

## PERNYATAAN

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



Bojonegoro, 7 Juli 2024



ika Dewi Safitri

NIM. 3320200327

# UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Ika Dewi Safitri

NIM 3320200327

Judul : Efektivitas Teknik *Self Disclosure* Dengan  
Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa  
Kelas VII di MTs Negeri 2 Tuban

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

Bojonegoro, 7 Juli 2024

Pembimbing I

Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN: 071118702

Pembimbing II

Agus Affiliyanto, M.Pd

NIDN: 0716048904

UNUGIRI

**HALAMAN PENGESAHAN**

Nama : Ika Dewi Safitri

Nim : 3320200327

Judul : Efektivitas Teknik *Self Disclosure* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII Di MTs Negeri 2 Tuban.

Telah dipertahankan dihadapan penguji Tanggal ....

Dewan Penguji

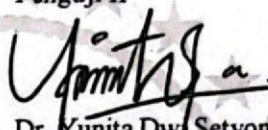
Penguji I



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., MM

NIDN: 709097805

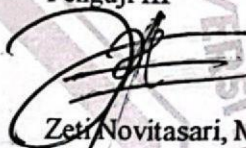
Penguji II



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih,  
S.Psi., M.Pd

NIDN: 0710068404

Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN: 0711118702

Penguji IV



Agus Afriliyanto, M.Pd

NIDN: 0716048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan



Astrid Candra Sari, M.Pd  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**FKIPUNUGIRI**  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan  
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
PROGRAM STUDI Bimbingan dan Konseling  
**FKIPUNUGIRI**  
NIDN: 0715049401

**UNUGIRI**

## MOTTO & PERSEMBAHAN

### MOTTO

“ Semua akan setara jika cara menghargai dan cara komunikasinya searah dan sama”

( Najwa Shihab)

*Komunikasi tidak memiliki tujuan untuk merubah pihak lain, melainkan untuk mencari titik yang bisa saling dimengerti.*

### PERSEMBAHAN

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bapak Sahir dan Ibu Zulaechah yang dengan suka rela memberikan doa dan dukungan
2. Seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Mohammad Febriyanto. Terimakasih sudah berkontribusi banyak baik tenaga, waktu, dan materi kepada saya.
3. Kepada keluarga besar yang turut memberikan doa untuk kemudahan dan kelancaran saya.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa Syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas teknik *self disclosure* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VII di MTs Negeri 2 Tuban”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan Menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc. M.A., Selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing Akademik Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
5. Agus Afriliyanto ,M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
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. Saifullah S.Pd.I. selakuguru BK di MTs Negeri 2 Tuban
9. Kedua orang tua tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
10. Linda yati, Itsna Nur Afifah, Fatya Nur Rosyida yang selalu bersedia untuk direpotkan.
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya. Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 7 Juli 2024

Penulis

Ika Dewi Safitri

UNUGIRI

## **ABSTRACT**

*Ika Dewi Safitri, 2024. The Effectiveness of Self-disclosure Techniques for Improving Interpersonal Communication for Class VII Students at MTs Negeri 2 Tuban. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro University, Main Supervisor Zeti Novitasari, M.Pd and Second Supervisor Agus Afriliyanto, M.Pd.*

*Keywords: Self-Disclosure Technique, Student Interpersonal Communication.*

*Interpersonal communication is the delivery of messages by other people to individuals or groups with direct reciprocal effects. Interpersonal communication has 5 aspects, openness, empathy, mutual support, positive attitudes, and equality. The background of the research is the problem of low interpersonal communication of class VII students at MTs Negeri 2 Tuban, which is characterized by behavior such as students still being embarrassed to start communicating with friends or with teachers, students being embarrassed to express opinions at school, students having difficulty adapting to the environment. This is based on the results of observations and interviews obtained with the BK teacher. This research aims to determine the effectiveness of self-disclosure techniques to improve students' interpersonal communication. The research method used was pre-experimental with a one group pre-test and post-test design. The research subjects were class VII students at MTs Negeri 2 Tuban, Academic Year 2024/2025. Data was collected through interpersonal communication instruments. The sample for this study consisted of 13 children with group guidance services and were given treatment for 8 meetings. The data analysis technique uses the Shapiro Wilk test to compare the pre-test and post-test scores. The results of this research show that the interpersonal communication of class VII students before being treated with the Self-disclosure technique was in the low category with an average percentage of 14.8%, namely in the low category and after being treated with the Self-disclosure technique it increased to the moderate with an average percentage of 18.2%, the difference between the percentage results before and after treatment was an average of 3.4%. So we can conclude that there is a difference between the Pre-test and Post-test, meaning that the Self-talk technique is quite effective in improving students' interpersonal skills.*

**UNUGIRI**

## ABSTRAK

Ika Dewi Safitri, 2024. Keefektifan Teknik *Self-disclosure* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII MTs Negeri 2 Tuban. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro, Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembimbing Kedua Agus Afriliyanto, M.Pd.

*Kata Kunci: Teknik Self-Disclosure, Komunikasi Interpersonal Siswa.*

Komunikasi interpersonal merupakan penyampaian pesan oleh orang lain kepada individu atau kelompok dengan mendapatkan efek timbal balik secara langsung. Komunikasi interpersonal memiliki 5 aspek di dalamnya, keterbukaan, empati, sikap saling mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Penelitian di latar belakang dengan permasalahan rendahnya komunikasi interpersonal siswa kelas VII MTs Negeri 2 Tuban, yang ditandai dengan perilaku seperti siswa masih malu untuk mengawali berkomunikasi sesama temannya maupun dengan guru, siswa malu menyampaikan pendapat saat sekolah, siswa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang di dapatkan bersama guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-disclosure* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperiment* dengan desain *one group Pre-test dan Post-test*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII MTs Negeri 2 Tuban, Tahun Ajaran 2024/2025. Data di kumpulkan melalui instrument komunikasi interpersonal. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 13 anak dengan layanan bimbingan kelompok dan diberikan *Treatment* selama 8 pertemuan. Teknik analisis data menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk membandingkan nilai *Pre-test* dan *Post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal siswa kelas VII sebelum di berikan perlakuan teknik *Self-disclosure* berada dalam kategori rendah dengan presentase rata-rata 14,8% yaitu berada dalam kategori rendah dan setelah di berikan perlakuan dengan teknik *Self-disclosure* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang dengan presentase rata-rata 18,2%, perbedaan antara hasil presentase sebelum dan sesudah *treatment* rata-rata yaitu sebesar 3,4%. Maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *Pre-test* dan *Post-test*, artinya teknik *Self-talk* cukup efektif dalam meningkatkan interpersonal siswa.



## DAFTAR ISI

|                                                                               |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....                                             | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN</b> .....                                                       | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....                              | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                                              | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                                               | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....                                            | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                                   | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                                         | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                                       | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                                     | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR BAGAN</b> .....                                                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                                  | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                                | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                      | 5           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                     | 5           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                   | 6           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                  | 6           |
| 1.5 Batasan Penelitian .....                                                  | 6           |
| 1.6 Asumsi Penelitian .....                                                   | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....                                              | <b>8</b>    |
| 2.1 Konsep Komunikasi Interpersonal .....                                     | 8           |
| 2.1.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal .....                               | 8           |
| 2.1.2 Aspek Aspek dalam Komunikasi Interpersonal .....                        | 9           |
| 2.1.3 Fungsi Komunikasi Interpersonal .....                                   | 11          |
| 2.1.4 Tujuan Komunikasi Interpersonal .....                                   | 12          |
| 2.1.5 Ciri-Ciri seseorang yang memiliki komunikasi Interpersonal tinggi ..... | 13          |
| 2.2 Teknik Self Disclosure .....                                              | 14          |
| 2.2.1 Pengertian Teknik Self Disclosure .....                                 | 14          |
| 2.2.2 Macam teknik self disclosure .....                                      | 16          |
| 2.2.3 Tahapan Teknik Self disclosusre .....                                   | 17          |
| 2.2.4 Manfaat Teknik self disclosure .....                                    | 18          |
| 2.3 Bimbingan Kelompok .....                                                  | 19          |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....                                      | 19        |
| 2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok .....                                          | 20        |
| 2.3.3 Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok .....                               | 21        |
| 2.3.4 Fungsi Bimbingan Kelompok .....                                          | 22        |
| 2.3.5 Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Teknik Self<br>Disclosure ..... | 24        |
| 2.3.6 Penelitian yang Relevan .....                                            | 25        |
| 2.3.7 Kerangka Konseptual .....                                                | 29        |
| 2.3.8 Hipotesis Penelitian .....                                               | 32        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                                         | <b>33</b> |
| 3.1 Rancangan dan Jenis Penelitian .....                                       | 33        |
| 3.2 Lokasi Penelitian .....                                                    | 33        |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                       | 34        |
| 3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....                                    | 35        |
| 3.5 Instrumen Penelitian .....                                                 | 36        |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                                              | 39        |
| 3.7 Teknik Analisa Data .....                                                  | 40        |
| 3.8 Uji Efektivitas .....                                                      | 42        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....                                       | <b>44</b> |
| 4.1 Pelaksanaan Penelitian .....                                               | 44        |
| 4.2 Hasil Penelitian .....                                                     | 45        |
| 4.3 Pembahasan .....                                                           | 54        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....                                        | <b>62</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                                           | 62        |
| 5.2 Saran .....                                                                | 62        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                    | <b>64</b> |

**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

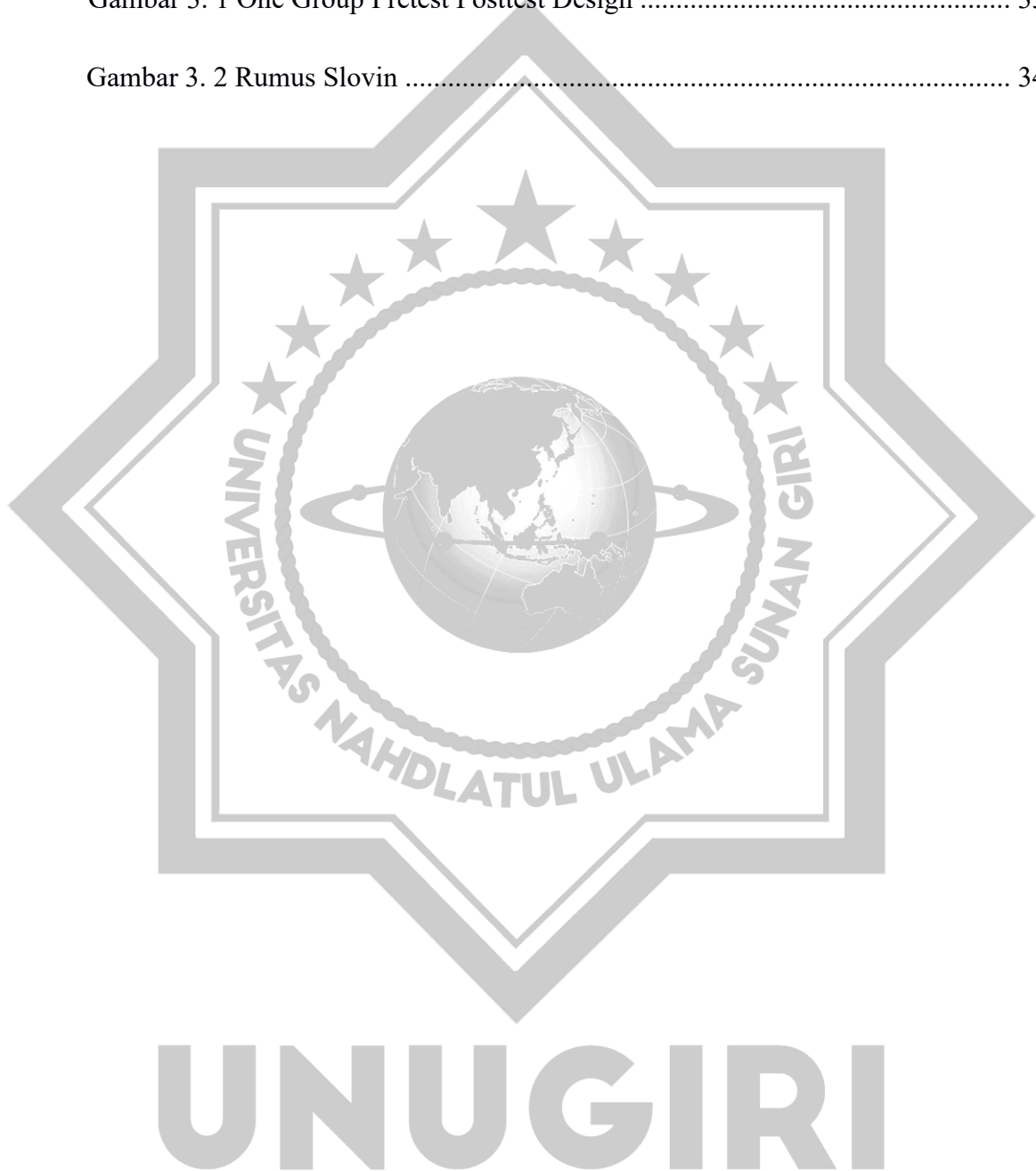
|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Indikator Tabel .....     | 37 |
| Tabel 3. 2 Kisi-Kisi .....           | 38 |
| Tabel 3. 3 Rumus Tiga Kategori ..... | 42 |



# UNUGIRI

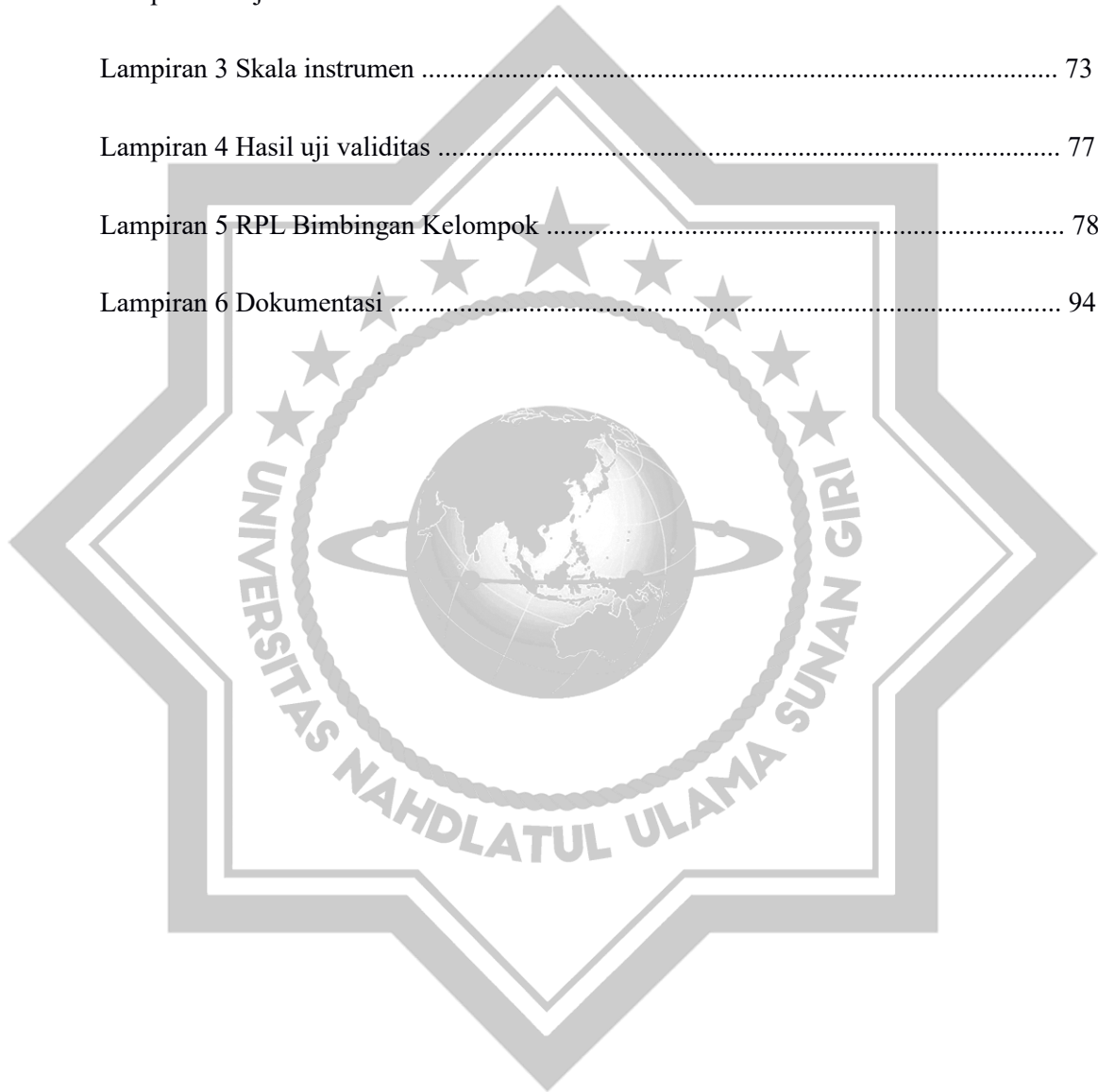
## DAFTAR GAMBAR

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 kerangka konseptual .....                | 31 |
| Gambar 3. 1 One Group Pretest Posttest Design ..... | 33 |
| Gambar 3. 2 Rumus Slovin .....                      | 34 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat dari sekolah .....     | 68 |
| Lampiran 2 Uji validasi .....           | 69 |
| Lampiran 3 Skala instrumen .....        | 73 |
| Lampiran 4 Hasil uji validitas .....    | 77 |
| Lampiran 5 RPL Bimbingan Kelompok ..... | 78 |
| Lampiran 6 Dokumentasi .....            | 94 |



# UNUGIRI