

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SELF DISCLOSURE MELALUI JENDELA JOHARI SISWA KELAS VIII-A SMP NEGERI 2 GUNUNGSITOLI UTARA

¹Dewi JuwitaLaoli ²MondangMunthe ³Hosianna R. Damanik

¹²³Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Gunungsitoli

ABSTRAK

Self Disclosure atau keterbukaan diri adalah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain. Teknik Johari Window merupakan teknik yang tujuannya adalah membuat seseorang menjadi membuka diri, yaitu terbuka kepada orang lain dan terbuka bagi yang lain sehingga tercipta hubungan yang baik antar individu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self disclosure* atau keterbukaan diri siswa dapat di tingkatkan melalui Jendela Johari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen *one group pretest-posttest* design Sumber data penelitian adalah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan observasi. Analisis data dilakukan dengan menganalisis hasil pre-test, post-test dan observasi per- individu.

Hasil pre-test menggambarkan bahwa dari 24 orang siswa sebagai subjek penelitian ditemukan 11 orang siswa yang memiliki keterampilan *self disclosure* yang rendah (pada aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi), bila diinterpretasikan pada skala interpretasi keterampilan *self disclosure* berada pada rentang skor X 10 dengan persentase 0-33% yang artinya rendah. Hasil post-test dari 11 orang siswa yang diberi perlakuan menunjukkan keterampilan *self disclosure* siswa meningkat dan berada pada rentang skor 11-22 dengan persentase 34-66% yang artinya sedang. Selanjutnya, hasil perhitungan antara selisih O2-0, adalah 12 dan diinterpretasikan berada pada criteria sedang. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek penelitian yang 11 orang memperoleh total nilai rata-rata jumlah kesepakatan/kecocokan 66%, dengan interpretasi pada rentang 34-66% yang artinya criteria sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari efektif dalam meningkatkan keterampilan *self disclosure*.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini, maka disarankan kepada; (1) Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik Jendela Johari dalam meningkatkan keterampilan *self disclosure*. (2) Kepala sekolah, agar pengembangan layanan BK di sekolah dapat ditingkatkan sebagai bagian dari upaya pendidikan. (3) Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling sebagai peneliti lanjutan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang relevan.

Kata Kunci: Keterampilan *Self Disclosure* dengan teknik Jendela Johari.

A. PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha membantu siswa yang disebut konseli dalam mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangan intelektual, sosial, dan moral- spiritual siswa secara utuh dan optimal. Pengembangan potensi siswa sesungguhnya merupakan tugas bersama yang harus dilaksanakan oleh guru, konselor, dan tenaga kependidikan lainnya sebagai mitra kerja, dan masing- masing pihak tetap memiliki wilayah pelayanan khusus dalam mendukung pencapaian kompetensi siswa (Departemen Pendidikan Nasional, 2008: 190).

Siswa sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian, sangat memerlukan bimbingan, karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman yang menentukan arah kehidupannya. Menurut Sukardi (2008: 44) secara khusus pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk: Membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir. Bimbingan pribadi social dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi social dalam mewujudkan pribadi yang takwa, mandiri dan bertanggung jawab.

Dalam perkembangan aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir, proses perkembangan konseli tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah, dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan lurus, atau searah dengan potensi yang dimiliki oleh konseli. Perkembangan yang harus dimiliki siswa dalam aspek pribadi-sosial adalah kemampuan keterbukaan diri (*self disclosure*).

Menurut Devito (Natih, dkk 2014: 2) keterbukaan diri adalah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain.

Selanjutnya, Johnson (Jacqueline, 2019: 4) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (adaptive), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka.

Johnson (Natih, dkk 2014: 3) mengatakan bahwa keterbukaan diri adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini.

Keterbukaan diri memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan keterbukaan diri seseorang dapat menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, mengokohkan keakraban dan membangun kepercayaan. Keterbukaan diri berarti membagikan informasi kepada orang lain, tentang perasaan yang dialami, atau yang dirasakan. Informasi tersebut dapat berbentuk kayak inan, pendapat, perasaan, pikiran, reaksi-reaksi terhadap sesuatu dan biasanya bersifat pribadi serta tidak mudah diungkapkan kesemua orang. Hal ini perlu adanya rasa saling percaya antara satu dengan yang lainnya.

Pengungkapan diri bias dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Seperti yang dikatakan dalam teori Devito bahwa keterbukaan diri adalah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain. Begitu juga dengan setiap siswa seharusnya dapat memiliki sikap keterbukaan diri yang baik terlebih dalam proses belajar, seperti berani maju di depan kelas, berani memberikan pendapat, dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Sikap keterbukaan diri siswa tidak akan muncul begitus aja, apabila tidak ada yang membantu memberikan pemahaman tentang pentingnya sikap keterbukaan diri. Dalam hal ini, siswa membutuhkan keterampilan *self disclosure* atau keterbukaan diri yang tinggi agar mampu dan terampil dalam mengungkapkan perasaan secara jujur dan pikirannya secara lisan, mengolah dan menganalisis berbagai informasi yang diterima. Sebagaimana yang dikatakan oleh Wheelles bahwa *self disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (Ifdil 2013: 111).

Hal ini ditandai dengan adanya siswa yang mampu berbicara dengan terbuka dan jujur, berani memberikan pendapat, berani maju kedepan kelas dan berhadapan dengan orang banyak, dan aktif ketika diberi kesempatan bertanya. Selanjutnya, apabila masalah keterbukaan diri tidak diteliti dalam penelitian ini, ada kemungkinan bahwa siswa yang memiliki keterampilan *self disclosure* atau keterbukaan diri yang di asumsikan rendah dapat mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan dibantu oleh guru BK beserta guru mata pelajaran saat melaksanakan Program Pengalaman LapanganTerpadu (PPLT) di SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara terdapat beberapa siswa yang masih memiliki sikap tertutup, hal ini dapat disebabkan karena kurangnya percayadiri, malu untuk berpendapat, takut maju di depan kelas, membatasi diri dengan orang lain, merasa gemetar jika berhadapan dengan orang banyak, selalu beranggapan bahwa dirinya tidak bisa, cenderung terlihat diam dan dengan bercerita dengan orang lain.

Teori *self disclosure* ini memunculkan teknik Johari Window, dalam teori Johari Window terdapat area terbuka (*open self*), meliputi perilaku dan motivasi yang kita ketahui dan diketahui orang lain, seseorang yang berada pada wilayah terbuka ini seperti ketika baru mengenalseseorang, ia lebih cenderung melemparkan senyum, menyapa lebih awal, menjabat tangan dan lebih banyak bercerita mengenai dirinya sendiri. Daerah buta (*blind self*), perihal yang tidak kita ketahui tetapi diketahui orang lain, seseorang yang berada pada daerah ini cenderung tidak dapat menciptakan komunikasi efektif, misalnya orang yang biasanya bersikap dekat atau sok asik ketika bertemu dengan orang yang baru, padahal dirinya sendiri merupakan seorang yang pendiam. Ia tidak dapat menilai dirinya sendiri sebagaimana sifat, perilaku yang ia miliki. Daerah tersembunyi (*hidden self*), yang kita ketahui tetapi tidak diketahui orang lain, hal-hal yang dimaksud bisaberupa sifat, perilaku, motivasi atau pemikiran. Misalnya, seseorang yang sudah bersahabat lama belum tentu dapat terbuka sepenuhnya ketika menceritakan kisah hidupnya atau masalah pribadinya. Daerah gelap (*unknown self*), perihal yang sama-sama tidak diketahui, tidak diketahui oleh diri sendiri dan tidak diketahui oleh orang lain (Rakhmat 2018: 133).

Teknik johari Window mencoba membuka hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain (terbuka bagi yang lain) dan mencoba membuka hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri sehingga dimengerti oleh orang lain (terbuka kepada yang lain). Di SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara, keterampilan *self disclosure* atau keterbukaan diri melalui Jendela Johari selama ini belum dilaksanakan untuk diberikan kepada siswa dan diasumsikan dapat meningkatkan keterampilan *self disclosure*.

Selain itu, teknik ini mencoba membuka diri siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah agar dapat terbuka kepada yang lain sehingga dimengerti oleh lingkungannya dan dapat terbuka bagi yang lain.

Dari permasalahan- permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Self Disclosure Melalui Jendela Johari Di SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara".

B. METODE PENELITIAN

Metode adalah salah satu cara yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam menggambarkan kearah mana penelitian diarahkan serta batasan tujuan dan landasan pembahasan teoritis. Menurut Sugiyono (2012: 6) metode penelitian merupakan: Cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk

memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan."Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen sedangkan desainnya adalah one group pre-test-post-test design untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan" Sugiyono (2012:110). Pokok masalah penelitian ini adalah:

- Keterampilan *self disclosure* dan.
- Teknik Jendela Johari

Adapun, desain penelitian yang digunakan sebagaiberikut:

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

Keterangan

O₁ : Nilai pre-test (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan/Treatment (Melalui Jendela Johari)

O₂ : Nilai post-test (setelah diberikan Perlakuan)

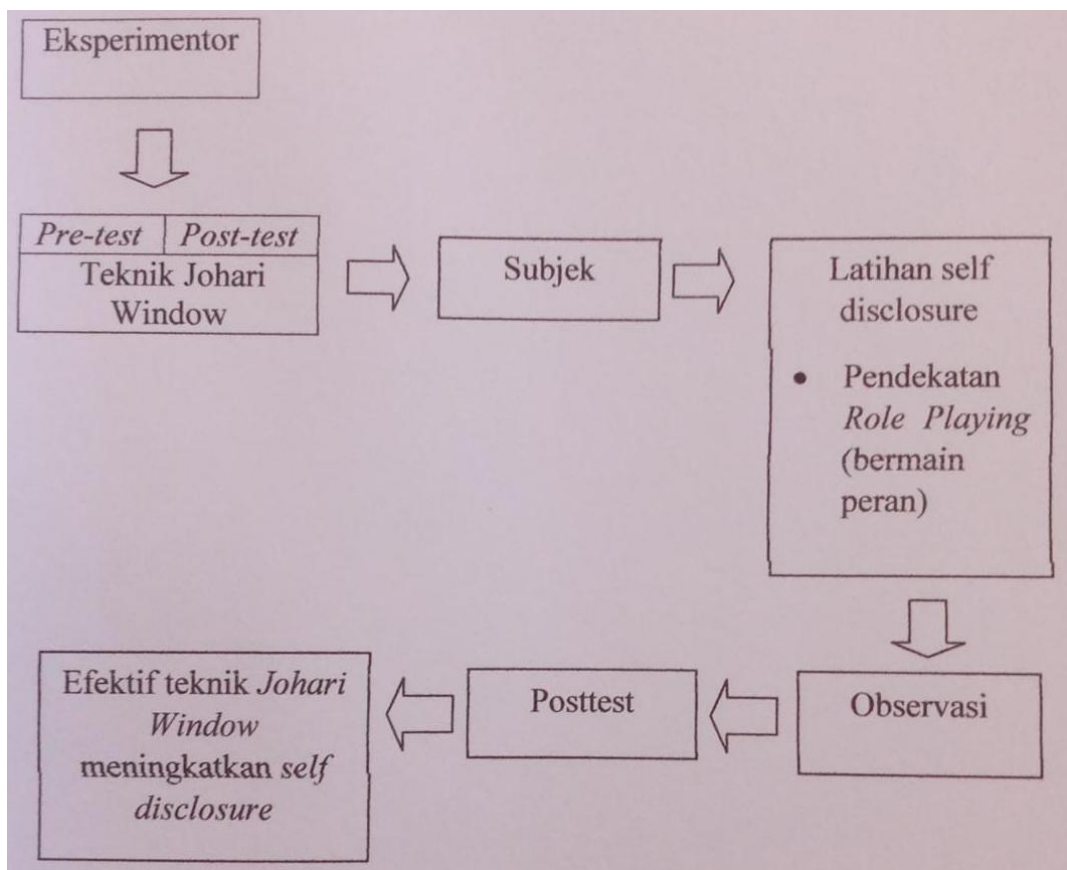
Artinya:

Sebelum peneliti memberikan perlakuan melalui teknik Jendela Johari terlebih dahulu diberi pre-test (O₁), yaitu untuk mengetahui kondisi awal mengenai keterampilan *self disclosure* atau keterbukaan diri siswa. Setelah mengetahui kondisi awal siswa, maka diberi perlakuan melalui teknik Jendela Johari selanjutnya diberikan post-test (O₂) untuk mengetahui kondisi akhir siswa. Hasil dari kedua tes akan di bandingkan untuk mengetahui hasil dari pemberian perlakuan memiliki pengaruh atau perubahan terhadap individu tersebut.

C. KERANGKA PENELITIAN

Kerangka berfikir adalah narasi (uraian) atau pernyataan tentang kerangka konsep pemecahan masalah yang telah diidentifikasi atau dirumuskan.

Untuk memudahkan peneliti dalam pelaksanaan penelitian dan merancang instrument penelitian ini, maka dibuatlah kerangka berpikir seperti yang tertera dibawah ini:



Keterangan Gambar:

- a. Eksperimentor memberikan pretest tentang teknik Johari Window kepada subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang kondisi awal.
- b. Eksperimentor memberikan latihan *self disclosure* dengan pendekatan *Role Playing* atau bermain peran.
- c. Peneliti melakukan observasi dan memberikan posttest untuk mengamati perubahan *self disclosure* yang terjadi pada subjek penelitian.
- d. Dengan adanya teknik Johari Window maka keterampilan *self disclosure* siswa meningkat.

D. TEMUAN PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari kelas penelitian (eksperimen) yang berjumlah 24 orang siswa di kelas VIII-A, hasil pre-test menunjukkan bahwa ada 11 orang siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah (pada aspek pikiran berada pada rentang skor < 10 dengan kriteria rendah, pada aspek perasaan berada pada rentang skor < 10 dengan kriteria rendah, pada aspek pendapat pribadi berada pada rentang skor 10 dengan kriteria rendah dan aspek informasi tersembunyi berada pada rentang skor < 10 dengan kriteria rendah) bila diinterpretasikan pada interpretasiskala pre-test keterampilan *self disclosure* berada pada rentang skor < 10 atau pada posisi 0-33% yang artinya rendah (dapat dilihat pada tabel 3.5 hlm 40). Siswa yang 11 orang ditetapkan sebagai sasaran. perlakuan, selama perlakuan subjek juga turut diobservasi oleh tiga orang observer. Setelah diberi pre-test dan perlakuan, maka subjek penelitian yang 11 orang kembali diberi tes (post-tes). Uraianannya sebagai berikut:

- a. Analisis Tes per-individu Pada Pelaksanaan Pre-Test (O) Tentang keterampilan *self disclosure*. Berdasarkan hasil tes yang telah diadministrasikan pada subjek penelitian yang berjumlah 24 orang siswa, ditemukan 11 orang siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah (terlampir di hlm 108) dan berada pada rentang skor $X < 10$ (dapat dilihat pada tabel 3.5 hlm 40) artinya keterampilan *self disclosure* siswa rendah, analisis datanya dapat diuraikan sebagai berikut:
 1. Subjek pertama (BK 1) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 5, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 1 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.

2. Subjek kedua (BK 4) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 6, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 4 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
3. Subjek ketiga (BK 6) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 9, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 6 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
4. Subjek keempat (BK 7) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 6, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 7 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
5. Subjek kelima (BK 8) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 8, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 8 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
6. Subjek keenam (BK 9) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 7, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 9 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
7. Subjek ketujuh (BK 11) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 6, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 11 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
8. Subjek kedelapan (BK 13) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 5, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 13 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
9. Subjek kesembilan (BK 17) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 6, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 17 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
10. Subjek kesepuluh (BK 18) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 5, bila

diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 18 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.

11. Subjek kesebelas (BK 21) memperoleh nilai pre-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) adalah 7, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X < 10$ artinya bk 21 memiliki *self disclosure* yang rendah pada keempat aspek tersebut.
12. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 11 orang siswa yang memiliki *self disclosure* yang rendah pada aspek pikiran (mampu mengungkapkan apa yang sedang di pikirkan kepada orang lain). Aspek perasaan (mampu mengungkapkan perasaan yang sedang dialami kepada orang lain dengan jujur), aspek pendapat pribadi (mampu menampaikan ide dan pendapat kepada orang lain), dan aspek informasi tersembunyi (mampu mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain). Hasil pre-test di atas bila diinterpretasikan pada interpretasi skala pre-test keterampilan *self disclosure* siswa berada pada rentang skor $X < 10$ yang artinya rendah dan akan diberikan perlakuan (treatment) konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari.

b. Perlakuan (treatment) melalui konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari

Setelah mengetahui siswa yang memiliki keterampilan *self disclosure* yang rendah yaitu 11 orang siswa, maka peneliti memberikan perlakuan (treatment) melalui konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari.

Sebelum kegiatan dimulai peneliti menyediakan kertas untuk pencabutan lot, setelah itu peneliti mempersilahkan para siswa untuk mencabut lot (yang berisi angka), di mana dalam hal ini siapa yang mendapatkan nomor (1) satu itulah siswa yang pertama yang akan bercerita. Setelah semua siswa mencabut lot, peneliti mengajak siswa untuk melakukan *Ice Breaking* (*ice breaking* yang digunakan disebut bos berkata) games ini memerlukan satu orang pemandu yang bertugas sebagai pemimpin games tersebut. Kemudian jika terdapat yang salah dalam mengikuti *Ice Breaking* tersebut maka diberi hukuman berupa *games* yang disebut "ucapkan objek". Hal ini dilakukan agar siswa tidak vakum, menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan daya konsentrasi. Setelah siap *ice breaking* selanjutnya peneliti mempersilahkan subjek yang pertama untuk memulai bercerita, tentang pikiran, perasaan, pendapat pribadi, dan informasi tersembunyi. Ketika siswa yang pertama menyelesaikan ceritanya, peneliti meminta pendapat dari anggota yang lain apakah masalah siswa yang pertama diketahui oleh mereka atau tidak, (kegiatan ini berlanjut sampai anggota terakhir).

Dari kegiatan tersebut, setiap siswa berpendapat bahwa mereka sudah mulai berani untuk terbuka, mengungkapkan apa yang mereka rasakan.

c. Analisis Tes per-individu Pada Pelaksanaan Post-Test (0) Tentang Tanggung Jawab Siswa

Setelah memberikan perlakuan (treatment) kepada subjek penelitian yang II orang melalui konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari, maka peneliti mengadministrasikan post-test dengan tes yang sama pada saat pre-test kepada siswa tersebut.

Perolehan data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Subjek pertama (BK 1) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 19, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 1 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
2. Subjek kedua (BK 4) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 18, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 4 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
3. Subjek ketiga (BK 6) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 20, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 6 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
4. Subjek keempat (BK 7) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 18, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 7 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
5. Subjek kelima (BK 8) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 18, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 8 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
6. Subjek keenam (BK 9) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 17, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 9 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
7. Subjek ketujuh (BK 11) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 19, bila

diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 11 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.

8. Subjek kedelapan (BK 13) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 19, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 13 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
9. Subjek kesembilan (BK 17) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 19, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 17 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
10. Subjek kesepuluh (BK 18) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 19, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 18 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.
11. Subjek kesepuluh (BK 21) memperoleh nilai post-test pada keterampilan *self disclosure* (dari aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, informasi tersembunyi) adalah 20, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 21 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang dalam keempat aspek tersebut.

Berdasarkan hasil analisis post-test di atas, dapat disimpulkan bahwa 11 orang siswa sebagai subjek penelitian mengalami peningkatan keterampilan *self disclosure* setelah diberi perlakuan (treatment) konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari. Hasil analisis post-test bila diinterpretasikan pada skala interpretasi post-test tanggung jawab siswa berada pada rentang skor > 11 atau pada posisi 34-66% (sedang) artinya keterampilan *self disclosure* meningkat.

d. Analisis Hasil Observasi

Setelah diadakannya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada 11 orang siswa, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis hasil observasi (terlampir di hlm 127-132). Uraianannya adalah sebagai berikut:

1. Subjek pertama (BK 1) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 12, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 1 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.

2. Subjek kedua (BK 4) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 13, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11 - 22 artinya bk 4 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
3. Subjek ketiga (BK 6) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 12, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 6 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
4. Subjek keempat (BK 7) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 11, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11 - 22 artinya bk 7 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
5. Subjekkelima (BK 8) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 15, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentangskor 11-22 artinya bk 8 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
6. Subjek keenam (BK 9) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 14, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 9 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
7. Subjek ketujuh (BK 11) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 16, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11 22 artinya bk 8 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
8. Subjek kedelapan (BK 13) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 16, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 13 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
9. Subjek kesembilan (BK 17) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 12, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11 - 22 artinya bk 17 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
10. Subjek kesepuluh (BK 18) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 15, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentang skor 11-22 artinya bk 18 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.
11. Subjek kelima (BK 21) memperoleh hasil kesepakatan/kecocokan observasi adalah 16, bila diinterpretasikan pada skala observasi berada pada rentangskor 11 - 22 artinya bk 21 memiliki keterampilan *self disclosure* yang sedang.

E. PEMBAHASAN TEMUAN PENELITIAN

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dalam bagian ini dilakukan pembahasan tentang temuan penelitian yang diuraikan sebagai berikut:

1. Jawaban Umum Atas Permasalahan Pokok Penelitian

Yang menjadi permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah apakah keterampilan *self disclosure* dapat ditingkatkan melalui teknik Jendela Johari di kelas VIII-A SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara. Berdasarkan analisis hasil pre-test, post-test dan observasi, maka diberikan jawaban umum atas masalah pokok yaitu keterampilan *self disclosure* siswa dapat ditingkatkan melalui Jendela Johari terutama pada subjek penelitian

2. Analisis Dan Interpretasi Temuan Penelitian

Berdasarkan analisis data pada pelaksanaan tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan, terdapat 11 dari 24 orang siswa yang memiliki keterampilan *self disclosure* yang rendah. Hasil dari pre-test bila diinterpretasikan pada skala pre-test interpretasi keterampilan *self disclosure* berada pada rentang skor $X < 11$ atau 0-33% artinya subjek penelitian memiliki *self disclosure* yang rendah (pada aspek pikiran 17%, aspek perasaan 15%, aspek pendapat pribadi 13%, dan informasi tersembunyi 12% yang artinya rendah) dan 11 orang tersebut ditetapkan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian yang memiliki selanjutnya diberi perlakuan melalui konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari kemudian mengadministrasikan tes akhir yaitu post-tes. Hasil analisis post-test menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki peningkatan keterampilan *self disclosure*, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor > 22 atau 34 - 66% artinya *self disclosure* siswa sedang (pada aspek pikiran 39%, perasaan 62%, pendapat pribadi 40%, informasi tersembunyi 26%).

Langkah selanjutnya adalah menghitung besar jarak antara hasil perlakuan melalui post-test (O_2) dan pre-test (O_1) atau $O_2 - O_1$, hasil selisih ini merupakan penegasan tentang efektifitas teknik Jendela Johari. Hasil perhitungan antara selisih $O_2 - O_1$ dengan rata-rata 12 atau pada posisi 34- 66%, bila diinterpretasikan berada pada rentang skor $X > 12$ artinya keterampilan *self disclosure* meningkat (terlampir di hlm 122). Sedangkan hasil perhitungan observasi menunjukkan bahwa total nilai rata-rata kecocokan/kesepakatan dari tiga orang observer adalah 66%, bila diinterpretasikan berada pada rentang 34-66% (sedang) yang artinya keterampilan *self disclosure* siswa mengalami peningkatan.

Dari hasil analisis data pre-test, post-test dan observasi menunjukkan hasil yang konsisten, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik jendela johari adalah efektif dalam mencingkatkan keterampilan *self disclosure*.

3. Mengontraskan Temuan dengan Teori yang ada Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari pre-test sebelum diberi konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari tergolong rendah pada sub indikator: aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi, dan informasi tersembunyi, setelah diberi perlakuan maka hasil dari post-test dan observasi

diketahui bahwa keterampilan *self disclosure* mengalami peningkatan. Pengontrasan dari penelitian ini sebagaimana dijelaskan oleh Beebe (febru 2018: 51), bahwa johari window merupakan suatu model dari keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa kesadaran diri dipengaruhi oleh keterbukaan diri dan memperoleh informasi tentang diri dari orang lain. Hal ini juga diduung oleh Rakhmat (Arouf, dkk 2020: 37) menjelaskan dan memahami interaksi yang memiliki empat kuadran antara lain area terbuka, area buta, area tersembunyi, dan area tidak dikenal, yang terbentuk dari persimpangan antara pengetahuan diri dan pengungkapan diri untuk menjelaskan pribadi seseorang.

4. Implikasi Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa teknik Jendela Johari dapat meningkatkan keterampilan *self disclosure* siswa. Maka hasil penelitian ini dapat diterapkan pada peningkatan keterampilan *self disclosure* siswa di sekolah.

5. Keterbatasan Temuan Penelitian

Keterbatasan temuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih menggunakan ukuran sampel yang tergolong dalam jumlah kecil dan hanya berpusat pada satu kelas yaitu siswa kelas VIII- A SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara sebanyak 11 orang.
2. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah tes dan observasi. Peneliti belum menggunakan instrumen lain yang diduga berkontribusi positif pada hasil penelitian, misalnya wawancara dan kegiatan laboratorium
3. Penelitian ini hanya mengungkapkan masalah tentang peningkatan keterampilan *self disclosure* siswa melalui Jendela Johari.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian tentang meningkatkan keterampilan *self disclosure* di sekolah dengan teknik jendela johari di kelas VIII-A SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil selisih antara post-test dan pre-test keterampilan *self disclosure* siswa dari subjek penelitian ditemukan ada peningkatan keterampilan *self disclosure*. Hasil perhitungan antara selisih 02-01 adalah 12, bila diinterpretasikan pada skala interpretasi berada pada rentang skor >12 (34-66%) artinya keterampilan *self disclosure* siswa (pada aspek pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan informasi tersembunyi) berada pada kriteria sedang (ada peningkatan). Hasil observasi yang dihitung dengan rumus interrater-reliability menunjukkan bahwa 11 orang siswa sebagai subjek penelitian memperoleh total nilai rata-

rata jumlah kesepakatan/kecocokan (Persentase) dari tiga observan adalah 66%, bila diinterpretasikan berada pada rentang 34-66% artinya berada pada kriteria sedang, maka disimpulkan bahwa keterampilan *self disclosure* siswa mengalami peningkatan.

2. Berdasarkan sumber data penelitian baik melalui tes maupun hasil observasi menunjukkan hasil yang konsisten bahwa konseling kelompok dengan teknik Jendela Johari efektif dalam meningkatkan keterampilan *self disclosure*.

REFERENSI

Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

A. Supratikya. 1995. *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.

Beebe, Redmond. 2008. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Chiko Muhammad Averoes. 2015. *Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Anak Korban Pelecehan Seksual Kepada Ibu*. Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Gainau, M. B. 2009. KeterbukaanDiri (Self Disclosure) SiswadalamPerspektif dan ImplikasinyaBagiKonseling. JurnalIlmiahWidya Warta, Vol. 33. No. 1.18-26.
- Hasan, Iqbal.2010. Analisis Data PenelitianDenganStatistik. Jakarta:PT. BumiAskaraInstitutKeguruan dan Ilmu Pendidikan Gunungsitoli. 2017. PedomanPenulisanSkripsi. Gunungsitoli: IKIP Gunungsitoli..
- Kuswarno, Engkus. 2009. Fenomenologi: MetodologiPenelitianKomunikasi. Bandung: WidyaPadjajaran. Maryam B Gainau. 2009. KeterbukaanDiri (Self Disclosure) SiswaDalamPerspektifBudaya Dan mplikasinyaBagiKonseling. Jurnalilmiahwidyawarta.
- Nuridin. 2020. TeoriKomunikasi Interpersonal. Jakarta:Kencana
- Nurhayati, I. 2011. HubunganPengungkapanDiri: Self Disclosure dan TipeKepribadiandengan Tingkat Stress Skripsi. Bandung: UniversitasPendidikan Indonesia.
- Pamuncak, D. (2011). PengaruhTipeKepribadianTerhadapSelfdisclosurePengguna Facebook. Jakarta: UIN SyarifHidayatullah.
- Akuntansi. 2016. JurnalRisetAkuntansi, Vol. VIII.No.2. Diakses pada 13 Februari 2021.
- Atrizka, Ester, Putra. 2020. Peran Self Disclosure TerhadapResiliensi Pada RemajaDipantiAsuhan. JurnalPsikologi. Vol.3.No.2. Diakses pada 08 Februari 2021.
- Candra, Dewi. 2017. PengungkapanDiri (Self Disclosure) Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). JurnalIlmu dan Teknologi Kesehatan. Vol.4.No2. diakses pada 08 Februari 2021.
- Hanifa, Setyowani.2012. MeningkatkanKeterukaanDiriDalamKomunikasiAntarTemanSebayaMelaluiBimbinganKelompok Teknik Johari Window. Indonesian Journal of Guidanceand Counseling: Theory and Application. Diakses pada 17 Januari 2021.
- Ifdil. 2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan PentingnyaBagiMahasiswaBimbingan dan Konseling. JurnalIlmiahIlmu Pendidikan Vol. XIII No.1. Diakses pada 08 Februari 2021

Jacqueline.2019. Self-Disclosure Individu Androgini Melalui Instagram Sebagai Media Eksistensi Diri. Jurnal Studi Komunikasi. Vol.3. Diakses pada 08 Februari 2021.

Nasyar, Ahmad. 2020. Self-Disclosure Students Reveal Problem in Individual Counseling Services. Jurnal Neo Konseling. Vol.2.No.3. Diakses pada 11 Februari 2021.