri kita sendiri walaupun tidak mudah. Kelak kita akan merasa sangat bangga dengan apa yang sudah kita perjuangkan saat ini. Tetap semangat dan jangan berhenti berjuang”

PERSEMBAHAN

1. Untuk Bapak Rohmat, cinta pertama dan panutanku. Terimakasih untuk cinta, kasih sayang, do'a, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis sejauh ini, yang selalu membuat saya percaya dan yakin untuk mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir.
2. Untuk Ibu Mus'ifah, Pintu surgaku. Mustahil jika saya mampu melewati perjuangan dan sampai pada titik ini, tanpa do'a, ridho dan juga dukungan dari beliau.
3. Untuk Muhammad Nasyirudin dan Amilatus Sholikhah, Kakak tercintaku. Terimakasih telah memberikan semangat, motivasi, serta membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Untuk keluarga dan teman- temanku yang telah kebersamai dan memberikan dukungan pada proses skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang mana telah melimpahkan kesehatan dan ketabahan kepada penulis dalam menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA”.

Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri. 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. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A., Selaku Plt. 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 sekaligus dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan dukungan dan arahan kepada penulis.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A., selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi.
6. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga Sidang Skripsi.

8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
9. Bapak Ibu guru Sekolah SMAN 1 Baureno yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Dalam penulisan proposal 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.

Wassalamualaikum,Wr.Wb.



ABSTRACT

Ulumiah, S. M. 2024. *Development of a Training Guide for Group Counseling Services Through Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self Disclosure of High School Students*. Thesis, Counseling Guidance, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Assistant Supervisor Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.

Keyword: *Group Counseling., Cognitive Restructuring Techniques., Self Disclosure.*

The number of suicides in Indonesia today, especially among adolescents. One of the triggers of suicide among adolescents or students is the high threat of mental health that affects the level of self-disclosure so that a low level of self-disclosure can trigger stress, depression, and suicide. In connection with self-disclosure, at this time there are still many students who are not open about themselves and are unable to convey their opinions or information about themselves to others. One form of service that can be used to increase student self disclosure is group counseling services with Cognitive Restructuring techniques. Cognitive Restructuring technique is a learning process that focuses on changing negative or irrational thoughts into positive or rational thoughts. The purpose of this research is to develop a training guide for Group Counseling Services through Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self Disclosure of High School Students. The research method used is the barg and gall research and development method. Which is summarized in three stages, namely the planning stage, the product development stage, and the product trial stage. This guidebook has been tested on 3 experts, namely counseling guidance experts, media experts and prospective product users. A small group test was conducted targeting students with low levels of openness. The results of the validation of experts and prospective users of the product on the usability aspect with an average percentage of 89.73% which means very high, on the feasibility aspect the average percentage is 79% (high), and on the accuracy aspect with an average percentage of 83.3% which is very high. For the aspect of attractiveness, the average percentage of 66.67% is included in the high category. So that based on the assessment of the three experts, it is stated that the training manual for Group Counseling Services Through Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self Disclosure of High School Students is very useful, feasible, very appropriate and interesting to be used by counseling guidance teachers or counselors in providing services to increase student self-disclosure.

ABSTRAK

Ulumiah, S. M. 2024. Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok melalui teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembimbing pendamping Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.

Kata kunci: Konseling Kelompok., Teknik *Cognitive Restructuring*., Keterbukaan diri.

Banyaknya fenomena kasus bunuh diri di Indonesia pada saat ini khususnya dikalangan remaja. Salah satu pemicu bunuh diri dikalangan remaja atau peserta didik adalah tingginya ancaman *mental health* yang mempengaruhi tingkat keterbukaan diri sehingga tingkat keterbukaan diri yang rendah dapat memicu stress, depresi hingga bunuh diri. Sehubungan dengan keterbukaan diri, pada saat ini masih banyak siswa yang tidak terbuka akan dirinya serta tidak mampu untuk menyampaikan pendapatnya ataupun informasi tentang dirinya kepada orang lain. Salah satu bentuk layanan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* adalah proses belajar yang memusatkan perhatian untuk mengganti pikiran-pikiran yang negatif atau irrasioanal menjadi pikiran-pikiran yang positif atau rasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok melalui teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan Barg and Gall yang dirangkum dalam tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pengembangan produk, dan tahap uji coba produk. Buku panduan ini telah dilakukan uji coba terhadap 3 ahli yaitu ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk. Serta dilakukan uji coba ke kelompok kecil dengan sasaran siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah. Hasil validasi para ahli dan calon pengguna produk pada aspek kegunaan dengan rata- rata presentase 89,73% yang berarti sangat tinggi, pada aspek kelayakan rata- rata presentase adalah 79% (tinggi), serta pada aspek ketepatan dengan rata- rata presentase 83,3% yaitu sangat tinggi. Untuk aspek kemenarikan memperoleh hasil rata- rata presentase 66,67% termasuk kategori tinggi. Sehingga Berdasarkan penilaian dari ketiga ahli tersebut menyatakan bahwa buku Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok melalui teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA sangat berguna, layak, sangat tepat dan menarik untuk digunakan oleh guru BK atau konselor dalam memberikan layanan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK INGGRIS.....	ix
ABSTRAK INDONESIA.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Spesifikasi Produk yang Diharapkan	7
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian.....	9
1.6.1 Asumsi.....	9
1.6.2 Keterbatasan Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Konsep Keterbukaan Diri.....	10
2.1.1.1 Pengertian Keterbukaan Diri.....	10
2.1.1.2 Aspek Keterbukaan Diri.....	11
2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri	13
2.1.1.4 Dampak Keterbukaan Diri.....	14
2.1.2 Konsep Layanan Konseling Kelompok.....	15
2.1.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
2.1.2.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	16
2.1.2.3 Tahapan Layanan Konseling Kelompok	17
2.1.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok.....	19
2.1.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
2.1.3.1 Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
2.1.3.2 Tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	21
2.1.3.3 Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2.1.4 Hubungan Keterbukaan Diri dengan <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Prosedur Penelitian	31
3.2.1 Penelitian dan Pengumpulan Informasi.....	33
3.2.2 Tahap Perencanaan	34
3.2.3 Pengembangan Produk Awal	35
3.2.4 Uji Coba Produk Awal	36
3.2.5 Perbaikan Produk	36
3.2.6 Uji Coba Lapangan Lebih Luas	36
3.2.7 Perbaikan Produk Lanjutan	37
3.3 Desain Uji Coba.....	37
3.4 Subjek Uji Coba.....	37

3.5 Jenis Data Penelitian	38
3.5.1 Data dan Sumber Data.....	38
3.6 Definisi Operasional	39
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.8 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil penelitian	42
4.1.1 Penelitian Awal Dan Pengumpulan Informasi.....	42
4.1.2 Perencanaan.....	43
4.1.3 Pengembangan Produk Awal.....	47
4.1.4 Uji Coba Produk Awal.....	47
4.1.5 Perbaikan produk	68
4.1.6 Uji Coba Lapangan Lebih Luas	69
4.1.7 Uji Coba Produk Lanjutan	71
4.2 Pembahasan Hasil Uji Ahli dan Uji Coba Produk	71
4.2.1 Data Kuantitatif Uji Ahli dan Calon Pengguna Produk.....	72
4.2.2 Data Kualitatif Uji Ahli dan Calon Pengguna Produk.....	74
4.2.3 Uji Coba Lapangan Lebih Luas (Kelompok kecil).....	75
BAB V PENUTUP.....	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi- kisi Skala Psikologis Keterbukaan Diri.....	33
3.2 Skala Penilaian	40
3.3 Rumus <i>Percentage of agreements</i>	41
3.4 Kriteria Penilaian	41
4.1 Presentase hasil Instrumen Skala Keterbukaan Diri	44
4.2 Penentuan Materi Pelatihan.....	45
4.3 Jadwal Pelatihan.....	46
4.4 Data Penilaian Ahli BK aspek Kegunaan	49
4.5 Data Penilaian Ahli BK aspek Kelayakan	54
4.6 Data Penilaian Ahli BK aspek Ketepatan	56
4.7 Data Penilaian Ahli Media	57
4.8 Data Penilaian Calon Pengguna Produk aspek Kegunaan	60
4.9 Data Penilaian Calon Pengguna Produk aspek Kelayakan	66
4.10 Data Penilaian Calon Pengguna Produk aspek Ketepatan	67
4.11 Saran Perbaikan Produk Ahli BK	68
4.12 Saran Perbaikan Produk Ahli Media.....	69
4.13 Saran Perbaikan Produk Calon Pengguna Produk	69
4.14 Hasil Jurnal Refleksi Diri.....	70
4.15 Hasil perbaikan produk lanjutan	71
4.16 Instrumen kriteria uji ahli.....	74

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	28
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	32



UNUGIRI

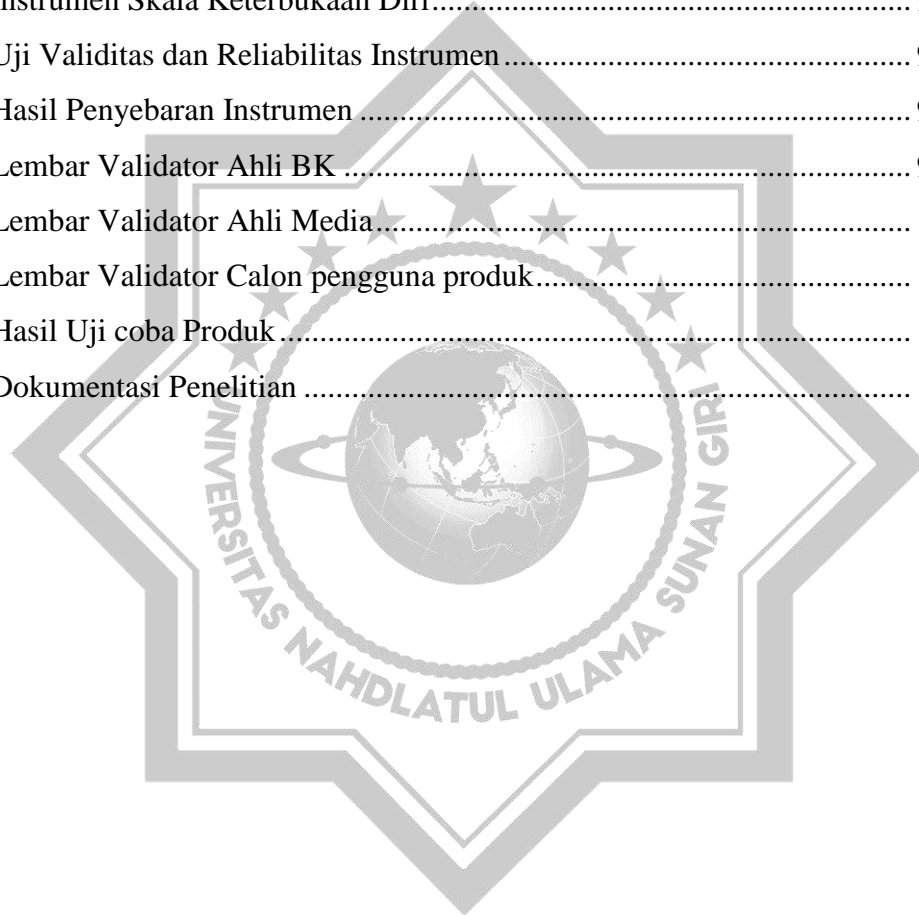
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Dokumentasi uji coba kelompok kecil.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	82
2. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	83
3. Lembar Uji Validasi instrumen.....	84
4. Instrumen Skala Keterbukaan Diri.....	90
5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	92
6. Hasil Penyebaran Instrumen	96
7. Lembar Validator Ahli BK	97
8. Lembar Validator Ahli Media.....	115
9. Lembar Validator Calon pengguna produk.....	124
10. Hasil Uji coba Produk.....	142
11. Dokumentasi Penelitian	152



UNUGIRI