

## ABSTRAK

Khasanatin, Haiatin. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise* untuk Mengembangkan *Self Disclosure* Peserta Didik (Studi Kuasi Eksperimen pada Peserta Didik Kelas VIII MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah Tahun Ajaran 2017/2018).

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan fenomena yang ada di MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Lampung Tengah yang menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki *self disclosure* rendah. Tujuan penelitian ini menguji efektivitas bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi desain *non-equivalent pretest-posttest control group*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 peserta didik kelas VIII. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui angket *self disclosure* dengan menggunakan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *self disclosure* kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*. Bimbingan kelompok teknik *group exercise* terbukti efektif untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik. Rekomendasi penelitian ini ditunjukkan kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan program bimbingan kelompok teknik *group exercise*, dan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian yakni menguji teknik *group exercise* dengan subjek peserta didik SMA/SMK/MA maupun Mahasiswa dan dapat menggunakan strategi dan teknik bimbingan kelompok lainnya.

**Kata Kunci:** *Self Disclosure, Bimbingan Kelompok, Group Exercise.*

Haiatin Khasanatin, 2018

BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN SELF DISCLOSURE PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

Khasanatin, Haiatin. (2018). *The Group Guidance of Group Exercise Technique to Develop Self Disclosure of the Students (Quasi Experimental Study on Class VIII Students of MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Central Lampung, Teaching Year of 2017/2018)*.

*This research is based on the phenomenon in MTs An-Nuur GUPPI Mojopahit Punggur Central Lampung which shows the existence of students who have low self disclosure. The purpose of this study is to test the effectiveness of the group guidance of group exercise technique to develop self-disclosure of the students. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design method of non-equivalent pretest-posttest control group. The sample in this study are 20 students of class VIII. The sampling technique used here is purposive sampling. Data collection was done through self disclosure questionnaire using Likert scale. The results showed that the self disclosure conception of the experimental group experienced improvement after treatment. The group guidance of Group Exercise technique was proven effective to develop self disclosure of the students. The recommendation of this research was shown to the guidance and counseling teacher in order to implement the group guidance program of group exercise technique, and for the subsequent research to conduct research that is testing the group exercise technique with the subject of high school students or even college students and could also utilize the other group guidance strategy and technique.*

**Keywords:** *Self Disclosure, Group Guidance, Group Exercise.*

**Haiatin Khasanatin, 2018**

**BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN SELF DISCLOSURE PESERTA DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu