

**ABSTRAK**  
**EFEKTIFITAS TEKNIK MENCERITAKAN DIRI**  
**UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBUKA DIRI**  
**PADA SISWA KELAS VII F SMP NEGERI 2 YOGYAKARTA**  
Oleh  
**Susan Hijriani**  
**06104241018**

Penelitian ini didasarkan pada fenomena sulitnya siswa membuka diri terhadap orang lain. Oleh karena itu, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas teknik bercerita untuk meningkatkan kemampuan membuka diri siswa.

Penelitian ini termasuk Penelitian Eksperimen Kuasi atau *Quasi Experiment*, dengan bentuk *Pretest-Post test Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 2 Yogyakarta, karena siswa pada kelas tersebut memiliki hambatan dalam melakukan proses membuka diri. Metode pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologis, wawancara, observasi dan portofolio siswa. Setiap data yang diperoleh dari masing-masing instrument, kemudian diolah dengan teknik campuran (*Mix Methode*).

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan *pretest* dan post tes skala psikologis *Self Disclosure*, terjadi peningkatan kemampuan membuka diri siswa pada setiap aspeknya. Aspek keleluasaan mengalami peningkatan sebesar 15,25 %, aspek kedalaman mengalami peningkatan sebesar 16,74 %, dan aspek waktu mengalami peningkatan sebesar 0,35 %. Hasil portofolio siswa menunjukkan aspek keleluasaan pada setiap pertemuannya semakin meningkat dengan semakin banyaknya jumlah informasi yang disampaikan siswa, seperti informasi tentang keluarga, teman, tokoh idola, dan sebagainya. Pada aspek kedalaman, portofolio siswa menunjukkan semakin meningkatnya kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat dan perasaannya, seperti saat siswa menceritakan kesedihannya karena gagal menonton konser tokoh idolanya. Sedangkan pada aspek waktu, dapat dilihat dengan penggunaan waktu yang oleh siswa pada saat mengisi lembar *treatment* yang diberikan peneliti. Semakin lama waktu yang digunakan, maka semakin banyak informasi yang disampaikan.

Kata kunci: teknik menceritakan diri, membuka diri, SMP Negeri 2 Yogyakarta