

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF DISCLOSURE UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF
SISWA KELAS VII DI SMPN 2 SOKO

SKRIPSI

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

Oleh :

FADHILLA ANGGITA PRATIWI

3320200316

UNUGIRI

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2024

PERNYATAAN

PERNYATAAN

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

Bojonegoro, 08 Juli 2024



Fadhilla Anggita Pratiwi

NIM. 3320200316

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Fadhillia Anggita Pratiwi
Nim : 3320200316
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok
Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk
Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII Di
SMPN 2 Soko


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

Bojonegoro, 13 Juli 2024

Pembimbing I


Yanuari Srienturi, M.Pd
NIDN : 0717019401

Pembimbing II


Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M.Pd
NIDN : 0715049401

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fadhilla Anggita Pratiwi
Nim : 3320200316
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Soko

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN : : 0715049401


Penguji III


Yanuari Srianturi, M. Pd
NIDN : 0717019401

Penguji II


Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN : 0709097805

Penguji IV


Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M.Pd
NIDN : 0715049401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 07221050101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q. S AL- Baqarah: 286)

“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S AL-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Untuk diriku sendiri terima kasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini, mau
di ajak jatuh-se jatuhnya lalu bangkit thank you for me.

Bapak Alm. Antok sadikun dan Ibu Sri Rohani adalah kedua orang tua tercinta,
torhormat dan tersayang yang selalu memberikan cinta kasih sayang, do'a, dan
dukungan luar biasa yang tiada henti demi kesuksesan anak-anaknya,

Saudara kembar saya Fadhillah Anggita Pratiwi dan Adik saya Ahmad
Muzaky, terima kasih sudah menjadi patner dalam segalanya dan seluruh
keluarga besar dan kerabat saya yang tiada henti untuk turut mendo'akan dan
memberikan semangat, serta dukungan

Dan yang terakhir untuk teman saya Della Dewi Nata terimakasih sudah mau
berjuang bersama untuk meraih impian kita bersama sudah menjadi pendengar
dan penghibur dikala susah

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkah Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “ Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Soko”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Starta-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Yogi Prana Izza, Lc.,MA Selaku PLT Rektor Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdaltul Ulama Sunan Giri Bojongeoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Faktultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Yanuari Srianturi, M. Pd, Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih S. Psi. M. Pd, Selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi
6. Bapak Ibu Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
8. Bapak Ibu guru SMPN 2 Soko yang telah membantu proses penelitian
9. Kedua orang tua saya bapak Didik Pujiono dan Ibu Sri Rohani dan Saudara kembar Saya Fadhillah Anggraini Pratiwi atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 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 skripsi ini.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 13 Mei 2024

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Pratiwi Anggita Fadhillah. 2024. Effectiveness Of Group Guidance Services Using Self-Disclosure Techniques To Increase The Assertive Behavior Of Class VII Students at SMPN 2 Soko. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Supervisors (1) Yanuari Srianturi, M. Pd, (2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M. Pd

Keywords: Self-disclosure

Assertive behavior is behavior that allows a person to act independently regarding their own interests or needs without feeling anxious, so that they can express feelings honestly, calmly and comfortably, besides that the individual can take advantage of their personal rights without violating the rights of others. Assertive behavior has 5 aspects, namely, 1) acting in accordance with one's own desires, 2) expressing honest and comfortable feelings, 3) being able to defend oneself, 4) being able to express an opinion, 5) not denying the rights of others. This research was conducted on VII students at SMPN 2 Soko with the aim of finding out the effectiveness of group guidance using self-disclosure techniques on assertive behavior. This type of research is a pre-experimental design with the form of a one group pre-test post-test design. Data collection uses assertive behavior instruments. Observations and interviews using self-disclosure techniques to select 8 samples from 119 respondents who will be provided with group guidance services. Data analysis in this study used the Shapiro-Wilk normality test, the Wilcoxon test. Based on the results of the Wilcoxon test, it was found that the sig (2-tailed) was $0.011 < 0.05$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. Researchers guiding group self-disclosure techniques have proven effective in reducing assertive behavior in class VII students at SMPN 2 Soko.

UNUGIRI

ABSTRAK

Pratiwi Anggita Fadhillah. 2024. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa kelas VII Di SMPN 2 Soko. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Yanuari Srienturi, M. Pd, (2) Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi, M. Pd

Kata Kunci : *Self Disclosure*

Perilaku asertif merupakan perilaku yang kemungkinan seseorang untuk bertindak sendiri terkait kepentingan atau kebutuhan dirinya tanpa adanya rasa cemas, sehingga dapat mengekspresikan perasaan jujur, tenang dan nyaman, selain itu individu dapat memanfaatkan hak pribadi tanpa menyalahi hak orang lain. Perilaku asertif memiliki 5 aspek yaitu, 1) bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, 2) pengekspresian perasaan jujur dan nyaman, 3) mampu mempertahankan diri, 4) mampu menyatakan pendapat, 5) tidak menyangkal hak-hak orang lain. Penelitian ini dilakukan pada siswa VII SMPN 2 Soko dengan tujuan untuk mengetahui keefektifitasan bimbingan kelompok dengan teknik *self disclosure* terhadap perilaku asertif. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan bentuk design *one group pre-test post-test design*. Pengumpulan data menggunakan instrument perilaku asertif. Observasi dan wawancara teknik *self disclosure* untuk memilih 8 sampel dari 119 responden yang akan diberi layanan bimbingan kelompok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk*, uji *Wilcoxon* berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui sig (2-tailed) sebesar $0,011 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Peneliti bimbingan kelompok teknik *self disclosure* terbukti efektif untuk mereduksi perilaku asertif pada siswa kelas VII SMPN 2 Soko.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO D	v
AN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK INGGRIS.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 Tinjauan Pustaka	10
2.1.1 Perilaku Asertif.....	10
2.1.2 Bimbingan Kelompok	16
2.1.3 Teknik <i>Self Disclosure</i>	21
2.1.4 Keterkaitan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Disclosure</i> terhadap Perilaku Asertif	24
2.1.5 Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
2.1.6 Kerangka Konseptual	29
2.1.7 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	34
3.2 Lokasi Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	35

3.3.1	Populasi.....	35
3.3.2	Sampel.....	35
3.4	Variabel dan Definisi Operasional	36
3.4.1	Variabel.....	36
3.4.2	Definisi Operasional	37
3.5	Instrumen Penelitian.....	38
3.5.1	Pengisian Instrumen.....	39
3.5.2	Penskoran Instrumen.....	39
3.5.3	Kategori Instrumen	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data	41
3.6.1	Observasi.....	41
3.6.2	Wawancara.....	41
3.6.3	Angket atau Kuesioner.....	41
3.7	Teknik Analisis Data	42
3.7.1	Uji Validitas	43
3.7.2	Uji Reliabilitas	45
3.7.3	Uji Efektivitas.....	46
3.7.4	Uji T-test	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	48
4.1.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	48
4.1.2	Penyusunan Alat Ukur dan Modul Pelaksanaan	48
4.1.3	Analisis Butir Soal Uji Coba Instrumen Tes.....	49
4.1.4	Pelaksanaan Penelitian (treatment).....	51
4.2	Uji Efektivitas.....	56
4.2.1	Hasil Pre-Test.....	56
4.2.2	Hasil <i>Post-test</i>	57
4.2.3	Uji Normalitas.....	58
4.2.4	Uji Wilcoxon.....	59
4.2.6	Pembahasan	60
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1	Kesimpulan.....	74

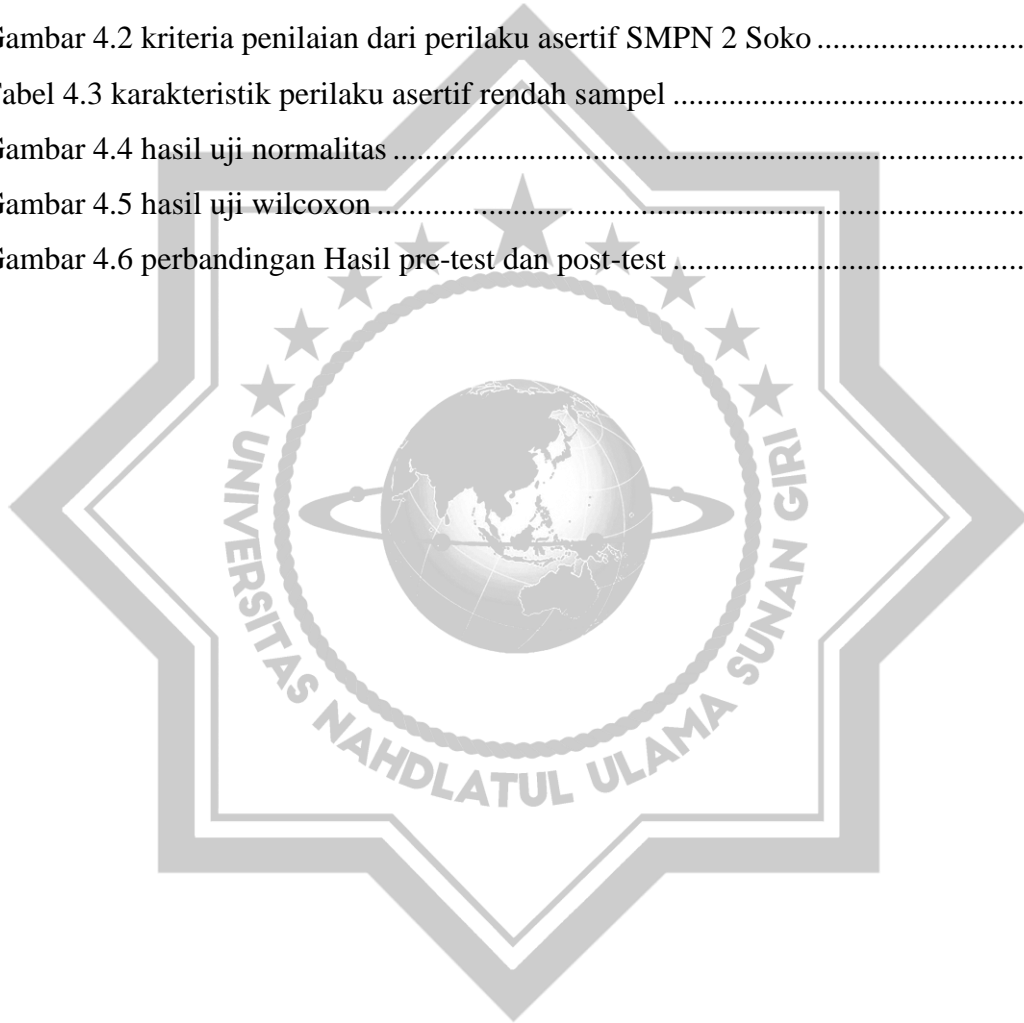
DAFTAR PUSTAKA.....76
LAMPIRAN.....79



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest	34
Gambar 3.2 Rumus Slovin	35
Gambar 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	51
Gambar 4.2 kriteria penilaian dari perilaku asertif SMPN 2 Soko	54
Tabel 4.3 karakteristik perilaku asertif rendah sampel	54
Gambar 4.4 hasil uji normalitas	58
Gambar 4.5 hasil uji wilcoxon	59
Gambar 4.6 perbandingan Hasil pre-test dan post-test	67



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala.....	38
Tabel 3.2 Distribusi Skor Menggunakan Skala Likert.....	39
Tabel 3.3 Rumus Kategori Instrumen.....	40
Tabel 3.4 kisi-kisi skala perilaku asertif.....	42
Tabel 4.1 Presentase hasil perhitungan uji validitas.....	50
Tabel 4.2 kriteria interval penelitian.....	53
Tabel 4.3 Kategori dan jumlah responden perilaku asertif.....	53
Tabel 4.4 hasil pre-test siswa.....	56
Tabel 4.5 hasil post - test siswa.....	57
Tabel 4.6 perbandingan Hasil pre-test dan post-test.....	67
Tabel 4.7 Skor Perubahan.....	68
Tabel 4.8 Hasil <i>Pre-test</i> dan post-test.....	72



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat balikan dari sekolah	72
Lampiran 2 surat validasi instrumen 1	73
Lampiran 3 surat validasi instrument 3	77
Lampiran 4 angket perilaku asertif	81
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Validitas	85
Lampiran 6 Uji Realibitas	88
Lampiran 7 Uji Normalitas	89
Lampiran 8 <i>Uji Paired T-Test</i>	90
Lampiran 9 Video Tentang Mampu Mengemukakan Pendapat	91
Lampiran 10 Poster	92
Lampiran 11 Daftar Hadir	93
Lampiran 12 Lembar Evaluasi	100
Lampiran 13 RPL	108
Lampiran 14 Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	124
Lampiran 15 Dokumentasi	132

UNUGIRI