

## HALAMAN PERNYATAAN

Nama : Dewi Sriani

NIM : 3320200307

Prodi : Bimbingan Konseling

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang sudah lolos cek plagiasi, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran plagiasi dalam skripsi ini, maka atas pernyataan ini saya bersedia menerima saksi sesuai ketentuan perundang-undangan.

Bojonegoro, 1 Juli 2024



Dewi Sriani

3320200307

# UNUGIRI

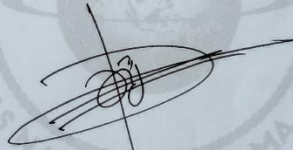
## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Dewi Sriani  
NIM : 3320200307  
Judul : Efektivitas Teknik Refleksi Diri dengan Bimbingan  
Kelompok untuk Meningkatkan *Self Disclosure*  
Siswa

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

Bojonegoro, 28 Juni 2024

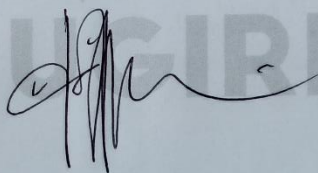
Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN: 0711118702

Pembimbing II



Yanuari Srienturi, M.Pd

NIDN: 0717019401

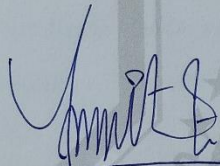
## LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Dewi Sriani  
NIM : 3320200307  
Judul : Efektivitas Teknik Refleksi Diri Dengan Bimbingan Kelompok  
Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 11 Juli 2024

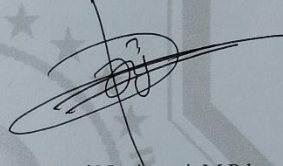
Dewan penguji

Penguji I



Dr. Yunita Dwi Setyonongsih, S.Psi., M. Pd  
NIDN. 0710068404

Penguji III



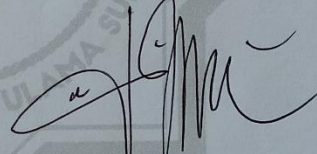
Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN. 0711118702

Penguji II



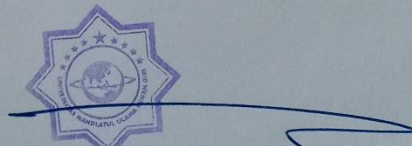

Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A  
NIDN. 2117056803

Penguji IV

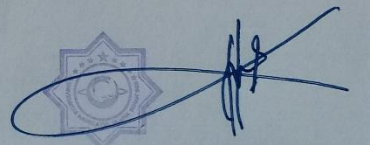
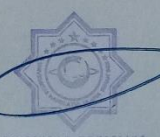


Yanuari Srienturi, M.Pd  
NIDN. 0717019401

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

Berhusnudzonlah kepada Allah, yakinlah bahwa dibalik ujian dan musibah yang menimpamu ada kebaikan dan hikmah. Justru jika ujian tersebut tidak datang dan musibah tersebut tidak menimpamu, maka akan lebih buruk kondisimu. Seperti firman Allah “dan boleh jadi kalian membenci sesuatu padahal ia amat baik bagi kalian, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tida mengetahui”

(QS. Al-Baqarah: 216)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(QS. Al-Baqarah: 286)

## PERSEMBAHAN

Teruntuk ayah dan ibu tercinta, terimakasih atas setiap perjuangan yang kalian berikan ketika mengemban tanggung jawab sebagai orang tua, yang tiada hentinya mendoakan setiap langkahku, terimakasih atas setiap doa, ridho, semangat, perhatian, kasih sayang serta dukungannya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir untuk mencapai cita-cita yang diimpikan. Penulis sadar tidak bisa membalas semua jasa yang telah kalian berikan, semoga dengan hasil yang saat ini telah saya perjuangkan bisa membuat kalian bangga.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik Refleksi Diri dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self disclosure* Siswa” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dan tak lupa solawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) program studi Bimbingan Konseling (BK) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. selaku Plt 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 Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd. selaku Kaprodi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Zeti Novitasari, M. Pd. selaku dosen pembimbing I dan juga Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Ibu Yanuari Srianhuri, M. Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen pendidikan bimbingan konseling yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. Bapak Andi Harahab, S. Pd., M. M. A. selaku kepala sekolah yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian
8. Ibu Winda Nasawidiya, S. Pd. selaku guru BK yang telah memberikan arahan dan juga meluangkan waktunya untuk membantu proses penelitian.
9. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi Pendidikan bimbingan konseling angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/i, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam proposal skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan bimbingan konseling.

Bojonegoro, 13 Februari 2024

Penulis,

Dewi Sriani

NIM: 3220200307

## **ABSTRACT**

*Sriani, Dewi. 2024. Effectiveness of Self-Reflection Techniques with Group Guidance to Improve Self-Disclosure Students. Scriptions, Study Programs Counseling Faculty of Keguruan and Educational Sciences University Nahdaltul Ulama Sunan Giri. Guides: (1) Zeti Novitasari, M.Pd.; (2) Yanuari Srienturi, M.d.*

**Key words:** *Self-disclosure and self-reflecting techniques*

*Self-disclosure is an interaction that a person does with another person to give personal information about himself, whether it is thoughts or feelings that are usually hidden, in order to engage in a more intimate relationship. The study was based on a common problem among teenagers, namely low self-disclosure rates, which can be seen in a number of teenagers who feel scared or embarrassed when expressing their ideas or opinions publicly, and students are more likely to be passive when discussing with teachers or friends. Not even a few of the teenagers are still unable to open up about their personal issues to their parents. From the above description, the researchers have the goal of improving student self-disclosure by using self-reflection techniques. Self-disclosure has five indicators: accuracy, motivation, timing, intensity, and depth and breadth. This study uses a quantitative method with a pre-experimental design in the form of a one-group pretest-posttest design. As for the sample of this study, there were 15 students with an average self-disclosure score of 45%, which is low. After the treatment was given by the researchers, there was an increase of 67% in the high category, with 11 in the higher category and 4 children in the very high category. From the results of the pretest and posttest, the values between before and after the treatment showed a significant increase of 22%. So it can be concluded that self-reflection techniques can be used to improve self-disclosure in students.*

**UNUGIRI**

## ABSTRAK

Sriani, Dewi. 2024. Efektivitas Teknik Refleksi Diri Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self disclosure* Siswa. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Zeti Novitasari, M. Pd., (2) Yanuari Srienturi, M. Pd.

**Kata Kunci:** *Self disclosure, Teknik Refleksi Diri*

*Self disclosure* merupakan suatu interaksi yang dilakukan seseorang kepada orang lain untuk memberikan informasi pribadi tentang dirinya baik itu pikiran ataupun perasaan yang biasanya disembunyikan agar terjalin hubungan yang lebih akrab. Penelitian ini dilakukan atas dasar permasalahan yang banyak dijumpai pada anak remaja yaitu tingkat *self disclosure* rendah, hal ini dapat dilihat dari masih banyak para remaja yang merasa takut atau malu ketika mengungkapkan ide maupun pendapatnya secara terbuka, selain itu siswa akan cenderung lebih pasif ketika berdiskusi dengan guru ataupun teman-temannya. Bahkan tidak sedikit dari remaja yang masih belum bisa terbuka mengenai masalah pribadinya kepada orang tuanya. Dari uraian diatas maka peneliti memiliki tujuan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa dengan menggunakan teknik refleksi diri. *Self disclosure* memiliki 5 indikator yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan, yang kemudian dikembangkan menjadi instrument penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 15 siswa dengan rata-rata nilai *self disclosure* 45% yang berarti rendah. Setelah diberikan treatment oleh peneliti terdapat peningkatan yaitu 67% yang berada dalam kategori tinggi, dengan 11 berada pada kategori tinggi dan 4 anak berada pada kategori sangat tinggi. Dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dibandingkan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, Dimana terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 22%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik refleksi diri dapat digunakan untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa.

UNUGIRI



## DAFTAR ISI

COVER .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRACT .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH .....	6
1.3. TUJUAN.....	6
1.4. MANFAAT .....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
1.5. BATASAN PENELITIAN.....	6
1.6. ASUMSI PENELITIAN.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....	8
2.1. <i>Self disclosure</i> .....	8

2.1.1. Pengertian <i>Self disclosure</i> .....	8
2.1.2. Dimensi Pembentuk <i>Self disclosure</i> .....	9
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self disclosure</i> .....	13
2.1.4. Dampak Yang Muncul Ketika <i>Self disclosure</i> Rendah/ Tinggi .....	17
2.1.5. Manfaat <i>Self disclosure</i> .....	18
2.2. Bimbingan Kelompok .....	20
2.2.1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	20
2.2.2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	21
2.2.3. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok .....	22
2.3. Refleksi Diri .....	26
2.3.1. Pengertian Refleksi Diri .....	26
2.3.2. Proses Refleksi Diri .....	27
2.4. Integrasi <i>Self disclosure</i> , Teknik Refleksi Diri, dan Layanan Bimbingan Kelompok .....	29
2.5. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	30
2.6. Kerangka Konseptual .....	32
2.7. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	36
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	37
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
3.4. Variabel Dan Definisi Operasional .....	38
3.5. Instrument penelitian .....	39
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.7. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>46</b>

4.1. Deskripsi Penelitian.....	46
4.1.1. Tempat Penelitian .....	46
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.2. Temuan dan Hasil Penelitian .....	48
4.2.1. Profil <i>Self Disclosure</i> Siswa SMA Negeri 1 Bangilan Sebelum diberikan Layanan .....	48
4.2.2. Gambaran Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....	49
4.2.3. Hasil Uji Analisis Statistik.....	53
4.2.4. Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan <i>Self Dislocure</i> .....	56
4.3. Pembahasan.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	66
5.1. Kesimpulan.....	66
5.2. Saran .....	66
5.2.1. Bagi Konseli .....	66
5.2.2. Bagi Sekolah.....	67
5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN .....	71

**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	36
Tabel 3. 2 alternatif Pilihan Jawaban .....	40
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrument <i>Self Disclosure</i> .....	43
Tabel 4. 1 Cara Menghitung Jumlah Skor Jawaban Masing-Masing Siswa.....	47
Tabel 4. 2 Rumus Kriteria Kategorisasi .....	48
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Treatment Teknik Refleksi Diri.....	49
Tabel 4. 5 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Refleksi Diri .....	50
Tabel 4. 6 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	54
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reabilitas .....	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4. 9 Hasil <i>Posttest</i> Setelah Diberikan Treatment.....	57
Tabel 4. 10 <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	58



UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual..... 34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	58
Gambar 4. 2 Hasil Uji <i>Simple Paired T-test</i> .....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Kesekolah.....	71
Lampiran 2 Surat Balasan Dari Sekolah .....	72
Lampiran 3 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrument .....	73
Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrument Sebelum Uji Validitas .....	79
Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrument Sesudah Uji Validitas.....	79
Lampiran 6 Instrumen Penelitian .....	80
Lampiran 7 Instrumen Penelitian ( <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ).....	82
Lampiran 8 Input Data Awal .....	84
Lampiran 9 Uji Validitas .....	90
Lampiran 10 Uji Reabilitas.....	91
Lampiran 11 Uji Normalitas .....	92
Lampiran 12 Uji <i>Sample Paired T-Test</i> .....	92
Lampiran 13 Lembar Kesiediaan Siswa.....	93
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	94
Lampiran 15 Lembar Evaluasi Hasil.....	119
Lampiran 16 Output <i>Pretest</i> .....	124
Lampiran 17 Output <i>Posttest</i> .....	124
Lampiran 19 Dokumentasi.....	125

UNUGIRI



**UNUGIRI**