

**PENGGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK JOHARI WINDOW
UNTUK MENINGKATKAN PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF
DISCLOSURE*) PADA SISWA DI SMA TRI SUKSES NATAR,
LAMPUNG SELATAN**

Skripsi

Oleh:

**ALYANA ARISSA RASHID
NPM 1813052053**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2023

ABSTRAK

PENGGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) PADA SISWA DI SMA TRI SUKSES NATAR, LAMPUNG SELATAN

Oleh

ALYANA ARISSA RASHID

Permasalahan dalam penelitian ini adalah *self disclosure* siswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan bimbingan kelompok Teknik *Johari Window* dalam meningkatkan *self disclosure* siswa SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan model *one group design pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self disclosure*. Subjek penelitian sebanyak 20 siswa kelas XI IPA 2 yang memiliki *self disclosure* tinggi hingga rendah dengan menggunakan metode *purposive sampling*, analisis data menggunakan *uji paired T*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self disclosure* siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok Teknik *Johari Window*. hal ini ditunjukkan hasil analisis *pretest* dan *posttest* pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah dengan hasil *pretest* pada kategori tinggi meningkat sebanyak 13,4%, hasil *pretest* kategori sedang meningkat sebanyak 46% dan hasil *pretest* kategori rendah meningkat sebanyak 98%. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan bimbingan kelompok Teknik *Johari Window* dapat Meningkatkan *self disclosure* pada siswa SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan.

Kata Kunci : bimbingan kelompok, teknik *johari window*, pengungkapan diri (*self disclosure*)

ABSTRACT

THE USE OF JOHARI WINDOW TECHNICAL GROUP GUIDANCE TO IMPROVE SELF DISCLOSURE IN STUDENTS AT TRI SUKSES NATAR HIGH SCHOOL, LAMPUNG SELATAN

By

ALYANA ARISSA RASHID

The problem of this research is the low student disclosure. The study aims to know the use of the johari window technical guidance group in upgrading a self disclosure of students. The study is a quasi experiment with a model one group design pretest and posttest. The data gathering technique USES the self disclosure scale. Research subjects of 20 sophomores who have a self-disclosure high to low using a pronounsive sampling method, data analysis using a fact-analysis. This indicates the results of pretest analysis and self-disclosure posts (self disclosure) by grouping them into three categories, namely high, medium and low, with pretest results in the high category increasing by 13.4%, pretest results in the medium category increasing by 46% and pretest results in the low category increasing by 98%. Then it may be concluded that using a johari window technical guidance group can raise a self disclosure on Tri Sukses Natar High School students, South Lampung.

Keywords : group guidance, johari window technique, self-disclosure

**PENGGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK JOHARI WINDOW
UNTUK MENINGKATKAN PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF
DISCLOSURE*) PADA SISWA DI SMA TRI SUKSES NATAR,
LAMPUNG SELATAN**

Oleh:

ALYANA ARISSA RASHID

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2023

Judul Skripsi : **PENGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK JOHARI WINDOW UNTUK MENINGKATKAN PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) PADA SISWA DI SMA TRI SUKSES NATAR, LAMPUNG SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Alyana Arissa Rashid**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1813052053**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**


Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

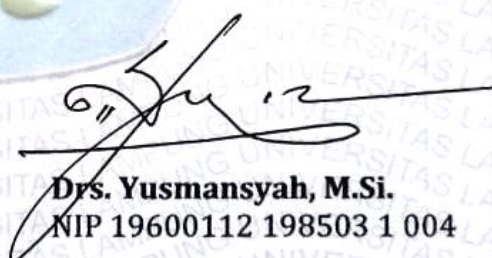


1. Komisi Pembimbing

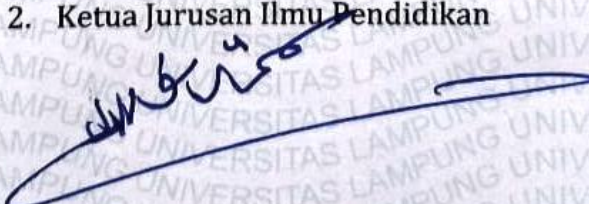
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Prof. Dr. Syarifuddin D., M.Pd.
NIP 19591110 198603 1 005


Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP 19600112 198503 1 004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220 200912 1 002

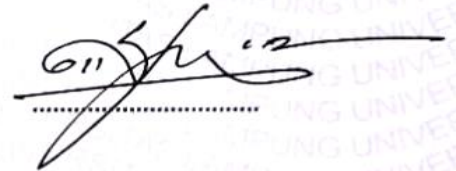
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

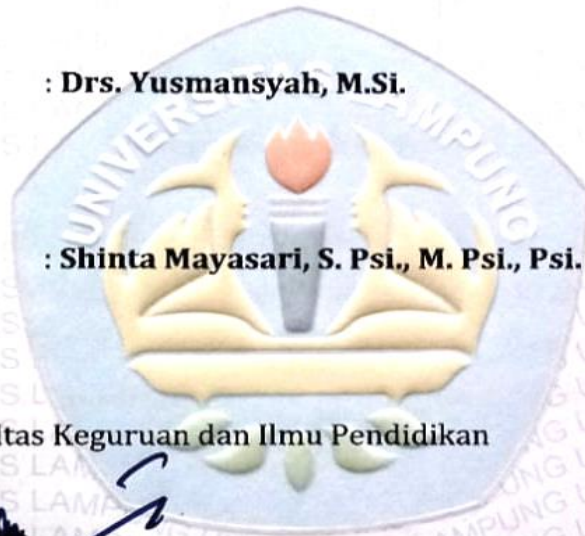
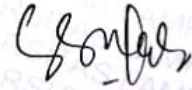
Ketua : **Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M. Pd.**



Sekretaris : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Anggota : **Shinta Mayasari, S. Psi., M. Psi., Psi.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juni 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alyana Arissa Rashid
NPM : 1813052053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa di SMA Tri Sukses, Natar, Lampung Selatan” tersebut adalah asli hasil penelitian kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 26 Juli 2023

ibuat pernyataan


Alyana Arissa Rashid
NPM1813052053

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Alyana Arissa Rashid, lahir di Bekasi pada tanggal 23 Desember 1998. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara, putri dari pasangan bapak Sidik Pramono dan ibu Siti Rahmawati.

Peneliti menyelesaikan Pendidikan formal :

1. SDN 1 Tanjung Anom, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Lampung, lulus tahun 2011.
2. SMP TRI SUKSES Natar, kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, lulus tahun 2014.
3. SMA BUDI UTOMO Perak, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jawa Timur, lulus tahun 2017.

Pada tahun 2018, peneliti diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur masuk Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) 2018. Penulis melaksanakan PLP di SMP Negeri 45 Bandar Lampung, kec. Rajabasa Bandar Lampung dan melaksanakan KKN di dusun Puri Sejahtera, Hajimena, Kec. Natar, Lampung Selatan, pada tahun 2021 Peneliti mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada program kampus mengajar di SD 2 SIDOSARI kec. Natar, Lampung Selatan.

MOTTO

“ Di dalam beramal, Allah tidak memaksakan pada diri kecuali sesuai dengan kemampuannya. Amalan yang telah dikerjakan maka manfaat bagi dirinya dan kejelekan yang telah ia kerjakan maka berat atas dirinya”

(QS. Al-Baqarah 286)

“There will be times when it gets really tiring, but don` t give up. Just endure a little more, and it will over soon”

(Lay Zhang)

“you are precious. Don` t hate yourself too much. Live thinking you` re the best”

(Byun Baekhyun)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas kehadiran Alloh Subhanahu Wa Ta`ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Shalawat teriring salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita semua akan mendapat syafa'at di yaumul akhir kelak aamiin Ya Rabb. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta, **Bapak Sidik Pramono dan Ibu Siti Rahmawati** Terima kasih telah menjadi sosok yang sangat hebat, selalu memberikan nasihat dan arahan, menyalurkan kekuatan, selalu mengingatkanku akan kebaikan, dan tanpa menyerah untuk membahagiakanku dengan pengorbanan yang tidak mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Adik-adikku tersayang, **Nindia Anggraeni, Luis Amelia, Anisa Nur Khasanah, Azqia Nadifa Shereen** Terima kasih atas semangat, motivasi, dan doa yang selalu diberikan untukku untuk terus berjuang dalam menggapai cita cita.

Serta **seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman** yang tidak pernah lupa memberikan semangat dan doa. Terimakasih atas dukungan kalian.

SANWACANA

Alhamdulillah rabbil `alamin, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta`ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan berjudul “Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Pengungkapan diri (*Self disclosure*) pada siswa di SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan ” ini.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan doa, motivasi, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak, oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasari, S. Psi., M. Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas. Terimakasih atas kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Utama. Terimakasih atas bimbingan dan masukan yang telah diberikan kepada peneliti.

7. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Pendamping. Terimakasih atas bimbingan, masukan dan semangat agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.
8. Seluruh Dosen dan Staf akademik, administrasi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah membantu. memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
9. Kepala sekolah SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan Abdul Aziz Masthuri, S.Pd., para dewan guru, staf TU dan siswa yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat melaksanakan penelitian.
10. Kedua orang tuaku tercinta papah Sidik Pramono, mamah Siti Rahmawati, serta Ayah Slamet, Alm. Ayah Ahmad, dan bunda Agrianti. Terimakasih atas doa yang tiada henti, dukungan, pelajaran, mental *support*, kasih sayang dan waktu yang dicurahkan untuk penulis.
11. Adikku tersayang, Reni, Luis, Ana, Shereen, untuk segala doa dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.
12. Nae chingu maul, mba alda, berta, bela, cak dina, mba ria untuk dukungan dan semangatnya karena selalu jadi tempat untuk tertawa dan bercerita.
13. Sahabat perkuliahan Chibi Arum, Yulid, Teteh, Mira, Eka, Ica, Lia, Odel terimakasih telah menjadi pengingat, penghibur, menjadi tempat berbagi suka duka selama diperkuliahan, terimakasih atas doa, dukungan, semangat dan kebersamaan kita selama ini.
14. Keluarga BK angkatan 18 rekan yang memberikan banyak arti, yang telah kebersamai dan saling mendukung selama perkuliahan.

15. kebersamaan dan saling mendukung selama perkuliahan.
16. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis namun tidak mengurangi rasa terima kasih kepada semuanya.
17. Teruntuk diri sendiri, terimakasih sudah kuat dan berjuang sampai pada tahap ini, *finally you made it al! So, don't be too hard on yourself because you are more than enough and doing your best.*
18. Almamater tercinta Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 26 Juli 2023

Penulis,



Alyana Arissa Rashid

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
1.5. Kerangka Pikir	6
1.6. Hipotesis Penelitian.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>).....	9
2.1.1. Pengertian Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	9
2.1.2. Aspek-Aspek Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>).....	11
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	13
2.1.4. Manfaat Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	15
2.2. Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok	18
2.2.3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	19
2.2.4. Teknik-Teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	20
2.2.5. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	21
2.2.6. Manfaat Bimbingan dan Kelompok.....	24
2.3. Teknik Johari <i>Window</i>	25
2.3.1. Pengertian Johari <i>Window</i>	25
2.3.2. Bagian-Bagian Diri Johari <i>Window</i>	27
2.3.3. Konsep Teknik Johari <i>Window</i>	29
III. METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1. Metode dan Desain Penelitian.....	32
3.2. Lokasi dan Waktu Pendidikan	34
3.3. Subjek Penelitian.....	34
3.4. Variabel dan Definisi Oprasional Penelitian	34
3.4.1. Variabel Penelitian.....	34
3.4.2. Definisi Operasional Penelitian	35

3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6. Uji Instrumen	38
3.6.1. Uji Validitas.....	
3.6.2. Uji Reliabilitas	
3.7. Teknik Analisis Data.....	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.1.1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok	42
4.1.2. Deskripsi Data.....	43
4.1.3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Johari <i>Window</i>	43
4.1.4. Data Skor Subjek dan Hasil Penelitian Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok	51
4.1.5. Analisis Data Hasil Penelitian	53
4.1.6. Uji Hipotesis	54
4.2. Pembahasan.....	55
V. SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Simpulan	60
5.2. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Alternatif Pilihan Jawaban	37
3.2. Kriteria Pengungkapan diri	37
3.3. Kriteria Reliabilitas	39
4.1 Kriteria Pengungkapan diri	43
4.2 Perbandingan Kategori Rendah Pretest Dan Posttest Pada Pengungkapan Diri	51
4.3 Perbandingan Kategori Rendah Pretest Dan Posttest Pada Pengungkapan Diri	51
4.4 Perbandingan Kategori Rendah Pretest Dan Posttest Pada Pengungkapan Diri	52
4.5 Deskripsi Keseluruhan Data Pretest Dan Posttest	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian.....	8
2. Konsep Johari <i>Window</i> atau Jendela Johari	28
3. Tahap Jendela Johari	29
4. Pola kelompok pre-test dan post test.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran. 1	68
Lampiran. 2	70
Lampiran. 3	76
Lampiran. 4	78
Lampiran. 5	78
Lampiran. 6	83
Lampiran. 7	84
Lampiran. 8	85
Lampiran. 9	86
Lampiran. 10	87
lampiran 11	87
lampiran 12.....	90

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia yang produktif dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Generasi muda merupakan penerus ideal bangsa Indonesia untuk melaksanakan pembangunan negara. Pembinaan terhadap generasi muda, dalam hal ini remaja atau siswa merupakan bagian integral dan tidak terpisahkan dari kerangka pendidikan nasional dan pembangunan bangsa guna mewujudkan cita-cita yang diinginkan. Menurut Anjanisari (2016) Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Rentang waktu remaja sangat panjang, dimulai dari usia 11-12 hingga 21-22 tahun, terutama di era industri dan di negara berkembang. Remaja menghadapi tantangan perkembangan sosial yang akan segera terjadi. Pembentukan identitas diri remaja sangatlah penting, Karena tanpa identifikasi diri ini, remaja menghadapi krisis identitas. Remaja yang gagal mengatasi krisis identitas dapat mengalami gejala identitas, menimbulkan gejala identitas, menarik diri, terisolasi dari teman sebaya, dan menunjukkan kepribadian yang ambigu dan mudah berubah.

Menurut Havighurst of Hurlock (Widiarti 2017) ada sekitar tujuh tugas perkembangan yang harus dihadapi remaja. Pemenuhan tugas-tugas perkembangan tersebut juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya. Di usia remaja seorang individu merencanakan dan mulai mencapai kedewasaan profesional. Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial yang dikembangkan oleh Erikson dalam (Hasanah, 2013) masa remaja merupakan tahap yang kelima, yaitu *identity vs indentity confusion* (pencarian identitas versus kebingungan identitas). Pada tahapan ini remaja cenderung berusaha untuk melepaskan diri sendiri dari ikatan psikis orang tuanya dan berusaha untuk

mencari jati dirinya sendiri dengan berekspresi dan melakukan apa yang mereka sukai. Selama masa remaja, anak mengeksplorasi kemandirian dan rasa memiliki dirinya. Mereka yang menerima dorongan, penguatan diri dan pengetahuan konsep diri yang tepat akan muncul sebagai pribadi yang kuat, mampu mengontrol kebebasan yang dimilikinya dan dapat terbuka dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga dapat dengan mudah bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya. Ketika mereka terus mendapatkan pengalaman baru, remaja juga akan menghadapi tantangan yang membantu mengembangkan atau menghambat pertumbuhan diri mereka, *Self disclosure* sebagai hal yang sangat krusial bagi mereka yang belum memiliki kepercayaan diri untuk menyampaikan dirinya pada orang lain. Pengungkapan diri atau *self disclosure* yang baik dan pas dapat meminimalisir terjadinya kesalahan pemahaman secara langsung satu dengan yang lainnya.

Self disclosure merupakan kemampuan seorang individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan perhatian pada orang lain. *Self disclosure* yang baik sesama individu ini akan berdampak dalam interaksi timbal kembali yang positif, dan bisa membentuk rasa aman, penerimaan diri, dan seseorang individu bisa memahami dirinya lebih baik lagi, sehingga akan bisa menyelesaikan banyak permasalahan yang dimilikinya. Seperti yang dikatakan Damon dan Hart dalam (Anjanisari, 2016), meskipun tidak membentuk identitas diri yang lengkap, tetapi pengetahuan diri memberikan dasar bagi diri yang rasional. Dikatakan bahwa seorang individu telah memahami dirinya sendiri ini diperkuat oleh pandangan Lumsden dalam (Abdi, 2022) mengungkapkan *self disclosure* bisa membantu seorang berkomunikasi melalui orang lain, menaikkan percaya diri dan interaksi dapat lebih akrab, sedangkan berdasarkan Calhoun and Acocella dalam (Abdi, 2022) *self disclosure* bisa melepaskan perasaan bersalah dan cemas, tanpa *self disclosure* individu cenderung mendapatkan penerimaan sosial kurang baik sebagai akibatnya berpengaruh dalam perkembangan kepribadiannya

Melihat adanya persoalan remaja khususnya remaja yang duduk di bangku SMA, penulis ingin dan tertarik untuk melakukan meneliti *self disclosure* khususnya remaja pada usia SMA. Dengan anggapan siswa-siswi tersebut juga

mengalami persoalan tentang dirinya. Sebelum penulis memilih topik tentang *self disclosure*, penulis melakukan studi pendahuluan dengan cara melakukan wawancara terhadap beberapa guru. Penulis menggali informasi dari guru BK dan guru yang mengajar di SMA Tri Sukses Natar terdapat siswa yang menunjukkan gejala *Self disclosure* yang rendah. Hal ini diketahui dari guru yang mengatakan bahwa adanya perilaku kurangnya penerimaan diri siswa terhadap orang baru, adanya siswa yang enggan membuka diri dengan lingkungannya, rasa empati yang kurang antar teman, adanya murid yang berperilaku lebih sering berdiam diri atau menyendiri di kelas, interaksi sosial yang kurang serasi di kelas, enggan menerima saran dan kritikan yang diberikan orang lain serta belum mempunyai keterampilan berkomunikasi baik. Hal ini pastinya mempunyai imbas yang jelek terhadap pembentukan kepribadian siswa dan keefektifan proses belajar mengajar di sekolah seperti siswa yang tidak paham dengan suatu materi ia enggan bertanya pada teman sekelasnya, tidak ada keinginan untuk memngajak teman *sharing* ilmu pengetahuan karena interaksi sosial yang kurang baik, kurangnya rasa empati terhadap perasaan dan masalah yang dirasakan temannya, terdapat siswa yang kurang dalam mengungkapkan perasaannya, terdapat siswa yang belum dapat sepenuhnya percaya dengan orang-orang disekitar, terdapat siswa yang belum menerima dengan baik kritikan dari orang lain meskipun tujuannya untuk menjadi lebih baik karena merasa belum akrab dengan orang tersebut, terdapat perbedaan gaya bahasa, intonasi bicara dan kurang saling memahami karakter temannya sehingga kesalah pahaman sering terjadi antar individu. Ada beberapa faktor yang memicu individu yang mempunyai *self disclosure* yang rendah baik faktor pada individu atau dari luar diri individu, misalnya peran orang lain dan lingkungan tempat dia berada. Faktor ini akan mengganggu tugas perkembangan siswa.

Dari permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja di diatas, terlihat banyak kecemasan yang dialami oleh remaja pada masa ini. Di awali dari diri sendiri, terutama dalam perkembangan fisik, Setelah itu remaja juga perlu beradaptasi terhadap hal-hal di luar diri mereka, masalah hubungan dengan orang lain, terutama orang tua dan teman. Tetapi, remaja juga masih dihadapkan dengan cara beradaptasi dengan orang lain, dengan norma dan budaya di

sekitar mereka. Kebanyakan remaja menghadapi masalah dengan diri mereka sendiri. Di sisi lain, diri dibentuk oleh adanya konsep diri. Masalah pribadi dan Masalah dari lingkungan menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki pengungkapan diri lemah (rendah) atau belum memahami penuh dirinya. Berdasarkan fakta di atas terlihat bahwa terdapat gejala-gejala *self disclosure* yang rendah pada siswa di sekolah khususnya siswa SMA di sekolah SMA Tri Sukses Natar. Apabila pengungkapan diri (*self disclosure*) yang rendah tidak di perbaiki maka hal ini akan berakibat pada perkembangan siswa, guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Hal ini bisa dilaksanakan secara efektif jika guru bimbingan dan konseling dapat memahami permasalahan yang di alami siswa, mengetahui penyebab terjadinya masalah dan menemukan cara yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang nantinya penelitian ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman *self disclosure* sehingga mencapai perkembangan yang sempurna.

Menurut Hartinah (2017) bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk upaya pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah. Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari beberapa orang yang terlibat dalam kelompok, serta menjadi wadah bagi setiap anggota memanfaatkan semua informasi, tanggapan dari masalah yang dihadapi. Nurnaningsih (2011) menjelaskan bahwa program bimbingan kelompok yang dikembangkan antara lain : meningkatkan rasa tanggung jawab, mengontrol emosi dengan baik, meningkatkan pemahaman siswa sehingga siswa dapat memperoleh pemahaman pada dirinya, dengan begitu siswa dapat menjadi pribadi yang kompeten dan lebih berguna. Dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya tidak mengutamakan kesimpulan pada akhir kegiatan melainkan pemahaman pada setiap individu dalam penyelesaian masalah dan memperoleh sesuatu yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang nantinya penelitian ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan pengungkapan dirinya sehingga mencapai perkembangan yang sem-

purna. Penelitian yang dilaksanakan adalah “ penggunaan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dalam meningkatkan pengungkapan diri (*self disclosure*) siswa SMA Tri Sukses Natar “

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis telah mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang pendiam tidak banyak bicara dan bergaul dengan teman lainnya
2. Terdapat siswa yang kurangnya rasa empati terhadap perasaan dan masalah yang dirasakan temannya.
3. Terdapat siswa yang belum menerima dengan baik kritikan terhadap dirinya terutama orang-orang yang tidak dekat denganya.
4. Terdapat perbedaan gaya bahasa, intonasi bicara dan kurangnya saling memahami karakter temannya

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah pengungkapan diri siswa yang rendah sehingga dibutuhkan penanganan untuk meningkatkan *self disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan kelompok Teknik Johari window dapat meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan?

1.4. Tujuan dan manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keberhasilan penggunaan bimbingan kelompok Teknik *Johari window* dalam meningkatkan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada siswa di SMA Tri Sukses Natar.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat secara teoritis

Bagi konsep ilmu Pendidikan bimbingan konseling diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi disiplin ilmu Bimbingan dan Konseling maupun Psikologis, khususnya bimbingan kelompok teknik johari window dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMA.

b) Manfaat secara Praktis

1. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan pengungkapan diri pada siswa melalui Teknik *Johari Window*.
2. Bagi siswa sendiri, dapat membantu siswa untuk lebih terbuka lagi dengan dirinya dan lingkungan disekitar sehingga dapat menjadai pribadi yang positif, mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga siswa mampu megembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
3. Selanjutnya manfaat bagi diri sendiri, yaitu untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti sehingga dapat menjadi guru professional dan menambah pengalaman mengenai keadaan dilapangan sebenarnya.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan pengembangan penelitian sejenis secara mendalam, dan dapat menjadi inspirasi sebagai penelitian yang relevan pada penelitian selanjutnya.

1.5. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan gambaran mengenai hubungan antara variabel dalam sebuah penelitian, yang diuraikan melalui jalan pikiran kerangkamlogis.

Berikut ini adalah kerangka pikir yang disusun oleh peneliti :

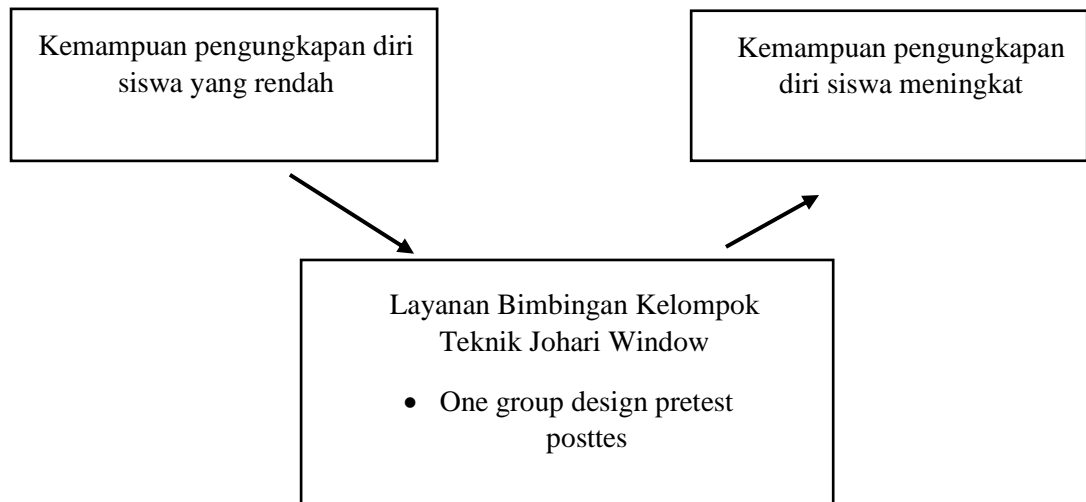
Self disclosure diartikan sebagai pengungkapan diri pada orang lain. Pengungkapan diri yang kita lakukan terhadap orang lain pastinya akan membantu kita menganl lebih dalam diri kita melalui orng lain, pengungkapan diri ini dapat dilakukan oleh siapa saja dimulai dari masa anak-anak sampai dengan dewasa. Komunikasi adalah salah satu jembatan kita supaya membuka diri kita terhadap orang lain, karena dengan berkomunikasi kita akan dapat banyak informasi. Tanpa adanya pengungkapan diri melalui komunikasi yang baik terhadap orang

lain pastinya akan menimbulkan suatu kondisi atau situasi lingkungan yang tidak harmonis dan akan menimbulkan masalah-masalah dalam lingkungan tersebut. Maka pengungkapan diri perlu ditingkatkan bagi siswa disekolah agar dapat mencapai pemahaman diri, komunikasi yang baik, serta penyesuaian lingkungan yang baik sehingga mencapai tujuan belajar secara optimal.

Menurut Anjanisari dan Asri (2016) Salah satu cara untuk meningkatkan pengungkapan diri siswa yaitu dengan Teknik *Johari Window*. Teknik *Johari window* ini digunakan untuk menggambarkan kesadaran diri akan bagaimana dirinya di mata orang lain dan diri sendiri serta salah satu bagian dari konsep diri seseorang. Untuk meningkatkan konsep diri seseorang, perlu juga untuk meningkatkan pengungkapan diri. Melalui teknik *Johari Window*, individu mendapatkan umpan balik dari anggota timnya yang lain, sehingga mereka dapat meningkatkan pengungkapan diri dengan lingkungan tempatnya berada.

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang tepat sebagai upaya untuk menghindari masalah siswa termasuk masalah pribadi dan sosial. Layanan ini dianggap tepat. Karena dalam kelompok, setiap orang diharapkan saling belajar dan berinteraksi satu sama lain untuk meningkatkan keterampilan interpersonal mereka. Tawaran ini juga sesuai dengan teori belajar karena melibatkan belajar aspek sosial, yaitu belajar bersama-sama. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok juga dapat digunakan sebagai cara untuk menginformasikan dan membantu siswa merencanakan untuk membuat keputusan yang tepat dengan harapan hal ini akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan mengembangkan kepribadian yang positif.

Pada kesempatan ini peneliti mencoba untuk meningkatkan pengungkapan diri yang rendah menjadi pengungkapan diri yang tinggi dengan memanfaatkan dinamika kelompok Teknik *Johari Windows* sehingga membentuk pengungkapan diri yang positif pada siswa di sekolah SMA Tri Sukses, Natar. maka terbentuklah kerangka pikir dalam penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

1.6 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis statistiknya adalah :

Ha : Layanan bimbingan kelompok teknik *Johari window* dapat meningkatkan pengungkapan diri (*Self Disclosure*) siswa SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan

Ho : Layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* tidak dapat meningkatkan pengungkapan diri (*Self Disclosure*) siswa SMA Tri Sukses Natar. Lampung Selatan

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengungkapan diri (*Self disclosure*)

2.1.1. Pengertian Pengungkapan diri

Pengungkapan diri atau biasa dikatakan *self disclosure* adalah sebuah tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain pada situasi yang terjadi sekarang dan pemberian informasi yang relevan tentang masa lalu, sehingga dapat menggambarkan reaksi yang kita perbuat saat ini. Pengungkapan diri bermanfaat tidak hanya bagi masing-masing individu, tetapi juga bagi hubungan antara kedua belah pihak. Dengan membuka dan membalas keterbukaan orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain.

Joe dan *Harry* dalam Hanani (Nate, 2021) berpendapat bahwa mengungkapkan diri sebenarnya adalah sebuah kondisi dimana manusia sedang menyadari dirinya, baik diri sendiri maupun orang. Johnson dalam (Abdi, 2022) mengungkapkan bahwa individu yang mampu membuka diri (*self disclosure*) dengan baik dan tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri, mampu bersifat positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif dan terbuka, menurut Dayakisni dan Hudaniyah dalam (hidayah, 2020) pengungkapan diri merupakan sebuah proses menghadirkan diri yang tertuang dalam bentuk membagi informasi, perasaan, dengan orang lain. (DeVito, 2011) juga menjelaskan pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi dimana individu menjelaskan informasi dirinya yang biasa disembunyikannya atau informasi yang tidak diceritakan terhadap orang lain.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan sebuah proses untuk mengungkapkan diri dalam bentuk pemberian informasi yang bersifat per-

sonal, sikap, perasaan dan pendapat tanpa ada paksaan dari siapapun kepada orang lain. Pengungkapan diri memungkinkan seseorang mengetahui apa yang perlu mereka lakukan untuk menjalin hubungan maupun memperbaiki hubungan dengan orang lain. Pengungkapan diri tidak hanya mengungkapkan diri kepada orang lain, tetapi juga sebagai tanda seseorang bersikap tulus dan jujur. Pengungkapan diri adalah sikap diterima oleh orang lain dengan menerima keadaan dan membangun hubungan yang baik. Dalam hal ini, ada beberapa teori pengembangan hubungan yang menjelaskan bagaimana membangun hubungan antar manusia. Ini termasuk mengatasi masalah pengungkapan diri yang rendah. Salah satunya adalah teori pengungkapan diri. Hal ini mendorong orang untuk membuka diri terhadap lingkungannya. Menurut Johnson 1994 dalam (hanifia, 2013) , pengungkapan diri ini memiliki dua aspek yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Teori pengungkapan diri ini mengarah pada teknik jendela Johari. Teknik jendela Johari adalah mencoba membuka hal-hal yang orang lain tahu tetapi tidak diketahui diri sendiri, atau membuka hal-hal yang Anda ketahui agar orang lain dapat memahaminya.

Dalam (deVito, 2011) di jelaskan pertama kali konsep mengenai *self disclosure* dikemukakan oleh Jourard yaitu *self disclosure* du jelaskan sebagai sebuah bentuk komunikasi dimana seseorang yang mengungkapkan informasi terkait dirinya. Ada beberapa faktor self disclosur itu bisa dilaakukan oleh individu diantaranya jenis kelamin, karakter individu, latar belakang budaya, karakter pendengar, serta topik yang akan di bahas. Salah satu factor seorang idividu mau membagikan informasi mengenai dirinya adalah topik pembahasan. Topik yang umum akan mudah di bahas di bandingkan dengan topic yang bersifat sensitif. Contoh topik yang sifatnya umum yaitu hobi, pekerjaan da informasi mendasar tntang seseorang yang akan demgan mudah di ungkapkan, sedangkan topic yang sifatnya sensitif seperti kehidupan pribadi, seks, masalah ekonomi, masalah keluarga pelanggaran hukum, kebiasaan buruk, atau hal-hal yang bersifat rahasia atau aib di kalangan masyarakat bisa di kategorikan sebagai topik yang sensitif.

2.1.2. Aspek-Aspek Pengungkapan diri

DeVito (2011) mengemukakan terdapat lima aspek dalam Self Disclosure, yaitu:

- a. Amount (Kuantitas Pengungkapan Diri)

Kuantitas pengungkapan diri bisa diukur dengan mengetahui frekuensi individu melakukan *self disclosure*. dengan siapa ia mengungkapkan diri, durasi dari pesan, serta waktu yang diperlukan untuk melakukan *self disclosure*.
- b. Valence Self Disclosure (Derajat Kecondongan Pengungkapan Diri)

Dimensi valensi menunjukkan kualitas positif dan negative dari *Self disclosure*. Individu bisa mengungkapkan hal-hal yang baik dan menyenangkan (positif) atau hal-hal buruk dan tidak menyenangkan (negatif), kualitas ini akan menyebabkan dampak berbeda, baik bagi individu yang melakukan *self disclosure* maupun pendengarnya.
- c. Accuracy/Honestly (Ketepatan dan Kejujuran Individu)

Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh sejauh mana individu mengenal dirinya sendiri. *Self disclosure* akan diukur tergantung pada kejujuran. Individu dapat bersikap jujur, atau berbohong dan melebih-lebihkan cerita.
- d. Intention (Kesadaran Pengungkapan Diri)

Cakupan individu mengungkapkan mengenai apa yang ingin diungkapkan, sehingga individu dapat dengan sadar mengontrol *self disclosure* yang dilakukannya.
- e. Intimacy (Keakraban)

Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk dapat mengungkapkan hal hal yang lebih personal dan intim di dalam kehidupannya atau hal-hal yang hanya dianggap impersonal.

Menurut Ifdil (2013) terdapat lima aspek dalam pengungkapan diri (*self disclosure*) pada individu, yaitu :

- a. Motivasi

Motivasi mengacu pada dorongan seseorang untuk mengungkapkan diri kepada orang lain. Dorongan bisa datang dari dalam atau dari luar.

Dorongan dari dalam berkaitan dengan keinginan dan tujuan seseorang untuk mengungkapkan diri. Dari luar, kita dipengaruhi oleh lingkungan rumah, sekolah, dan pekerjaan kita.

b. Ketepatan

Ini berkaitan dengan apakah seseorang telah mengungkapkan informasi pribadi yang relevan dan apakah individu tersebut terlibat atau tidak (sekarang dan di sini). Pengungkapan diri dapat menyimpang dari norma dalam hal-hal tertentu jika individu tidak menyadari norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab atas risiko, bahkan jika itu bertentangan dengan norma.

c. Waktu

Menghabiskan waktu dengan seseorang cenderung meningkatkan peluang untuk membuka diri. Memilih waktu yang tepat sangat penting dalam menentukan apakah seseorang dapat membuka diri atau tidak. Intinya, individu harus memperhatikan kondisi orang lain supaya tidak merasa terpaksa untuk membuka diri.

d. Intensif

Kekuatan pengungkapan diri seseorang tergantung pada siapa mereka mengungkapkannya: teman dekat, orang tua, teman biasa, maupun orang baru.

e. Kedalaman dan Keluasan

Dalam hal ini, ada dua bagian pada pengungkapan diri yaitu : pengungkapan diri yang sederhana dan pengungkapan diri yang dalam. Pengungkapan diri yang sederhana biasanya diungkapkan kepada orang-orang yang baru mulai mengenal satu sama lain. Individu biasanya diberikan aspek geografis seperti nama, tempat lahir, dan alamat. Pengungkapan diri yang mendalam kepada orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu (intimacy) biasanya individu akan mudah mengungkapkan dirinya secara mudah dengan orang-orang yang dekat dengannya. Seseorang yang dengan terbuka mengungkapkan dirinya pada orang lain hanya ketika individu tersebut benar-benar dapat dipercaya mereka, tetapi biasanya hanya kepada orang yang benar-benar mereka kenal.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri (*Self disclosure*)

Menurut Devito (2011) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi individu membuka diri :

a. Besa kelompok

Seberapa banyak anggota dalam sebuah kelompok sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan pengungkapan diri, dalam kelompok kecil individu akan lebih leluasa dalam membuka dirinya sehingga dapat menerima umpan balik dan mengontrol komunikasi dengan baik. Sedangkan dengan kelompok besar akan sulit mengontrol situasi komunikasi dan menerima umpan balik dari anggota lain.

b. Perasaan Menyukai

Tingkat ke akrabannya atau perasaan menyukai pada orang lain merupakan penentu dalam pengungkapan diri. Seseorang akan melakukan pengungkapan diri pada orang sudah dekat dan akrab dengannya, misal teman sekelas, sahabat atau anggota keluarga. Sebab orang-orang yang akrab tersebut akan memberikan respon positif dan mendukung. Selain itu, seseorang akan menilai respon orang lain terhadap dirinya. Jika lawan bicaranya memiliki ke prihadian yang hangan dan perhatian maka ia akan mudah terbuka engan orang tersebut. Sebaliknya apabila lawan bicaranya tidak menyenangkan maka ia akan lebih memilih untuk menutup dirinya.

c. Efek diadik

Seseorang akan melakukan pengungkapan diri jika lawan bicaranya juga terbuka padanya. Pengungkapan diri orang lain akan mendorong seseorang dala berinteraksi ikut membuka diri juga. Ini yang disebut efek diadik. Efek diadik dapat membuat seseorang menjadi lebih nyaman, aman, dan akan semakin kuat pengungkapan dirinya

d. Kepribadian

Seseorang yang memiliki kepribadian yang mudah bergaul dan ekstrovert akan dengan mudah membuka dirinya lebih baik daripada seseorang yang introvert dan tidak mudah bergaul.

Sedangkan menurut Liliweri (2015) *self disclosure* dapat dipengaruhi dari beberapa faktor berikut, yaitu :

a. Konsep Diri

Konsep diri adalah sebuah sikap atau pandangan seseorang pada dirinya sendiri yang berkaitan dengan kondisi fisik, karakteristik diri dan motivasi. Konsep diri juga berkaitan dengan kekuatan, kelebihan serta kelemahan diri sendiri.

b. Kesadaran diri

Kesadaran diri merupakan kondisi seseorang yang mampu memahami dirinya secara utuh. Ketika seseorang memiliki kesadaran diri artinya ia sudah mampu memahami emosi yang dirasakan secara sadar dan nyata.

c. Harga diri

Harga diri merupakan pandangan seseorang tentang dirinya secara utuh. Harga diri bisa juga disebut martabat diri atau gambaran diri. Seperti seseorang yang menghargai dan memahami bahwa dirinya bersikap benar.

d. Jenis Kelamin

Pengungkapan diri biasanya lebih mudah dilakukan oleh perempuan di bandingkan laki-laki. Sebab, perempuan lebih senang membagikan informasi kepada orang lain tentang dirinya agar bisa dimengerti lawan bicaranya. Sedangkan laki-laki lebih cenderung diam dan menyimpan informasi dirinya kepada orang lain.

e. Topik/teman percakapan

Seseorang akan mudah terbuka dengan lawan bicaranya jika informasi yang dibagikan berkaitan dengan hobi atau pekerjaan dari pada informasi terkait ekonomi dan kehidupan keluarga. Seseorang akan mudah memberikan informasi yang sederhana daripada informasi yang bersifat pribadi atau sensitif.

2.1.4. Manfaat Pengungkapan diri (*Self disclosure*)

Devito (2011) menjelaskan bahwa ada beberapa manfaat dari *self disclosure* yaitu:

a. Pengetahuan diri

Manfaat self-disclosure adalah individu mendapatkan prespektif tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku sendiri. Karenanya, melalui self-disclosure, individu dapat memahami diri sendiri secara lebih mendalam.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Individu dapat mengatasi masalah atau kesuliatannya sendiri, khususnya perasaan bersalah, melalui self-disclosure. Salah satu perasaan takut besar yang di alami diri sendiri adalah individu merasa tidak diterima dilingkungannya karena suatu rahasia tertentu, karena sesuatu yang pernah mereka lakukan, atau karena perasaan atau sikap tertentu yang mereka miliki. Karena individu merasa bahwa hal-hal ini merupakan dasar penolakan (rejection), individu membangun rasa bersalah. Dengan mengungkapkan perasaan seperti itu dan menerima dukungan, bukan penolakan, individu menjadi lebih siap untuk mengatasi perasaan bersalah dan bisa saja mengurangi atau menghilangkannya.

c. Bahkan penerimaan diri (self-acceptance)

Penerimaan-diri akan sulit tanpa self-disclosure. Individu dalam penerimaan diri sebagian besar mengambil dari kaca mata orang lain. Jika individu merasa orang lain menolak, maka individu akan cenderung menolak diri sendiri juga. Melalui *self disclosure* dan *suport* yang datang, individu menempatkan diri sendiri dalam posisi yang lebih baik untuk menangkap tanggapan positif kepada individu, dan individu akan lebih mungkin memberikan reaksi dengan mengembangkan konsep-diri yang positif.

d. Efisiensi komunikasi

Self-disclosure memperbaiki komunikasi individu memahami pesan-pesan dari orang lain sebagian besar sejauh individu memahami orang

lain secara individual. Self-disclosure adalah kondisi yang penting untuk mengenal orang lain.

e. Kedalaman hubungan

Barangkali alasan utama pentingnya self-disclosure adalah bahwa ini perlu untuk membina hubungan yang bermakna di antara dua orang. Tanpa *self disclosure*, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan self-disclosure, individu memberi tahu orang lain bahwa individu mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli akan mereka dan akan hubungan individu untuk mengungkapkan diri individu kepada mereka. Ini kemudian akan membuat orang lain mau membuka diri dan membentuk setidaknya awalnya dari suatu hubungan yang bermakna, hubungan yang jujur dan terbuka dan bukan sekedar hubungan yang adanya

Sedangkan dalam pembelajaran di sekolah siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa simpati, saling menghormati pendapat antar teman, saling menolong dan menjalin hubungan baik dengan teman lainnya sehingga dalam proses pembelajaran siswa akan dengan mudah menerima materi dari guru dan membantu teman ketika dirasa perlu bantuan. Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa, pengungkapan diri sangat bermanfaat bagi setiap individu dan merupakan salah satu relasi dasar seseorang memulai komunikasi intim dengan diri sendiri dan orang lain, sehingga terjadi hubungan timbal balik yang baik.

2.2. Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1. Pengertian Bimbingan kelompok

Kata bimbingan secara harfiah berasal dari kata bahasa Inggris “guidance”, dan kata dasar “guide” berarti menunjukkan, membimbing, dan mengarahkan berdasarkan Shertzer dan Stone dalam (Rasimin dan Muhammad Hamdi, 2018) Berdasarkan definisi ahli tersebut, dapat disimpulkan beberapa ciri nasehat sebagai berikut.

1. Bimbingan adalah upaya untuk memberikan bantuan
2. Bimbingan diberikan kepada orang-orang dari berbagai usia
3. Bimbingan diberikan oleh para ahli.

4. Bimbingan bertujuan untuk meningkatkan kehidupan mereka yang diarahkan untuk tujuan berikut:
 - a. Mengontrol kehidupan sehari-hari,
 - b. Mengembangkan atau memperluas pemikiran setiap individu,
 - c. Pemilihan keputusan,
 - d. Menetapkan pilihan,
 - e. Memikul beban hidup secara mandiri,
 - f. beradaptasi,
 - g. mengembangkan keterampilan.
5. Bimbingan didasarkan pada prinsip-prinsip demokrasi.
6. Bimbingan merupakan bagian dari pelatihan secara keseluruhan

Berangkat dari ciri-ciri di atas, dapat kita simpulkan bahwa bimbingan merupakan upaya membantu individu memahami adaptasinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang. Di sekolah, di keluarga, di masyarakat. Kelompok adalah sarana atau media yang menghubungkan individu anggota kelompok, tetapi memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, mengembangkan wawasan, sikap dan keterampilan, serta mencegah masalah dan pertumbuhan pribadi para anggota. Konseling kelompok (*group konseling*) adalah suatu bentuk konseling yang digunakan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*input*), dan memperoleh pengalaman. Konseling kelompok menggunakan prinsip dinamika kelompok (*energy bundles*).

Menurut Winkel dalam (Hartinah, 2017) bimbingan kelompok adalah bimbingan yang memberikan kepada beberapa orang pada waktu yang bersamaan. Bimbingan dan konseling hendaknya membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal melalui berbagai bentuk pelayanan, baik individu maupun kelompok. Selain itu, menurut Siti Hartina dalam (Sulasmi dkk, 2013) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan beberapa siswa ikut berpartisipasi, melalui dinamika kelompok dapat diperoleh berbagai materi pokok baha-

san/topik tertentu dan dokumentasi yang berguna untuk membantu dalam memahami kehidupan sehari-hari dan pengembangan diri bagi siswa.

2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Di jelaskan pada Departemen Pendidikan Nasional 2008 dalam (Amalia, 2018) Bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok bersifat umum (*common problem*) dan tidak rahasia. Pelaksanaan bimbingan kelompok bertujuan untuk menyelesaikan masalah siswa secara bersamaan melalui prosedur kelompok yang di pimpin oleh pemimpin kelompok yang berguna untuk membantu dalam pembelajaran siswa disekolah serta membantu siswa dalam mengambil keputusan yang tepat.

Menurut Romlah 2001 dalam (Hanifia, 2013) secara umum tujuan bimbingan di nyatakan sebagai bentuk bantuan kepada individu supaya :

- a. Memahami dirinya dan lingkungannya, pemahaman diri yang di maksud meliputi kemampuan, minat, bakat khusus, nilai-nilai dalam hidup yang harus dikembangkan dan cita-cita. Lingkungan yang di maksud meliputi lingkungan fisik, sosial maupun budaya.
- b. Mampu memilih, memutuskan dan merencanakan hidupnya secara bijaksana, baik dalam bidang Pendidikan, pekerjaan, sosial pribadi, karir dan pola hidup pribadinya.
- c. Mengembangkan kemampuan dan kesanggupan secara maksimal
- d. Memecahkan masalah yang dihadapi secara bijaksana. Bantuan ini termasuk memberikan bantuan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk atau sikap hidup yang manjadi sumber timbulnya masalah.
- e. Mengelola aktivitas kehidupannya, mengembangkan sudut pandangnya dan mengambil keputusan serta bertanggung jawab terhadapnya.
- f. Memahami dan mengarahkan diri dalam bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungannya.

Pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok merupakan suatu keharusan yang dicapai agar kegiatan dapat ter-

laksana dengan terarah dan optimal. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan agar seseorang mampu mengatasi masalahnya setelah ia mengenal, menyadari dan memahami potensi serta kelemahan kemudian mengarah pada potensi untuk mengatasi masalah dan kelemahan tersebut. Pencapaian tujuan yang jelas dalam sesuatu kegiatan layanan bimbingan kelompok menjadi suatu keharusan supaya kegiatan bisa terarah dan terlaksana secara optimal.

2.2.3. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam Amalia (2018) di jelaskan bahwa Bimbingan kelompok memiliki beberapa asas yang bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan bimbingan kelompok. Asas-asas tersebut sebagai berikut :

- a. Asas kesukarelaan, dalam asas ini semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan, berani dan percaya diri tanpa ada paksaan dari teman, ataupun pemimpin kelompok.
- b. Asas keterbukaan, dalam asas ini semua peserta diberikan kebebasan untuk mengemukakan pendapat dan saran, atau apa saja yang merasa perlu di sampaikan tentang apa saja, baik tentang diri sendiri, keluarga, teman, pergaulan atauoun sekolah tanpa merasa ragu-ragu, malu dan takut.
- c. Asas kerahasiaan. Dalam asas ini semua peserta yang hadir dalam pelaksanaan bimbingan kelompok harus merahasiakan dan menyimpan apa saja inforasi, data dan cerita yang didengar dan dibahas didalam kelompok. Terutama hal-hal yang sifatnya rahasia dan tidak layak diketahui orang lain. Dan para anggota kelompok berjanji untuk tidak membicarakan rahasia tersebut diluar kelompok.
- d. Asas kenormatifan. Dalam asas ini semua yang dibahas dan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku, harus sesuai dengan norma hukum, norma agama, norma adat, norma ilmu dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kegiatan, dalam asas ini adalah partisipasi setiap anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga dapat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

2.2.4. Teknik-Teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Penggunaan Teknik dalam bimbingan kelompok memiliki banyak fungsi, selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan kelompok yang ingin dicapai juga dapat membuat suasana tidak mudah jenuh bagi para anggota kelompok. Beberapa Teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Romlah dalam Amalia (2018) sebagai berikut : teknik pemberian informasi (*ekspositori techniques*), diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah (*problem-solving techniques*), dan Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*).

a. Teknik Pemberian Informasi (*ekspositori techniques*)

Teknik pemberian informasi merupakan Teknik pemberian penjelasan oleh pembicara dalam hal ini adalah konselor atau pemimpin kelompok kepada anggotanya. Tetapi tidak menutup kemungkinan yang memberikan penjelasan adalah para anggota kelompok ataupun saling bertukar informasi satu sama lain secara optimal melalui dinamika kelompok.

b. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan , di bawah pimpinan seorang pemimpin. Diskusi kelompok bisa dikatakan juga sebagai jantungnya bimbingan kelompok. Hampir semua bimbingan kelompok pelaksanaannya menggunakan Teknik diskusi. Dinkmeyer dan Muno dalam (Amalia, 2018) menjelaskan bahwa terdapat tiga macam tujuan diskusi, antara lain : untuk mengembangkan diri sendiri, mengembangkan kesadaran tentang diri, dan mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antara manusia.

c. Teknik Penciptaan suasana kekeluargaan

Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*Homeroom*) merupakan Teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa diluar jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan dipimpin oleh guru atau konselor, yang menekankan pada pertemuan *homeroom* adalah dapat terciptanya suasana kekeluargaan seperti suasana rumah yang nyaman dan menyenangkan. Dengan suasana tersebut, siswa akan me-

rasa aman dan harapannya dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tidak dapat dibicarakan dalam kelas.

Pada penelitian ini Teknik dari bimbingan konseling yang akan digunakan lebih fokus pada Teknik diskusi kelompok. Diskusi kelompok bisa dikatakan juga sebagai jantungnya bimbingan kelompok. Hampir semua bimbingan kelompok pelaksanaannya menggunakan Teknik diskusi. Teknik diskusi kelompok adalah interaksi komunikatif antar anggota kelompok, dengan saling menyuarkan masalah, gagasan, saran dan saling bereaksi, untuk saling memahami atau mengembangkan keterampilan tertentu secara bersama-sama. Teknik ini bertujuan membantu peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara tepat tentang sesuatu, dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier berdasarkan pembahsan yang di peroleh, Teknik ini juga bertujuan agar siswa lebih paham.

2.2.5. Tahapan-tahapan Dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pembahasan terkait tahap-tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting dalam proses pelaksanaan bantuan terutama bagi para pemimpin kelompok (konselor). Dengan menguasai segala tahap-tahap pelaksanaan bimbingan yang sebenarnya dan apa saja yang hendaknya terjadi dalam sebuah kelompok, pemimpin kelompok akan mampu menyelenggarakan kegiatan kelompok dengan baik dan akan mempermudah dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Dalam Hartinah (2017) pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat tahapan-tahapan yang harus dilewati. Kegiatan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Tahap-tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi kelompok yang siap bekerjasama untuk mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan Bersama, tahap ini juga tahap pengenalan dan pelibatan setiap anggota didalam kelompok yang ber-

tujuan untuk memahami maksud dari bimbingan kelompok. Dengan begitu setiap anggota dapat berperan aktif dalam bimbingan kelompok dan menimbulkan minat yang tinggi dalam pelaksanaannya bagi setiap anggota. Pada tahap pembentukan bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling pengertian, kepercayaan, penerimaan dan bantuan teman sebaya dalam kelompok. Pada tahap ini dilakukan pengungkapan makna dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok serta penjelasan tentang syarat dan prinsip kegiatan kelompok; anggota kelompok memperkenalkan diri, mengekspresikan diri dan bermain game agar dapat saling mengenal.

Peran pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan sangatlah penting, karena pemimpin kelompok bertanggung jawab penuh memegang kendali dalam pelaksanaan dinamika kelompok. Adapun peran yang dilakukan dalam tahap ini menampilkan diri secara utuh dan terbuka, menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati serta sebagai contoh bagi anggota kelompok lain.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini adalah tahap jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Tujuan dari tahap peralihan ini adalah untuk terbeasnya perasaan ragu, malu atau sikap tidak percaya untuk melanjutkan ketahap berikutnya, memantapkan suasana dalam kelompok dan kebersamaan, memantapkan keinginan anggota kelompok untuk ikut serta dalam mengikuti kegiatan.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya, mengamati apakah anggota siap untuk menjalani kegiatan pada tahap berikutnya (tahap selanjutnya), tahap ketiga) mendiskusikan suasana yang telah terjadi, meyakinkan anggota untuk berpartisipasi dan bila perlu kembali ke kegiatan tertentu pada tahap pertama (tahap pembentukan).

Pemimpin kelompok harus dapat menerima suasana yang ada dengan sabar dan terbuka, tidak mempergunakan cara apapun yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan, mendorong pembahasan suasana perasaan setiap anggota, membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini adalah tahap inti dari pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu membahas topik-topik tertentu yang relevan dengan kehidupan anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri baik yang sudah disadari ataupun yang belum disadari oleh setiap anggota, ikut sertanya anggota secara aktif dalam pembahasan baik dalam unsur tingkah laku, pemikiran maupun perasaan.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemberian informasi mengenai topik yang akan dibahas, tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas terkait dengan topik yang sedang dibahas, selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Meskipun dalam tahap ini pemimpin kelompok sebagai pengatur lalu lintas dan lebih banyak berbicara tapi diusahakan untuk tidak terlalu mendominasi sehingga memberikan ruang bagi anggota kelompok untuk berbicara.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kegiatan yang dilakukan untuk melihat kembali apa saja yang sudah dilakukan dan apa saja yang sudah tercapai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dan menilai segala kegiatan yang sudah terlaksana (evaluasi). Pada tahap ini merupakan langkah terakhir dalam rangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk melengkapi topik yang dibahas oleh kelompok. Kegiatan kelompok menitikberatkan pada pembahasan dan penjelasan kemampuan anggota kelompok untuk mendefinisikan apa yang telah dicapai melalui pembelajaran kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan bagi setiap anggota terhadap hasil yang telah terlaksana dalam bimbingan kelompok, mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota dan pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

2.2.6. Manfaat Bimbingan dan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan sebuah proses individu dengan individu yang lain yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar. Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi 2008 dalam (Meisalia, 2020) yaitu :

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi dilingkungan individu tersebut.
- b. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Menimbulkan sikap yang positif pada keadaan diri sendiri dan sekitar yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung guna menyelesaikan tujuan dan tujuan yang sudah dirancang di awal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa manfaat dari bimbingan kelompok adalah siswa dapat melatih dirinya untuk berinteraksi dengan sekitar dengan cara berkelompok, berani mengungkapkan pendapat tanpa ragu-ragu, malu dan takut, menghargai setiap pendapat dari orang lain, menumbuhkan Kerjasama yang baik antar individu dalam menyelesaikan masalah, mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik dengan teman sebaya maupun pembimbing.

2.3. Teknik Johari *Window*

2.3.1. Pengertian Johari *Window*

Pengenalan pada diri sendiri adalah salah satu panduan dasar individu untuk mengembangkan kepribadiannya. Dalam Hutagalung (2007) dijelaskan bahwa Salah satu analisa untuk mempelajari ‘jenis kepribadian’ seseorang berdasarkan atas kemauan diri sendiri untuk memberi dan menerima, baik informasi maupun masukan (umpan balik) serta kritik didalam kerjasama kelompok maupun antar individu adalah ‘Jendela Johari’ (Johari Window). Jendela Johari yang mencerminkan ‘jendela komunikasi dan transformasi’ dalam proses memberi dan menerima umpan balik, baik berbentuk informasi, pujian maupun kritik dari orang lain untuk kepentingan pengembangan kepribadian seseorang.

Pada tahun 1955, Joseph Luft dan Harry Ingham memperkenalkan konsep Johari Window yang merupakan diagram untuk menggambarkan dan memperbaiki *self awareness*. Istilah Johari dalam Teknik Johari Window adalah gabungan antara dua nama ahli psikologi kepribadian asal Amerika yaitu *Joseph Luft* dan *Harry Ingham*. Joseph Luft dan Harry Ingham mengemukakan teori *self disclosure* yang mendasari pada sebuah model interaksi manusia. Asumsi ini membawa Joseph Luft dan Harry Ingham membentuk satu teori atau model sebagai salah satu cara untuk melihat dinamika *self-awareness* yang berkaitan dengan perilaku, perasaan, dan motif manusia.

Dalam Laksana (2015) di jelaskan Teori *self disclosure* yang menjadi landasan dari Teknik Johari window merupakan teori pengungkapan reaksi atau tanggapan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi dan memberikan informasi masa lalu yang relevan guna memahami tanggapan di masa sekarang. Tidak hanya Joseph Luft dan Harry Ingham, teori *self disclosure* juga di perkuat oleh para ahli psikologi humanisti. Menurut psikologi humanistik, pemahaman diri terjadi melalui *self disclosure*, feedback dan sensitivitas untuk untuk mengenal atau menetahui diri sendiri dan orang lain. Didorong juga oleh karya Carl Roger, disebut

Third Force yang menyatakan bahwa tujuan komunikasi adalah meneliti pemahaman diri dan orang lain dengan komunikasi yang benar.

Jadi yang dimaksud dengan *self disclosure* (pengungkapan diri) adalah sebuah proses membagi informasi dan perasaan oleh seseorang terhadap orang lain secara jujur untuk mencapai sebuah keterbukaan. Hal ini yang mendasari terbentuknya Teknik Johari Window. Pada Teknik Johari Window seseorang akan membuka diri dengan lingkungan di sekitarnya untuk mendapatkan ulasan yang baik. Pengungkapan diri atau membuka diri yang dimaksud disini bukan membuka diri secara utuh sampai hal-hal yang pribadi melainkan mengungkapkan respon-respon dari berbagai kejadian yang telah dialami bersama. (Ria, 2010) Pelaksanaan Teknik Johari Window menegaskan bahwa setiap individu bisa mengetahui atau tidak mengetahui tentang diri sendiri ataupun orang lain, oleh karena itu diperlukan pengungkapan diri antar individu supaya saling mengenal diri sendiri dan orang lain.

Menurut Johnson 1981 dalam (Khulwah dan Mugiarto, 2021) beberapa manfaat pembukaan diri yang ada dalam penerapan teknik Johari Window adalah (1) Pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang. (2) Semakin seseorang bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri seseorang tersebut, akibatnya orang lain tersebut akan semakin membuka diri. (3) Orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan inteligen. (4) Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. (5) Membuka diri berarti bersikap realistic.

Membuka diri biasanya tidak dilakukan secara formal, tetapi bagaimana seseorang dapat menerima kehadiran orang lain dan orang lain dapat membuka dirinya untuk bisa diterima. Membuka diri dapat menjadi pintu seseorang untuk mengenal diri sendiri dan orang lain. Dengan menggunakan Model permainan Johari Window dapat memfasilitasi individu dalam mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada

dirinya berdasarkan sudut pandang dari diri sendiri dan orang lain dalam kelompoknya. Setelah individu mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, maka penerimaan diri individu akan meningkat.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Luft dan Harry yang menyatakan bahwa dengan membuka diri seseorang sebenarnya sedang menjadi diri pemberi pesan dan penerima pesan (komunikator dan komunikan). Karena menurut Luft dan Harry dengan membuka diri manusia sedang membuka jendela-jendela yang mereka tidak pahami dan yang mereka pahami pada diri masing-masing.

2.3.2. Bagian- Bagian Diri Johari Window

Supratiknya dalam (Sernika, 2013) menjelaskan bahwa pada Johari window, diri (Self) individu terdiri dari empat bagian atau wilayah. Apabila individu melihat pada dirinya sendiri, maka terdapat aspek-aspek yang diketahui dan tidak diketahuinya. Sama halnya seperti orang lain melihat pada diri individu, ada aspek-aspek yang diketahui dan tidak diketahui orang lain. Jadi penjelasan antara wilayah yang diketahui dan wilayah yang tidak diketahui melahirkan keempat wilayah diri individu masing-masing. Selanjutnya Luft dan Harry mengilustrasikan Johari Window dengan 4 (empat) bagian, yaitu :

1. Area terbuka (*Open Area*) adalah apa yang diketahui oleh seseorang tentang dirinya dan juga diketahui oleh orang lain. Antara dirinya dan orang lain, terdapat kesesuaian pandangan. Pendapatnya tentang dirinya sama dengan pendapat orang-orang lain.
2. Area Buta (*Blind Area*) adalah apa yang tidak diketahui oleh seseorang tentang dirinya, tapi diketahui oleh orang lain.
3. Area Tersembunyi (*Hidden Area*) adalah apa yang hanya diketahui oleh dirinya, dan tidak diketahui oleh orang lain. Hal ini merupakan rahasia dirinya.
4. Area Gelap, Tidak Diketahui (*Unknown Area*) adalah apa yang tidak diketahui oleh seseorang tentang dirinya yang juga tidak diketahui oleh orang lain. Bila ada pemicu, apa yang tidak diketahui akan beralih ke area terbuka

	<i>Known to Self</i>	<i>Unknown to Self</i>
<i>Known to Others</i>	<i>Open Self</i>	<i>Blind Self</i>
<i>Unknown to Others</i>	<i>Hidden Self</i>	<i>Unknown Self</i>

Gambar 2. Konsep Johari Window atau Jendela Johari

Pada tabel di atas, daerah yang sering diabaikan oleh seseorang adalah area buta (*Blind Self*) dimana daerah ini memiliki kerentanan sebab orang lain menyadari tentang diri kita, sehingga area ini sering diabaikan atau bahkan ditolak. Dengan seseorang belajar membuka diri dengan sekitarnya, area buta akan semakin kecil kemungkinan untuk diabaikan.

Adapun Langkah dalam pelaksanaan teknik adalah sebagai berikut :

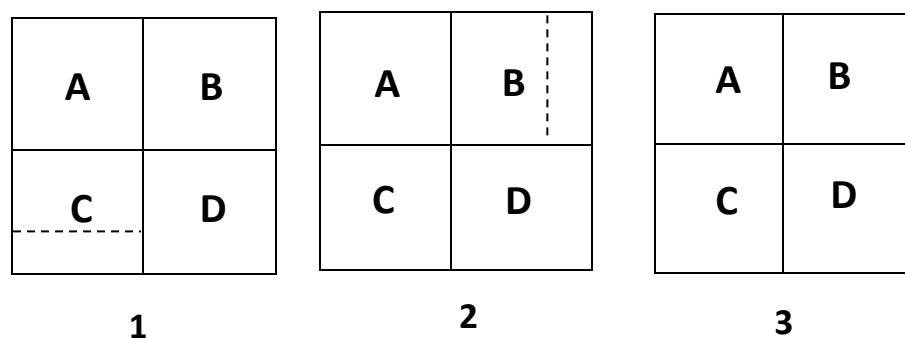
1. Peneliti menjelaskan pengertian sekilas Teknik Johari window dan tujuannya.
2. Peneliti memberikan 2 lembar kertas kepada masing-masing anggota
3. Peneliti meminta anggota untuk menyebutkan masing-masing 6 kata sifat yang paling mencerminkan tentang dirinya dan setiap anggota baik positif maupun negatif
(mandiri, menerima, beradaptasi, berani, tenang, peduli, ceria, pintar, berfikir kritis, percaya diri, dapat diandalkan, bermartabat, energik, ekstrover, ramah, suka memberi, bahagia, membantu, idealis, cerdas, cerdas, tertutup, baik hati, berpengetahuan luas, logis, mencintai, dewasa, sederhana, gugup, jeli, teratur, sabar, kuat, bangga, pendiam, reflektif, santai, religius, responsif, mencari, menonjolkan diri, percaya diri, berakal, sentimental, pemalu, konyol, spontan, simpatik, tegang, dan dapat dipercaya.)
4. Peneliti membantu siswa mengecek hasilnya dengan cara memasukan dalam 4 kolom table sesuai dengan kriterianya (pada table 2).

5. Peneliti mendiskusikan hasil dari Teknik yang sudah dilakukan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik Johari windows merupakan salah satu Teknik yang dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam meningkatkan pengungkapan diri, dengan cara mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki seseorang dari sudut pandang orang lain dan diri sendiri. Sehingga pemahaman dan kesadaran tersebut dapat membangun pengungkapan diri siswa lebih baik.

2.3.3. Konsep Teknik Johari Window

Johan dan Hary mengibaratkan konsep Johari Window yang menjelaskan diri seseorang ibarat sebuah ruangan serambi, yang mana jika serambi tersebut dibuka memiliki potensi. Dimana dalam keempat konsep ini menjelaskan apa yang dapat dipahami diri sendiri, memami orang lain, apa yang seseorang pahami. Perhatikan tabel gambar dibawah :



Gambar 3. Tahap Jendela Johari

Pengenalan diri dalam upaya untuk meningkatkan konsep diri dapat dilakukan melalui 2 tahap, tahap yang pertama pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan tahap yang kedua menerima umpan balik (*Feedback*). Tahap pengungkapan diri, seseorang dapat memperluas daerah C (lihat gambar 2), sedangkan untuk memperluas daerah B dibutuhkan umpan balik dari orang lain (lihat gambar 3). Pada akhirnya, seseorang akan mempunyai daerah publik (A) yang semakin luas (lihat gambar 4).

Terdapat penelitian yang relevan dilakukan oleh penelitian sebelumnya, yaitu :

Penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2022) menyatakan bahwa menggunakan teknik Johari Window dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX.2 di MTsN 8 Kampar. Hasil wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain dan dapat menyampaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik, serta gerak tubuh siswa jauh lebih rileks dan nampak keakraban diantara siswa. . Artinya peneliti berhasil melaksanakan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu; untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX.2 MTsN 8 Kampar TP. 2021/2022 dengan menggunakan teknik Johari Window dalam bimbingan kelompok.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dista (2015) menjelaskan masalah yang muncul pada penelitiannya antara lain peserta didik cenderung kurang berpikir operasional formal terhadap keadaan diri, belum dapat menampilkan peran yang berbeda dengan konteks tertentu, masih kurang stabil dalam hal emosi, memiliki kebingungan mengenai kontradiksi diri, ragu menampilkan diri yang sebenarnya, belum mampu mengevaluasi diri dengan membandingkan dengan orang lain, belum dapat introspeksi diri, kurang dapat melindungi diri secara tepat, belum dapat mengembangkan hal yang tidak disadari serta kurang mengintegrasikan diri secara utuh dan sistematis. Sehingga melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan Teknik Johari Window, peserta didik diberikan kesempatan untuk meningkatkan kesadaran diri melalui visual sederhana berbentuk jendela. Jendela tersebut terdiri dari 4 area diantaranya area terbuka, area gelap, area tersembunyi, dan area tidak diketahui.

Penelitian yang dilakukan oleh solikha (2022) memperoleh Hasil data pre-test yang dilakukan pada kelas VIII-B yang berjumlah 15 siswa bahwasanya tingkat self disclosure siswa tergolong rendah dengan rata-rata 46%. Berdasarkan hasil post-test yang diberikan kepada 15 siswa yang mengalami self disclosure rendah dan sesudah diberikan treatment

menunjukkan bahwa self disclosure siswa semakin meningkat dengan hasil rata-rata 90%. Terdapat perbedaan dari hasil pre-test dan post-test, sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik johari window dengan hasil rata-rata 44%. Berdasarkan hasil dari uji paired t-test antara pre-test dan post-test diketahui bahwa nilai sig.2 (tailed) adalah sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap keefektifan teknik johari window melalui bimbingan kelompok sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment untuk meningkatkan self disclosure.

Melihat fungsi dari Teknik Johari Window yang digunakan diatas sehingga sangat penting bagi individu atau siswa memahami dirinya secara utuh. Serta Berdasarkan hasil dari penelitian yang relevan mengenai Teknik Johari window sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul "Penggunaan Bimbingan kelompok teknik johari window Untuk Meningkatkan Pengungkapan diri (*Self disclosure*) Siswa di SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan.

III. METODELOGI PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah yang dimaksud menunjukkan bahwa penelitian ini didasari oleh ciri-ciri kelimuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis. Data yang telah didapatkan menggunakan metode penelitian itu adalah data yang sudah diamati (empiris) yang memiliki kriteria tertentu yaitu valid. Setiap peneliti memiliki tujuan dan kegunaan tertentu. Secara umum tujuan penelitian terdapat tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan. Selanjutnya data dari penelitian yang telah dilakukan dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Pendekatan penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

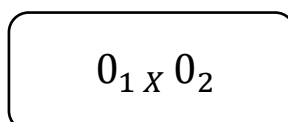
Desain penelitian yang digunakan adalah metode *quasi experimental*. Suryabrata (2012) menjelaskan penelitian eksperimental semu secara khas mengenai keadaanya tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut. Hal ini dimaksud bahwa dalam penelitian yang menggunakan metode ini tidak bisa mengontrol variabel lain yang mempengaruhi variabel yang diteliti. Badri (2012) Tujuan dilakukannya penelitian eksperimental-semu adalah untuk

mendapatkan informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan.

Ciri-ciri penelitian eksperimen semu menurut Badri (2012) :

- a. penelitian eksperimental-semu secara khas mengenai keadaan praktis, yang di dalamnya adalah tidak mungkin untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut.
- b. subyek penelitian adalah manusia, misalnya dalam mengukur aspek minat, sikap, dan perilaku.
- c. tetap dilakukan randomisasi untuk sampel, sehingga validitas internal masih dapat dijaga.

Pada metode *quasi eksperimental* ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah time series design, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Menurut Mulyatiningsih (2013) penelitian eksperimen ini hanya diterapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali. Menurut Furchan (2007) time series design merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu



Gambar 4. Pola kelompok pre-test dan post test

Keterangan :

O₁ : *pre-test* (pengukuran pertama, bagaimana pengungkapan diri sisiwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok Teknik Johari window-dengan menggunakan bentuk skala likert)

X : perlakuan (pelaksanaan layanan bimbingan kelompok Teknik Johari window pada sisiwa SMA TRI SUKSES Natar, Lampung Selatan.

O_2 : *post-test*/kondisi setelah diberikan perlakuan (pengukuran atau observasi kedua , bagaimana pengungkapan diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok Teknik Johari window dengan skala yang sama pada pengukuran yang pertama)

3.2. Lokasi dan Waktu Pendidikan

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan dari masalah yang akan di lakukan oleh peneliti yang di sesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Subjek yang dipilih untuk melaksanakan penelitian juga harus disesuaikan dengan masalah dalam penelitian. Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *Purposive sampling* adalah salah satu teknik *sampling non random* sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Misalnya, orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek yang akan diteliti.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA TRI SUKSES Natar, Lampung Selatan yang memiliki pengungkapan diri yang tinggi sampai rendah, sampelnya adalah seluruh siswa kelas XI SMA TRI SEKSES Natar, Lampung Selatan.

3.4. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel Penelitian

3.4.1.Variable penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variable penelitian merupakan segala macam bentuk yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi terkait hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya.

Variable yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok Teknik Johari window.
- b. Variabel terikat (*dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah rendahnya pengungkapan diri (*self disclosure*) pada siswa.

3.4.2. Definisi operasional variabel penelitian

Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Pengungkapan diri (*Self disclosure*)
Sebuah tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain pada situasi yang terjadi sekarang dan pemberian informasi yang relevan tentang masa lalu, sehingga dapat menggambarkan reaksi yang kita perbuat saat ini. Pengungkapan diri bermanfaat tidak hanya bagi masing-masing individu, tetapi juga bagi hubungan antara kedua belah pihak. Dengan membuka dan membalas keterbukaan orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain.
- b. Bimbingan kelompok Teknik Johari window
Sebuah upaya memberikan bantuan kepada siswa melalui dinamika kelompok dengan bertukar pikiran melalui Teknik Johari window sehingga dapat membantu siswa dalam pengungkapan diri, komunikasi pribadi dan antar pribadi serta membantu individu dalam mengambil keputusan dan mengoptimalkan perkembangan dirinya. Adapun tahap-tahap yang akan dilaksanakan dalam bimbingan kelompok Teknik Johari window, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan (pemberian Teknik Johari window) dan tahap pengakhiran.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013) Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu, kualitas instrumen penelitian. dan kualitas pengumpulan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument penelitian skala pengungkapan diri. Menurut sugiyono (2013) Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Sugiyono juga menjelaskan kusioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

1. Skala pengungkapan diri

Skala yang digunakan adalah skala pengungkapan diri (*Self disclosure*). Dalam penelitian ini menggunakan skala likert untuk menganalisis pendapat dan respon siswa mengenai kemampuan berpikir kritis siswa dalam belajar. Menurut Sugiyono (2013) Skala likert merupakan skala yang mengukur kesetujuan atau ketidak setujuan pada beberapa pertanyaan yang terkait keyakinan atau perilaku mengenai suatu objek tertentu. Fenomena sosial telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti

Dalam penelitian ini skala pengungkapan diri mengadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahare Pinte Nate dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Informasi Dengan Menggunakan Teori Johari Windows Untuk Meningkatkan *Self disclosure* Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Takengon Tahun Pembelajaran

ran 2020/2021” pertanyaan dalam skala dibuat berdasarkan indikator pengungkapan diri. Skala pengungkapan diri digunakan untuk mengetahui peningkatan pengungkapan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan Tindakan layanan bimbingan kelompok Teknik johari window. Pernyataan yang dibuat di bagi menjadi dua bentuk, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (favourable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavourable) dan memiliki 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Berikut ini adalah tabel alternatif pilihan jawaban siswa :

Tabel 1. Alternatif Pilihan Jawaban

Pernyataan	<i>Favorable (Positif)</i>	<i>Unfavorable (Negatif)</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Adapun penyekoran skala pengungkapan diri sisiwa dibagi menjadi 5 bagian yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Untuk menentukannya, terlebih dahulu ditentukan besar intervalnya dengan ketentuan rumus sebagai berikut :

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

Ket :

I = Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Jumlah Kategori

Tabel 2. Kriteria Pengungkapan diri

Interval	Kategori
57 – 67	Rendah
68 – 78	Sedang
79 – 89	Tinggi

3.6. Uji Instrument

3.6.1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat kevalidan dan kebenaran suatu instrument. Peneliti menggunakan validitas *Korelasi Product Moment* untuk menghitung validitas skala yang digunakan. Azwar (2012) menjelaskan bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*). Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi instrument dari penelitian sebelumnya sehingga untuk uji ahli sudah di lakukan.

Kemudian setelah di ujitobakan kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Teknik yang sudah di ujicoba pada peneliti sebelumnya menggunakan *Korelasi Product Moment*. Dalam instrument penelitian terdapat 36 butir pernyataan angket yang sudah di uji validitasnya. Diperoleh hasil ada 22 angket yang valid dan 14 butir angket yang tidak valid, maka instrument angket yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 22 butir pertanyaan.

3.6.2. Uji Realibilitas

Reliabilitas tes menunjukkan pada sejauh mana suatu alat pengukuran secara ajeg, secara handal untuk mengukur apa yang di ukurnya. Menurut Good dalam (Sarkadi dan Komarudin 2017) reliabilitas tes atau keterandalan tes merupakan salah satu syarat dari perangkat tes yang benar. Untuk mencari tingkat kepercayaan atau menentukan tingkat reliabilitas dari seluruh alat ukur (instrument penelitian) dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Diimana instrument di katakana reliabel apabila memiliki nilai reliabilitas dari 0,60. Hasil uji dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* adalah sebesar 0,8292 dalam kriteri menurut Arikunto 2022 hasil reliabel tersebut termasuk kategori sangat tinggi.

Kriteria menurut Arikunto, 2022 dalam (Nila, 2019) adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Kriteria Reliabilitas

Besaran dalam nilai	Kriteria
0,800 – 1,00	Sangat tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Cukup
0,200 – 0,400	Rendah
0,00 – 0,200	Sangat Rendah

Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa reliabilitas item skala pengungkapan diri dengan menggunakan *Alpha Cronbach* termasuk dalam kategori sangat tinggi.

3.7. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013) “analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”. Dengan analisis data yang dilakukan akan ditemukan hipotesis dari masalah yang diteliti. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data dengan uji *paired sample t-test* yaitu untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

Sebelum dilakukan uji *paired sample t-test* terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel pengganggu ataupun residual mempunyai distribusi normal. Jika hipotesis ini tidak terpenuhi, hasil uji statistik menjadi tidak valid khususnya untuk ukuran sampel kecil. Terdapat dua cara mendeteksi apakah residual memiliki distribusi normal atau tidaknya yaitu dengan analisis grafik dan uji statistik. Analisis grafik merupakan cara termudah tetapi bisa menyesatkan khususnya untuk jumlah sampel yang kecil.

Untuk menentukan apakah data sudah terdistribusi normal atau tidak:

1. Jika nilai probabilitas > nilai signifikan 0,05 maka data berdistribusi

2. Jika nilai probabilitas < nilai signifikan 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Menurut Widiyanto (2013), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

Asumsi dasar penggunaan uji ini adalah observasi atau penelitian untuk masing-masing pasangan harus dalam kondisi yang sama. Perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Varian masing-masing variabel dapat sama atau tidak. Untuk melakukan uji ini, diperlukan data yang berskala interval atau rasio. Yang dimaksud dengan sampel berpasangan adalah kita menggunakan sampel yang sama, tetapi pengujian yang dilakukan terhadap sampel tersebut dua kali dalam waktu yang berbeda atau dengan interval waktu tertentu. Pengujian dilakukan dengan menggunakan significant 0.05 ($\alpha=5\%$) antar variabel independen dengan variabel dependen.

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikan > 0,05 maka H_0 diterima atau H_a ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan).
2. Jika nilai signifikan < 0.05 maka H_0 ditolak atau H_a diterima (perbedaan kinerja signifikan).

Adapun rumus *paired sample t-test* :

$$t = \frac{\bar{D}}{\left(\frac{SD}{\sqrt{N}}\right)}$$

t = Nilai t hitung

\bar{D} = Rata Rata pengukuran sampel 1 dan 2

SD = Standar deviasi pengukuran sampel 1 dan 2

N = Jumlah sampel

Untuk menginterpretasikan Paired sample t-test terlebih dahulu harus ditentukan :

- Nilai α
- df (degree of freedom) = $N-k$

Untuk paired sample t-test $df = N-1$

- Bandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel Selanjutnya t hitung tersebut dibandingkan dengan t tabel dengan tingkat signifikansi 95%. kriteria pengambilan keputusannya adalah:

$T \text{ tabel} > T \text{ hitung} = H_0 \text{ diterima atau } H_a \text{ ditolak}$

$T \text{ tabel} < T \text{ hitung} = H_0 \text{ ditolak atau } H_a \text{ diterima}$

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Tris Sukses Natar, Lampung Selatan pada tahun 2022/2023, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Layanan bimbingan kelompok Teknik Johari window yang sudah dilakukan dapat meningkatkan pengungkapan diri siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari peningkatan pada diri siswa disetiap pertemuannya siswa lebih antusias, terbuka, saling memahami, berpendapat secara bebas, menerima pendapat orang lain dan menghargai bagaimana dirinya, pada pertemuan ketiga siswa diberikan tugas untuk menanyakan pada temannya diluar anggota kelompok tentang dirinya baik teman dekat maupun teman yang tidak dekat, hal ini akan membuat setiap anggota berani mengungkapkan keinginan dan perasaannya dengan bebas, lebih terbuka dalam menerima pendapat orang lain. Dari interaksi setiap anggota selama layanan bimbingan kelompok dilakukan siswa dapat meningkatkan pengungkapan dirinya, hal ini terlihat dari perubahan yang meningkat di pertemuan pertama sampai pertemuan akhir. Siswa yang awalnya pendiam, tidak saling akrab dan terbuka menjadi lebih leluasa mengungkapkan dirinya dan ditunjukkan dari analisis *pretest* dan *posttest* pengungkapan diri (*self disclosure*) menggunakan *uji paired t-test*, diperoleh informasi bahwa rata-rata *pretest* sebesar 74.55 sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 89.75, dengan selisih mean sebesar 15.2. Nilai tersebut negatif, artinya ada peningkatan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 15.2. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Terdapat perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* self disclosure dengan nilai *posttest* self disclosure. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan bimbingan kelompok Teknik Jo-

hari Window dapat Meningkatkan *self disclosure* pada siswa SMA Tri Sukses Natar, Lampung Selatan.

5.2. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan. Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian terdapat keterbatasan dan kekurangan, namun peneliti berharap ini dapat menjadi bahan pembelajaran bagi peneliti dan peneliti-peneliti selanjutnya. Maka dari itu, berdasarkan hasil yang sudah dilakukan oleh peneliti ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Praktisi Bimbingan konseling

Bagi praktisi bimbingan konseling atau guru BK diharapkan dapat memahami potensi yang dimiliki siswa agar dapat berkembang dengan baik dengan dilakukannya tes-test dan konseling individu, menggali lebih dalam lagi tentang permasalahan siswa disekolah khususnya terkait *self disclosure* permasalahan individu dan lingkungan disekitarnya sehingga peserta didik dapat lebih aktif dalam pembelajaran dan dapat tercipta pembelajaran yang optimal serta guru BK diharapkan dapat menjalin kerjasama dengan orang tua untuk meningkatkan pemahaman diri baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

2. Kepala sekolah

Bagi kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan bagi guru BK berupa fasilitas yang memadahi untuk pelaksanaan bimbingan konseling disekolah serta memberikan dukungan kepada siswa dalam pemahaman diri dan mengembangkan dirinya siswa .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan kegiatan penelitian di bidang ini di arankan agar memahami teori-teori yang digunakan sebagai acuan penelitian yang dilaksanakan mengenai *self disclosure*, peneliti supaya mencari subjek penelitian yang lebih banyak dan representatif. Gender yang di ambil dalam penelian supaya bisa di samakan jumlah perempuan dan laki-laki untuk mendapatkan hasil

yang lebih baik, Menggali lagi permasalahan konseli lebih dalam dengan melakukan wawancara dan konseling individu terkait pemahaman dirinya . bimbingan kelompok diharapkan diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk melaksanakan bimbingan keompok Teknik Johari window dalam meningkatkan keterbukaan siswa, serta hendaknya dalam melakukan penelitian selanjutnya peneliti lain dapat menggunakan subjek dan tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Dinda Trijayani. 2022. *Pengembangan konseling ekspresif melalui Bullet Journal menulis kreatif untuk meningkatkan self disclosure remaja di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya*. (Skripsi). UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Amalia, D. P. 2018. *Penggunaan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. (Skripsi) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung.
- Amalia, Lia. 2016. Menjelajahi Diri dengan Teori Kepribadian Carl R.Rogers. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3: 89-99
- Anjanisari, P. T., & Asri, D. N. 2016. Peningkatan Pemahaman Diri Melalui Model Permainan Johari Window Siswa Kelas X Ak 3 Smk Sore Kota Madiun Tahun Pelajaran 2012/2013. (Skripsi). Universitas PGRI Madiun.
- Ashri, K. 2022. Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Menggunakan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas IX. 2 MTSn 8 Kampar TP. 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4: 555-565
- Badri, Sutrisno. 2012. *Metode Statistika Untuk Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta, Penerbit Ombak.
- Devito, J. A. 2011. *Komunikasi antar manusia edisi kelima*. Jakarta, Karisma Publishing Group.
- Dimiyati, & Mudjiono. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Dista, D. L. K. 2015. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri: Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 2 Baleendah*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dwi, Shenny A., Agus T., Dadang S. 2018. *Rancangan Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Smp Pasundan 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Furchan, A. 2007. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

- Hanani, S. 2017. *Komunikasi antarpribadi teori dan praktik*. Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Hanifa, S. N., Sugiyo, S., & Setyowani, N. 2013. Meningkatkan Pengungkapan diri Dalam Komunukasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 2: 56-58
- Hartinah, Sitti. 2017. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung, PT. Refika Aditama.
- Hasanah, U. 2013. Pembentukan Identitas Diri Dan Gambaran Diri (Self Body Image) Pada Remaja Putri Bertato Di Samarind. Psikoborneo. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3: 102-107
- Hidayat, Komaruddin, & Bashori, K. 2016. *Psikologi Sosial Aku, Kamu, dan Kita*. Jakarta, PT. Gelora Aksara Pratama.
- Hidayah, Tifa. 2020. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Dan Sociodrama Untuk Meningkatkan Pengungkapan diri*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Hutagalung, Inge 2007. *Pengembangan Kepribadian*. Yogyakarta, PT. Macanan Jaya Cemerlang.
- Ifdil, I. 2013. Konsep Dasar *Self disclosure* dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3: 110-117.
- Indah, Putri Suci Apliany. 2023. *Perilaku Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram Dalam Menjalini Intimasi Pertemanan*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Lampung.
- Khulwah, A. R., & Mugiarto, H. 2021. Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting Dengan Teknik Johari Window Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa. *COUNSENEsia. Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 2: 113-120
- Laksana, Muhibudin Wijaya. 2015. *Psikologi Komunikasi*. Jakarta, CV Pustaka Setia.
- Lee, Y. C., Yamashita, N., Huang, Y., & Fu, W. 2020. "I Hear You, I Feel You" encouraging deep self-disclosure through a chatbot. In Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems, pp. 1-12.
- Liliweri, A. 2015. *Komunikasi antar personal*. Jakarta, Prenada Media.
- Meisalia, C. R. 2020. *Pengaruh Layanan Informasi Dengan Teknik Bimbingan Kelompok Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smpn 1 Abung Tinggi Lampung Utara*. (Dissertation). UIN Raden Intan Lampung.

- Mulyatiningsih, Endang. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung, Alfabeta.
- Nate, Mahara Pinte. 2021. *Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Teori Johari Windows Untuk Meningkatkan Self disclosure Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Takengon Tahun Pembelajaran 2020/2021*. (Skripsi). UIN Raden Intan Lampung.
- Nurnaningsih. 2011. *Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*. *Jurnal Penelitian*.
- Rasimin, & Muhamad Hamdi, 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. PT. Jakarta, Bumi Aksara.
- Ria, A. Q. A. 2010. *Self disclosure (Pengungkapan Diri) Pada Remaja Pengguna Facebook*. Surabaya, IAIN Sunan Ampel.
- Sernika, C. W. 2013. *Peningkatan Pengungkapan diri Melalui Teknik Johari Window Pada Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Pacitan*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sholikah, Siti Marifat. 2022. *Keefektifan Teknik Johari Window melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Disclosure Siswa SMP Negeri 1 Kapas*. (Tesis). Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta, Alfabeta.
- Sugiyono, D. A. P. 2013. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Diskusi Untuk Mengembangkan Konsep Diri Pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Wonosari Tahun Pelajaran 2011/2012*. (Dissertation). Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sulasmi, R. E., Hasyim, A., & Dahlan, S. 2013. *Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Permainan Tebak kata Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 5 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2012/2013*. (Tesis). Universitas Lampung.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta, Rajawali Pers.
- Widiarti, P. W. 2017. *Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta*. *Jurusan Ilmu Komunikasi FIS UNY*. 1: 135-148