

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *BRAINSTORMING* DENGAN  
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KESADARAN DIRI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 BALEN**

**SKRIPSI**

Skripsi

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

Oleh

Vina Miratul Muniroh  
3320200407

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

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vina Miratul Muniroh

Nim : 3320200407

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Dsn. Randu Pagir Ds. Pekuwon Kec. Rengel Kab. Tuban

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Keefektifan Teknik Brainstorming dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 27 Juni 2024



Vina Miratul Muniroh

NIM: 3320200407

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Vina Miratul Muniroh  
NIM : 3320200407  
Judul : Keefektifan Teknik *Brainstorming* dengan Bimbingan Kelompok  
untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1  
Balen

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

Bojonegoro, 01 Juli 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

Pembimbing II



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Vina Miratul Muniroh  
NIM : 3320200407  
Judul : Keefektifan Teknik *Brainstorming* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



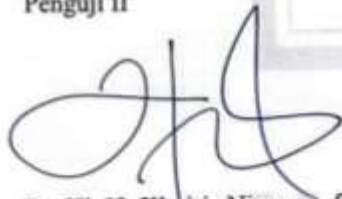
Yanuari Sranturi, M. Pd.  
NIDN. 0717019401

Penguji III



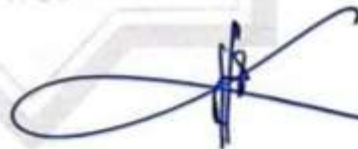
Zeti Novitasari, M. Pd.  
NIDN. 0711118702

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiriah Ningrum, S.E., M.M  
NIDN. 0709097805

Penguji IV



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd  
NIDN. 0715049401

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan



Astri Chandriani Sari, M. Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd  
NIDN. 0715049401

## **MOTTO**

*Inna Ma'al-'Usri Yusra*

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

*Fa Idza Faraghta Fanshab*

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu urusan), teruslah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(Qs. Al-Insyirah 6-7)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada ibuk bapak yang sangat saya cintai, yang selalu memberi kasih sayang yang tiada henti dan menjadi salah satu penguat untuk sampai dititik ini, untuk adik ku tercinta, keluarga, sahabat dan untuk guru-guru yang selalu sabar dalam memberikan ilmunya, semoga semuanya senantiasa diberikan kesehatan dan umur panjang oleh Allah Subhanhu Wa ta'ala. Aamiin

**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufik, nikmat sehat dan hidayah- Nya kepada penulis sehingga diberi kemudahan dalam menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Brainstorming* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA NEGERI 1 BALEN”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari bahwasannya skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, do'a, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya 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 Prodi Bimbingan Konseling serta dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik serta dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
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 tercinta bapak sarpan dan ibu marfu'ah atas segala do'a kasih sayang, kesabaran, serta dukungan moral maupun materil yang telah diberikan selama ini.
8. Teman-teman seperjuangan Offering D yang telah memberikan dukungan kepada penulis, khususnya Vika Lulu Fibriyani yang selalu menjadi patner penulis selama proses acc judul, bimbingan, revisi sampai selesainya skripsi.
9. Bapak Ibu guru SMA Negeri 1 Balen yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian, serta siswa siswi kelas X yang telah membantu penulis selama penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini sangat jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

*Wassalamualaikum, Wr. Wb.*

Bojonegoro, 27 Juni 2024

Penulis

**Vina Miratul Muniroh**

3320200407

## ABSTRACT

Muniroh, Vina, Miratul. 2024. *The Effectiveness of Brainstorming Techniques with Group Guidance to Increase Self-Awareness of Class X Students of SMA Negeri 1 Balen*. Thesis, Department of Counseling Guidance, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Zeti Novitasari, M. Pd. and Supervisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

*Keywords: Group Guidance, Brainstorming, Self-Awareness*

Adolescence is categorized as a transition period experienced by children to reach adulthood. This period is also referred to as a period of change both physically and psychologically so that emotions are less stable. One of the phenomena that often appears among students is that many students have low self-awareness, obtain information about students' ability to control themselves or monitor themselves who tend not to develop optimally, this is shown by several problematic behaviors such as a lack of empathy for difficulties faced by others. The condition of students' non-ideal self-awareness is related to the discontinuity of development that arises with life pressures that occur during adolescence, certain qualities of social interaction, such as complicated relationships with parents or friends, and school transitions that have an impact on adolescent self-adjustment. The purpose of this study is to determine the effectiveness of brainstorming techniques in group guidance to increase self-awareness of class X students of SMA Negeri 1 Balen with a population of 200 students, the determination of the sample using the slovin formula with a result of 138. Data collection uses interviews, observations and self-awareness scales. This type of quantitative research is a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. Based on the results of the pre-test, it is known that the average student is in the low category with a total percentage of 49.23%. Meanwhile, in the post-test results, the average student is in the high category with a percentage of 80.90%. Therefore, based on the value of the pre-test and post-test results, it can be seen that there is a significant increase of 31.66%. Based on the results of the Paired T-test, it showed a significant number between the pre-test and post-test scores with a significance value (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$  which means that the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. That means that brainstorming techniques with group guidance services are effectively used to increase students' self-awareness.class X SMA Negeri 1 Balen.



## ABSTRAK

Muniroh, Vina, Miratul. 2024. *Keefektifan Teknik Brainstorming dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen*. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M. Pd. Dan Pembimbing Pendamping Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Brainstorming*, Kesadaran Diri

Masa remaja dikategorikan sebagai masa transisi yang dialami anak-anak untuk mencapai usia dewasa. Pada masa ini juga disebut sebagai masa perubahan baik secara fisik maupun perubahan psikologis sehingga emosional kurang stabil. Fenomena yang sering muncul dikalangan siswa salah satunya banyak siswa yang kesadaran dirinya rendah, diperoleh informasi tentang kemampuan siswa dalam mengendalikan diri atau memonitor diri yang cenderung tidak berkembang dengan optimal, hal ini diperlihatkan dengan beberapa perilaku bermasalah seperti minimnya empati terhadap kesulitan yang dihadapi oleh orang lain. Kondisi kesadaran diri siswa yang tidak ideal tersebut berkaitan dengan ketidaksinambungan perkembangan yang muncul dengan tekanan kehidupan yang terjadi selama masa remaja, kualitas interaksi sosial tertentu, seperti hubungan yang rumit dengan orang tua atau teman, dan transisi sekolah yang memberikan dampak pada penyesuaian diri remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *brainstorming* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kesadaran diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Balen dengan jumlah populasi 200 siswa, penentuan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan hasil sebanyak 138. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan skala kesadaran diri. Jenis penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental design one-group pretest-posttest design*. Data dianalisis menggunakan Berdasarkan hasil dari *pre-test* tersebut diketahui bahwa rata-rata siswa berada pada kategori rendah dengan jumlah presentase 49,23%. Sedangkan pada hasil *post-test* rata-rata siswa berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 80,90%. Maka berdasarkan nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 31,66% . Berdasarkan hasil uji Paired T-test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dengan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p= 0.000 < 0,05$  yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Itu artinya bahwa teknik *brainstorming* dengan layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa.kelas X SMA Negeri 1 Balen.

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.5 Batasan Penelitian .....	9
1.6 Asumsi.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	10
2.1.1 Konsep Kesadaran Diri .....	10
2.1.1.1 Pengertian Kesadaran Diri .....	10
2.1.1.2 Aspek Kesadaran Diri .....	12

2.1.1.3	Faktor Kesadaran Diri .....	14
2.1.2	Bimbingan Kelompok .....	15
2.1.2.1	Pengertian Bimbingan Kelompok .....	15
2.1.2.2	Tujuan Bimbingan Kelompok .....	17
2.1.2.3	Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....	19
2.1.3	Brainstorming .....	21
2.1.3.1	Pengertian Brainstorming .....	21
2.1.3.2	Tujuan Brainstorming .....	23
2.1.3.3	Langkah-langkah Brainstorming .....	24
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	26
2.3	Kerangka Konseptual .....	29
2.4	Hipotesis .....	32
2.5	Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Teknik Brainstorming Dengan Layanan Bimbingan Kelompok .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>35</b>
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	35
3.2	Lokasi Penelitian .....	36
3.3	Populasi dan Sampel .....	36
3.3.1	Populasi .....	36
3.3.2	Sampel .....	37
3.4	Variabel dan Definisi Operasional .....	38
3.4.1	Variabel .....	38
3.4.2	Definisi Operasional .....	38
3.4.2.1	Bimbingan Kelompok .....	38
3.4.2.2	Teknik Brainstorming .....	39
3.4.2.3	Kesadaran Diri .....	39
3.5	Instrumen Penelitian .....	39
3.5.1	Pengisian Instrumen .....	40
3.5.2	Penskoran Instrumen .....	40
3.5.3	Kategori Instrumen .....	41
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	42

3.6.1	Wawancara.....	42
3.6.2	Observasi.....	43
3.6.3	Angket atau Kuesioner.....	43
3.7	Teknik Analisis Data.....	43
3.7.1	Uji Validitas .....	43
3.7.2	Uji Reliabilitas .....	44
3.7.3	Uji Wilcoxon.....	44
3.7.4	Uji Paired Sample T-test.....	44
3.7.5	Uji Normalitas.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>46</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.2	Temuan dan Hasil Penelitian.....	46
4.2.1	Profil Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen.....	46
4.2.2	Tahap-tahap Penelitian.....	48
4.3	Hasil Uji Analisis Statistik.....	59
4.4	Pembahasan Penelitian.....	64
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	71
4.6	Kelemahan dan Kelebihan Penelitian.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>70</b>
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Design Penelitian <i>One-Group Pre-test Post-test</i> .....	35
3.2 Rumus Slovin.....	37
3.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	40
3.4 Distribusi Skor Menggunakan Skala Likert.....	41
3.5 Rumus Kategori Instrumen.....	41
4.1 Hasil Pretest.....	47
4.2 Rumus Kriteria Kategorisasi.....	49
4.3 Kriteria Tingkat Kesadaran Diri.....	49
4.4 Skor Pretest.....	56
4.5 Skor Posttest.....	57
4.6 Skor Pretest dan Skor Posttest.....	58
4.7 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	60

UNUGIRI

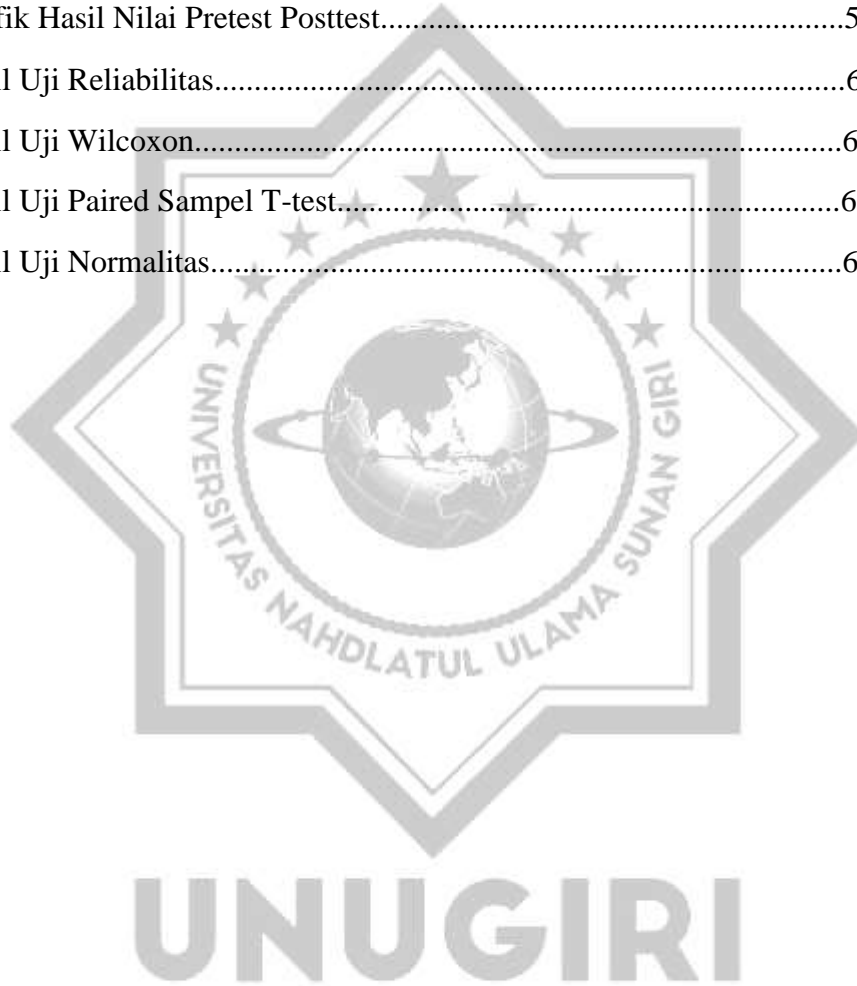
## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	31



## DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
4.1 Grafik Hasil Nilai Pretest Posttest.....	59
4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	61
4.3 Hasil Uji Wilcoxon.....	62
4.4 Hasil Uji Paired Sampel T-test.....	63
4.5 Hasil Uji Normalitas.....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	79
2. Surat Balasan dari Sekolah.....	80
3. Instrumen Skala Psikologis (Pretest) .....	81
4. Instrumen Skala Psikologis (Posttest).....	85
5. Uji Ahli Validitas.....	87
6. Input Data Pretest Posttest.....	95
7. Hasil Uji Validitas.....	98
8. Hasil Uji Reliabilitas.....	100
9. Hasil Uji Normalitas.....	103
10. Hasil Uji Paired T-test.....	104
11. Hasil Uji Wilcoxon.....	105
12. RPL Bimbingan Kelompok.....	106
13. Laporan Bimbingan Kelompok.....	138
14. Daftar Hadir Bimbingan Kelompok.....	144
15. Dokumentasi.....	147

UNUGIRI