EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-DISCLOSURE* SISWA DI SMAN 1 LUHAK NAN DUO PASAMAN BARAT

Nabila Resti Damara[1], Yarmis Syukur[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]damaranabilaresti@gmail.com, [2]yarmissyukur@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Self-disclosure is one of the most important constructs for students in relation to positive social relationships at school. Therefore, this aspect needs to be enhanced in every student. One of the services that can be implemented to improve self-disclosure is group guidance based on the Johari Window. This study aims to examine the effectiveness of Johari Window–based group guidance services in improving students' self-disclosure at SMAN 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Non-equivalent Control Group Design. The research subjects consisted of 22 students, divided into an experimental group and a control group, each comprising 11 students. Data were collected using a self-disclosure scale and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney U Test. The results showed that there was a significant difference in students' self-disclosure between the experimental group and the control group based on the Mann–Whitney U Test. Therefore, it can be concluded that Johari Window–based group guidance services are effective in improving students' self-disclosure at SMAN 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman. The findings of this study recommend that future researchers conduct further studies using a larger sample size and more comprehensive research methods.

Kata Kunci : *Self-Disclosure, Group Guidance, Johari Window, Effectiveness, Students*

ABSTRAK

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan salah satu konstruk yang amat penting bagi siswa dalam kaitanya dengan hubungan sosial yang positif di sekolah. Maka aspek ini perlu ditingkatkan pada setiap siswa. Salah satu layanan yang dapat diimpelmentasikan untuk meningkatkan *self-disclosure* adalah bimbingan kelompok dengan berbasis *johari window.* Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *Johari window* dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMAN 1 luhak Nan Duo Pasaman Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen* dan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian terdiri dari 22 siswa yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 11 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-disclosure* yang kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* serta uji *Mann-Whitney U Test.* Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *self-disclosure* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan uji *Mann-Whitney U Test.* Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan berbasis *johari window* efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat. Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti lainnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sample yang lebih luas dan metode yang lebih komprehensif.

Kata Kunci : *Self-Disclosure,* Bimbingan Kelompok, *Johari Window,*Efektivitas, Siswa

PENDAHULUAN

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan salah satu kunci utama bagi siswa untuk dapat menjalin hubungan sosial yang sehat di sekolah. Menurut Lumsden (1996), dengan berani terbuka, siswa tidak hanya lebih mudah berkomunikasi dengan orang lain, tetapi juga bisa meningkatkan rasa percaya diri dan membangun keakraban yang lebih dalam. Devito (2011) menjelaskan bahwa proses ini adalah bentuk komunikasi di mana kita secara sadar membagikan informasi pribadi seperti pikiran dan perasaan yang biasanya kita simpan sendiri agar orang lain bisa lebih memahami kita. Selain itu, berani bercerita juga bisa menjadi cara untuk melepaskan beban emosional, seperti rasa cemas atau bersalah, sehingga perasaan menjadi lebih lega (Calhoun & Acocella, 1990). Hal ini terjadi karena dengan mengungkapkan pikiran dan perasaan yang tersembunyi, individu mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan emosi yang menekan dan mendapatkan pemahaman atau dukungan dari orang lain, yang pada akhirnya membantu proses penyembuhan psikologis.

Namun, Altman & Taylor (2012) menyatakan bahwa keterbukaan diri juga memiliki batas yang perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan dampak negatif. Batas seseorang dalam melakukan keterbukaan diri bergantung pada tingkat kepercayaan terhadap lawan bicara, konteks situasi, serta kesiapan emosional individu itu sendiri. Informasi yang terlalu pribadi atau sensitif sebaiknya hanya dibagikan kepada orang yang sudah dipercaya dan dalam situasi yang aman, untuk menghindari risiko seperti penolakan, salah pengertian, atau kerugian emosional. Oleh karena itu, seseorang boleh terbuka sampai pada titik di mana ia merasa nyaman, aman, dan yakin bahwa informasi yang dibagikan tidak akan disalah gunakan. Melalui proses keterbukaan diri secara tepat, seseorang dapat menciptakan ikatan yang lebih kuat karena adanya peningkatan rasa saling percaya antara individu yang terlibat. Selain itu, keterbukaan dalam menyampaikan isi hati atau pikiran juga berkontribusi positif terhadap kesehatan psikologis, karena individu merasa didengar, dipahami, dan mendapatkan dukungan emosional dari orang lain. Oleh karena itu, *self-disclosure* berperan dalam mempererat hubungan sosial dan juga dalam menjaga kesejahteraan mental seseorang (Derlega & Grzelak, 2008).

Namun, kenyataannya terdapat sejumlah siswa yang masih merasa sulit untuk terbuka. Di SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat, ditemukan beberapa siswa yang cenderung tertutup karena merasa kurang percaya diri atau takut akan penilaian buruk dari orang lain. Jika dibiarkan, hal ini bisa menghambat komunikasi dan mengganggu perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan bantuan yang tepat melalui layanan bimbingan kelompok. (Syukur, Neviyarni, & Zahri, 2019) menekankan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan upaya dalam pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas hal yang bermanfaat bagi peserta didik yang mengikutinya. Bimbingan kelompok juga dilaksanakan guna membentuk interaksi, berbagi informasi dan pemecahan masalah mengenai pendidikan, pekerjaan, pribadi maupun sosial (Hasanah, Hambali, & Setiyowati, 2024).

Pada penelitian ini, bimbingan kelompok tersebut dipadukan dengan *johari window*. Metode yang dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham (1970) ini membantu siswa memahami diri mereka melalui empat bagian kesadaran, yaitu area terbuka, buta, tersembunyi, dan tidak diketahui. Dengan bantuan umpan balik dari teman-teman dalam kelompok, siswa diajak untuk perlahan-lahan memperluas "area terbuka" mereka. Oleh karena itu, bimbingan kelompok berbasis *johari window* menjadi sangat berguna dalam konteks konseling dan pengembangan

pribadi, terutama dalam membantu individu membuka diri secara bertahap dan membangun komunikasi yang sehat dalam kelompok atau lingkungan sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa, Sugiyo & Setyowani (2012) penelitian ini menunjukan tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya meningkat setelah memperoleh bimbingan kelompok berbasis *johari window.* Hasil penelitian menunjukan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya sebelum memperoleh bimbingan kelompok berbasis *johari window*. 57.5% dengan kategori sedang dan setelah memperoleh bimbingan kelompok berbasis *johari* window 76.5% dengan kategori tinggi. Perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah bimbingan kelompok berbasis *johari window* sebesar 19%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat pada Jumat 23 Mei 2025. Diperoleh informasi bahwa terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan gejala *self-disclosure* yang rendah. Siswa-siswa tersebut cenderung enggan atau merasa kesulitan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun masalah pribadi mereka kepada guru, teman sebaya, maupun orang tua. Kondisi ini diungkapkan oleh guru BK di sekolah diduga dipengaruhi oleh beberapa aspek pendukung, seperti kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan penilaian negatif, serta kurangnya suasana yang mendukung keterbukaan di lingkungan sekolah. Hal ini menjadi perhatian penting karena rendahnya *self-disclosure* dapat menghambat proses komunikasi yang efektif dan berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dapat diamati bahwa bimbingan kelompok dengan berbasis *johari window* dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa. Maka Peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut mengenai "Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Johari Window* untuk Meningkatkan *Self-disclosure* Siswa di SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat". Maka dari itu untuk memberikan arahan dan pedoman pada penelitian ini, disusun beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

RQ1. Bagaimana perbedaan *self-disclosure* siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window*?

RQ2. Bagaimana perbedaan *self-disclosure* siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa berbasis *johari window*?

RQ3. Bagaimana perbedaan *self-disclosure* siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window* terhadap siswa kelompok kontrol yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa berbasis *johari window?*

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan jenis *Nonequivalent Control Group Design*. Menurut Yusuf (2017), *Nonequivalent Control Group Design* adalah salah satu bentuk quasi eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun kedua kelompok tersebut tidak dipilih atau dibentuk secara acak. Adapun jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 22 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing beranggotakan 11 siswa kelompok eksperimen dan 11 siswa kelompok kontrol. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik. Hal ini dikarenakan jumlah sampel yang kecil

yang diasumsikan datanya tidak akan berdistribusi normal. Rumus yang digunakan Adalah *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi *self-disclosure* siswa SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat

Berdasarkan hasil pengukuran awal *(pretest) self-disclosure* siswa SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat, diperoleh gambaran bahwa tingkat *self-disclosure* siswa berada pada beberapa kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil *Pretest Self-Disclosure* Siswa Kelas XI SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat

Sub Variabel	Skor Ideal	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Total	Rata-Rata	%	Keterangan
Amount (Kualitas Pengungkapan Diri)	35	33	13	6822	22,74	68,73	Sedang
Valence (Nilai)	50	47	19	10399	34,66	69,32	Sedang
Accurasi/honest (Akurasi/Kejujuran)	50	47	18	9754	32,51	65,02	Sedang
Intention (Niat Terbuka)	40	36	10	7056	23,52	58,8	Sedang
Intimacy (Kedalaman)	35	35	11	6659	22,2	63,41	Sedang
Total	**210**	**198**	**71**	**40690**	**135,63**	**64,30**	**Sedang**

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa *self-disclosure* siswa kelas XI SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat secara keseluruhan terdapat skor ideal sebesar 210 dan untuk intervalnya adalah 34, skor tertinggi 198, skor terendah 71, total 40690, rata-rata 135.63, dengan tingkat capaian responden sebesar 64.30% berada dalam kategori sedang. Hal ini mengungkapkan bahwa *self-disclosure* siswa SMAN 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat berdasarkan 5 sub variabel secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Secara rinci (1) *amount* (kualitas pengungkapan diri) berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 22.47 dan persentase sebesar 64.97 dari skor ideal, (2) aspek *valence* (nilai pengungkapan) berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 34.66 dan persentase 69.32% dari skor ideal, (3) aspek *accuracy/honest* (akurasi atau kejujuran) berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 32.51 dan persentase 65.02% dari skor ideal (4) aspek *intention* (niat terbuka) berada pada kategori sedang dengan rata-rata 23.52 dan persentase 58.80% dari skor ideal, (5) aspek *intimacy* (kedalaman pengungkapan) berada pada kategori sedang dengan rata-rata 22.20 dan persentase 63.41% dari skor ideal.

Setelah diketahui hasil *pretest* keseluruhan siswa kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, berikut hasil *pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttest Self-disclosure Siswa Kelompok Eksperimen-Kontrol

Eksperimen						Kontrol					
Kategori	Interval	*f (Pretest)*	%	*f (Posttest)*	%	Kategori	Interval	*f (Pretest)*	%	*f (Posttest)*	%
ST	178	0	0	1	9	ST	178	0	0	0	0
T	144-177	3	27	10	91	T	144-177	3	27	7	64
S	110-143	4	36	0	0	S	110-143	4	36	3	27
R	76-109	4	36	0	0	R	76-109	4	36	1	9
SR	75	0	0	0	0	SR	75	0	0	0	0
		11	100%	11	100%			11	100%	11	100%

Pada tabel 2. hasil *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan rendah, masing-masing sebanyak 4 siswa (36%). Selanjutnya, sebanyak 3 siswa (27%) berada pada kategori tinggi, Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang sangat signifikan. Sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 10 siswa (91%), berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa (9%) berada pada kategori sangat tinggi, tidak ditemukan lagi siswa yang berada pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Sementara itu, pada kelompok kontrol hasil *pretest* menunjukan 4 siswa (36%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (36%) berada pada kategori rendah dan 3 siswa (27%) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya hasil p*osttest* menujukan 7 siswa (64%) berada pada kategori tinggi, 3 siswa (27%) berada pada kategori sedang, dan masih terdapat 1 siswa (9%) yang berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa peningkatan *self-disclosure* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, baik dari segi pergeseran kategori maupun proporsi siswa yang mencapai kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berkontribusi lebih.

Perbedaan *Self-Disclosure* Siswa Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Sesudah Diberi Perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Johari Window*

Dalam penelitian ini, untuk melihat perbedaan self-disclosure siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, digunakan rumus wilcoxon. Adapun hasil pengujianya sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Self-disclosure Siswa

Kelas Eksperimen	Post test - Pre test
Z	-2.934[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

Pada table 3. hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelas eksperimen diperoleh nilai z sebesar-2,934 dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest.* Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan berbasis *johari window* untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa efektif dalam meningkatkan variabel yang diteliti.

Adapun arah perbedaan *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengetahui hasil dari *pretest* dan *posttest* bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Test Self-disclosure siswa Berdasarkan Arah Perubahan

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0[a]	0,00	0,00
	Positive Ranks	11[b]	6,00	66,00
	Ties	0[c]		
	Total	11		

Pada table 4. hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* pada variabel *self-disclosure* siswa, diketahui seluruh responden (11 siswa) berada pada kategori *positive ranks*, menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest.* Tidak terdapat *negative ranks* maupun *ties*. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan mampu meningkatkan *self-disclosure* siswa secara menyeluruh tanpa adanya penurunan pada subjek penelitian.

Perbedaan *self-disclosure* siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa berbasis johari window.

Dalam penelitian ini, untuk melihat perbedaan self-disclosure siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, juga digunakan rumus wilcoxon. Adapun hasil pengujianya sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Self-disclosure Siswa

Kelompok Kontrol	Post test - Pre test
Z	-2.941[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

Pada table 5. hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai Z sebesar -2,941 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Adapun arah perbedaan *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengetahui hasil dari *pretest* dan *posttest* bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Test Self-disclosure siswa Berdasarkan Arah Perubahan

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0[a]	0,00	0,00
	Positive Ranks	11[b]	6,00	66,00
	Ties	0[c]		
	Total	11		

Pada table 6. hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap arah perubahan skor *self-disclosure* siswa, diketahui bahwa seluruh responden (11 siswa) berada pada kategori *positive ranks*, yang menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest.* Tidak terdapat *negative ranks* maupun *ties*. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan *self-disclosure* siswa secara menyeluruh setelah pelaksanaan pengukuran *posttest*.

Perbedaan *self-disclosure* siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window* terhadap siswa kelompok kontrol yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa berbasis *johari window*

Dalam penelitian ini, untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatka *self-disclosure* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, digunakan uji *Mann Whitney U Test*. Adapun hasil pengujianya sebagai berikut.

Mann–Whitney U Test merupakan salah satu uji statistic nonparametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel independen apabila data penelitian tidak memenuhi asumsi statistic parametrik, khususnya asumsi normalitas.

Tabel 7. Hasil Uji Mann–Whitney U Test Eksperimen-Kontrol

	Eksperimen-Kontrol
Mann-Whitney U	30,500
Wilcoxon W	96,500
Z	-1,973
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.047[b]

Pada table 7. hasil analisis *Mann–Whitney U Test*, diperoleh nilai *Mann–Whitney U* sebesar 30,500, *Wilcoxon W* sebesar 96,500, dan nilai Z sebesar -1,973. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh adalah *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,049 dan *Exact Sig*. (2-tailed) sebesar 0,047. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-disclosure* siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 8. Perbandingan Mean Rank

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Kelompok 1	11	14,23	156,50
	Kelompok 2	11	8,77	96,50
	Total	22		

Pada table 8. hasil analisis *Mann–Whitney U Test* terhadap skor self-disclosure siswa, diperoleh informasi mengenai *Mean Rank* dan *Sum of Ranks* dari masing-masing kelompok. Kelompok 1 terdiri atas 11 siswa dengan Mean Rank sebesar 14,23 dan *Sum of Ranks* sebesar 156,50, sedangkan Kelompok 2 yang juga berjumlah 11 siswa memiliki *Mean Rank* sebesar 8,77 dan *Sum of Ranks* sebesar 96,50. Hal ini berarti bahwa secara keseluruhan, skor *self-disclosure* pada Kelompok 1 cenderung berada pada peringkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan Kelompok 2.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window* efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa. Peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen antara skor *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa penerapan *johari window* mampu mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Seluruh siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-disclosure,* yang menandakan bahwa layanan ini memberikan dampak yang konsisten dan menyeluruh. Sebaliknya,

kelompok kontrol yang tidak memperoleh layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window* menunjukkan peningkatan *self-disclosure* yang lebih rendah. Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menegaskan bahwa peningkatan *self-disclosure* dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Joseph Luft dan Harrington Ingham (1955) yang menyatakan bahwa *johari window* berperan dalam memperluas *open area* dan mengurangi *hidden area*, sehingga meningkatkan keterbukaan diri individu. Selain itu, Prayitno, Afdal, Alizamar, Ifdil, dan Zikra (2020) menegaskan bahwa bimbingan kelompok melalui dinamika kelompok yang kondusif dapat membantu individu mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi interpersonal secara optimal. Dengan kata lain, sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen menempati peringkat skor *self-disclosure* yang lebih tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan lebih efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan an Konseling

Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah, Keberadaan layanan BK menjadi kebutuhan dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan perkembangan yang muncul selama masa sekolah. Menurut Prayitno (2017), tujuan utama Bimbingan dan Konseling di sekolah Adalah membantu peserta didik mencapai kemandirian dan perkembangan diri secara optimal melalui pengembangan potensi, pencegahan masalah, serta pengentasan permasalahan yang dihadapi siswa.

Prayitno (2017), menyatakan layanan BK meliputi layanan orientasi untuk membantu siswa mengenal lingkungan sekolah, layanan informasi untuk memberikan pemahaman terkait pendidikan, sosial, dan karier, serta layanan penempatan dan penyaluran agar siswa memperoleh kesempatan belajar sesuai dengan potensi dan minatnya. Selain itu, layanan bimbingan individu dan konseling individu diberikan untuk membantu siswa memahami diri dan mengentaskan permasalahan yang dihadapi. Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, dan keterbukaan diri siswa.

Pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok, layanan bimbingan kelompok sendiri menurut Puluhulawa, Djibran, & Pautina (2017) kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi yang saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kemudian diperoleh kesimpulan 1) tingkat *self-disclosure* siswa pada kelompok eksperimen maupun kontrol sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok tersebut meningkat pada kategori tinggi. 2) terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-disclosure* siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window* dengan siswa yang tidak mengikutinya, adapun layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa adalah layanan bimbingan kelompok berbasis *johari window*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dilakukan pengujian lebih lanjut menggunakan karakteristik sampel yang lebih luas dan metode yang lebih komperensif.

DAFTAR PUSTAKA

Altman, I. & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development or interpersonal relationship.* New York: Holt.

Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia* Edisi *Kelima.* Alih Bahasa: Ir. Agus Maulana, M.S.M. Tangerang : Karisma Publishing Group.

Hanifa, S. N., Sugiyo, & Setyowani, N. (2012). Meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya melalui bimbingan kelompok berbasis Johari Window. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(2), 1–6.

Hasanah, B. U., Hambali, I. M., & Setiyowati, A. J. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Self-Awareness Siswa di Sekolah Inklusi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 686–700.

Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). "Appropriateness of self-disclosure." Dalam G. J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships* 151–176. San Francisco: Jossey-Bass.

Luft, J. (1970). *Group processes: An introduction to group dynamics.* National Press Books.

Lumsden, G. (1996). *Communication in Groups and Teams*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis*, 4–6.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.

Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: CV IRDH.

Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.