

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOHARI WINDOW TERHADAP PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI SISWA

Eli Zerni¹, Ferdi², Nur Hamida Hasibuan³, Titip Elyas⁴, Wahidah Fitriani⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Email: eli.zhohir@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i3.2914>

Sections Info

Article history:

Submitted: 23 March 2026
Final Revised: 11 April 2026
Accepted: 16 May 2026
Published: 29 June 2026

Keywords:

Bimbingan Kelompok
Johari Window
Keterbukaan Diri
Siswa



ABSTRAK

This study aims to analyze the influence of group guidance services with the Johari Window technique on increasing self-disclosure of class X students of MAS Darussalam Pinagar West Pasaman. The low self-openness of students can be seen from the lack of courage in expressing opinions, feelings, personal experiences, and difficulties in establishing effective social relationships. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental method through a one-group pretest-posttest design. The study subjects amounted to 10 students who were selected using purposive sampling techniques based on low levels of self-openness. The research instrument is in the form of a self-disclosure questionnaire of 32 items that have been tested for validity and reliability. Treatment was provided through group guidance services with the Johari Window technique for five sessions. Data were analyzed using descriptive statistics and the Paired Sample t-test with the help of SPSS. The results of the study showed an increase in students' self-openness after participating in group guidance services with the Johari Window technique. The average self-openness score increased from 69.6 during the pretest to 104.5 during the posttest. Before treatment, 70% of students were in the low category and 30% in the very low category, while after treatment 50% of students were in the medium category and 50% in the high category. The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.000 (< 0.05), which means that there is a significant influence of group guidance services with the Johari Window technique on increasing students' self-openness.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window terhadap peningkatan keterbukaan diri (self-disclosure) siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat. Rendahnya keterbukaan diri siswa terlihat dari kurangnya keberanian dalam mengungkapkan pendapat, perasaan, pengalaman pribadi, serta kesulitan menjalin hubungan sosial yang efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental melalui desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat keterbukaan diri yang rendah. Instrumen penelitian berupa angket keterbukaan diri sebanyak 32 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window selama lima sesi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Paired Sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window. Rata-rata skor keterbukaan diri meningkat dari 69,6 pada saat pretest menjadi 104,5 pada saat posttest. Sebelum perlakuan, 70% siswa berada pada kategori rendah dan 30% pada kategori sangat rendah, sedangkan setelah perlakuan 50% siswa berada pada kategori sedang dan 50% pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Johari Window, Keterbukaan Diri, dan Siswa

PENDAHULUAN

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa. Menurut (Jourard, 1971) mendefinisikan keterbukaan diri sebagai tindakan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain yang dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, (Arroisi et al., 2022) menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkaitan erat dengan proses aktualisasi diri, karena individu yang mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya cenderung memiliki perkembangan sosial dan emosional yang lebih optimal. Dalam kehidupan sekolah, keterbukaan diri berperan penting dalam membantu siswa membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun guru, sehingga dapat mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik mereka.

Keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan informasi tentang diri sendiri, tetapi juga kemampuan menerima tanggapan atau umpan balik dari orang lain (Oktaviani et al., 2020). Menurut (Oktaviani et al., 2020) menyatakan bahwa keterbukaan diri mengandung dua makna, yaitu bersikap terbuka kepada orang lain dan bersikap terbuka terhadap orang lain. Sikap terbuka kepada orang lain ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam mengkomunikasikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadinya, sedangkan sikap terbuka terhadap orang lain ditunjukkan melalui kesediaan menerima masukan, kritik, dan saran yang diberikan oleh lingkungan sosialnya (Kalimah, 2022). Dalam perspektif Islam, keterbukaan diri perlu dilakukan secara bijaksana dan tetap memperhatikan etika komunikasi. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. An-Nisa ayat 148 yang menegaskan bahwa Allah tidak menyukai perkataan buruk yang diucapkan secara terang-terangan, kecuali oleh orang yang dizalimi. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya menjaga lisan dan menyampaikan sesuatu secara proporsional, termasuk dalam mengungkapkan berbagai persoalan pribadi kepada orang lain.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial (Virly et al., 2023). Pada tahap ini, keterbukaan diri menjadi salah satu kemampuan yang harus dimiliki siswa agar mampu menjalin komunikasi yang sehat, memperoleh dukungan sosial, dan mengembangkan identitas dirinya (Fitriani & Halomoan, 2025). Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadinya. Siswa cenderung merasa takut dinilai negatif, takut ditolak, atau merasa tidak percaya diri ketika harus menyampaikan pendapat di depan orang lain. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk memendam perasaan, membatasi interaksi sosial, dan hanya terbuka kepada kelompok pertemanan tertentu.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat, ditemukan bahwa keterbukaan diri siswa masih belum berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari adanya siswa yang tidak berani menceritakan pengalamannya ketika mengerjakan tugas, enggan menyampaikan pendapat saat diskusi kelas, dan tidak berani meminta bantuan kepada teman ketika mengalami kesulitan belajar. Selain itu, terdapat siswa yang takut mengungkapkan perasaan sedihnya ketika menghadapi masalah keluarga, seperti pertengkaran orang tua. Hasil wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan menjalin pertemanan, kurang aktif dalam berbagi ide, tidak terbuka mengenai masalah yang sedang dihadapi, serta cenderung menutup diri dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa masih tergolong rendah dan memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak pada perkembangan sosial, emosional, dan

akademik mereka.

Rendahnya keterbukaan diri yang dialami siswa perlu mendapatkan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut (Prayitno, 1995) bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan peserta kelompok untuk belajar mengemukakan pendapat, menyampaikan ide, memberikan tanggapan, mengungkapkan perasaan, menghargai pendapat orang lain, serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal. Dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dilatih untuk mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi lain yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan orang lain melalui cara-cara yang konstruktif. Selain itu kelima aspek keefektifan perilaku komunikasi antarpribadi menurut Kumar dalam (Erlangga, 2017). Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berlatih berinteraksi secara langsung dengan anggota kelompok lainnya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan membuka diri kepada orang lain.

Pelaksanaan bimbingan kelompok akan lebih efektif apabila dipadukan dengan teknik yang sesuai dengan karakteristik masalah siswa. Salah satu teknik yang relevan untuk meningkatkan keterbukaan diri adalah teknik *Johari Window* yang dikembangkan oleh Luft dan Ingham (Luft & Ingham, 1955). Teknik ini menjelaskan bahwa kepribadian individu terdiri atas empat wilayah, yaitu wilayah terbuka (*open area*), wilayah tersembunyi (*hidden area*), wilayah buta (*blind area*), dan wilayah tidak dikenal (*unknown area*) (Mutiah, 2024). Melalui proses berbagi pengalaman dan menerima umpan balik dari orang lain, wilayah terbuka dapat diperluas sehingga individu menjadi lebih mengenal dirinya sendiri dan lebih mudah membangun komunikasi yang efektif dengan lingkungan sosialnya. Menurut (Khulwah & Mugiarto, 2021) menyatakan bahwa *Johari Window* merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), sedangkan (Candra et al., 2024) menjelaskan bahwa model ini dapat membantu individu dalam proses memberi dan menerima umpan balik untuk pengembangan kepribadian.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *Johari Window* memiliki potensi untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Menurut (Asiza et al., 2023) juga mengatakan bahwa teknik *Johari Window* efektif dalam meningkatkan kemampuan keterbukaan diri peserta didik. Sejalan dengan (Alamsyah et al., 2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa. Selain itu (Hartati, 2022) membuktikan bahwa layanan kelompok memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan *self-disclosure* remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat dikembangkan melalui berbagai bentuk layanan kelompok yang memfasilitasi interaksi, refleksi diri, dan pemberian umpan balik.

Meskipun demikian, kajian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa masih menunjukkan adanya kesenjangan penelitian *research gap*. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada pengembangan model pelatihan, konseling kelompok, atau dilakukan pada konteks sekolah dan subjek penelitian yang berbeda. Selain itu, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* pada siswa madrasah aliyah, khususnya kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat, masih sangat terbatas. Padahal karakteristik siswa madrasah memiliki latar belakang sosial, budaya, dan religius yang berbeda sehingga memungkinkan munculnya dinamika keterbukaan diri yang berbeda pula. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan *novelty* pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* untuk meningkatkan keterbukaan diri

siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat, sekaligus memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik tersebut dalam konteks pendidikan madrasah. Penelitian ini juga mengintegrasikan perspektif bimbingan dan konseling dengan nilai-nilai Islam mengenai pentingnya keterbukaan yang dilakukan secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta menjadi referensi dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen* desain *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan tanpa adanya kelompok control (Creswell & Creswell, 2017). Subjek penelitian adalah 10 Kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat yang memiliki rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi dan angket awal. Instrumen utama yang digunakan adalah angket skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang terdiri atas 32 item pernyataan berbasis *skala Likert* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa sebelum perlakuan, kemudian dilanjutkan dengan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Johari Window*, dan diakhiri dengan pemberian *posttest* untuk mengukur keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa setelah perlakuan. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan penyebaran angket.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS *Statistics*. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Selanjutnya, data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, skor minimum dan maksimum, serta standar deviasi tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window*. Hasil analisis digunakan untuk menentukan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pra-eksperimental* dan desain *one group pretest-posttest*. Desain *one group pretest-posttest* merupakan rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek. Pada desain ini, dilakukan pengukuran awal *pretest* sebelum diberikan perlakuan, kemudian diberikan tindakan atau intervensi dalam jangka waktu tertentu, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir *posttest* untuk melihat perubahan setelah perlakuan diberikan. Adapun rancangan hasil pengelolahan *pre-test* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Pengolahan *Pre-test* Keterbukaan Diri Siswa

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1.	L	Perempuan	57	Sangat Rendah
2.	CDE	Perempuan	80	Rendah
3.	LSB	Perempuan	73	Rendah
4.	KA	Perempuan	50	Sangat Rendah
5.	AA	Laki-Laki	70	Rendah
6.	MRD	Laki-Laki	60	Rendah
7.	RF	Laki-Laki	54	Sangat Rendah
8.	LR	Perempuan	85	Rendah
9.	FR	Perempuan	84	Rendah
10.	MYA	Laki-Laki	83	Rendah

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* pada table 1 di atas dapat dipahami bahwa keterbukaan diri yang dimiliki oleh siswa yang menjadi sampel penelitian ini belum ada yang berada pada kategori sangat tinggi. Bahkan siswa yang memiliki skor keterbukaan diri di dalam kelompok tersebut hanya mencapai kategori rendah dan sangat rendah. Untuk lebih jelasnya data hasil pengolahan skala tentang keterbukaan diri pada saat *pre-test* dapat dirincikan sebagai berikut:

Tabel 2 Kategori Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) Siswa (*Pre-test*)

No	Kategori	Rentang	F
1.	Sangat Tinggi	137 - 160	0
2.	Tinggi	111 - 136	0
3.	Sedang	85 - 110	0
4.	Rendah	59 - 84	7
5.	Sangat Rendah	32 - 58	3
Jumlah			10

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* keterbukaan diri dari 10 orang siswa kelas X, yaitu terdapat 7 orang memiliki keterbukaan diri pada kategori rendah, dan 3 orang memiliki keterbukaan diri dengan kategori sangat rendah.

Setelah melakukan *treatment* sebanyak lima kali kepada peserta kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan pemberian skala keterbukaan diri kembali kepada siswa yang merupakan peserta kelompok *eksperimen*. Skala yang diberikan oleh peneliti untuk pengujian *post-test* merupakan skala yang sama dengan skala yang diberikan peneliti pada saat melakukan *pre-test*. Hasil *post-test* dari 10 orang peserta kelompok *eksperimen* keterbukaan diri (*self-disclosure*) kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Pengolahan *Post-test* Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) Siswa

No	Responde n	Jenis Kelamin	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
----	---------------	---------------	-----------------------	----------

1.	L	Perempuan	100	Sedang
2.	CDE	Perempuan	117	Tinggi
3.	LSB	Perempuan	93	Sedang
4.	KA	Perempuan	105	Sedang
5.	AA	Laki-Laki	112	Tinggi
6.	MRD	Laki-Laki	90	Sedang
7.	RF	Laki-Laki	91	Sedang
8.	LR	Perempuan	112	Tinggi
9.	FR	Perempuan	111	Tinggi
10.	MYA	Laki-Laki	114	Tinggi

Berdasarkan hasil pengolahan data *post-test* pada tabel 3 di atas dilihat bahwa keterbukaan diri yang dimiliki oleh siswa yang menjadi sampel penelitian ini sudah ada yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Bahkan siswa kelompok eksperimen sudah tidak ada yang memperoleh kategori sangat rendah dan rendah. Untuk lebih jelasnya data hasil pengolahan skala tentang keterbukaan diri pada saat *post-test* dapat dirincikan sebagai berikut:

Tabel 4 Kategori (*Post-test*) Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) Siswa

No	Kategori	Rentang	F
1.	Sangat Tinggi	137 - 160	0
2.	Tinggi	111 - 136	5
3.	Sedang	85 - 110	5
4.	Rendah	59 - 84	0
5.	Sangat Rendah	32 - 58	0
Jumlah			10

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa hasil *post-test* keterbukaan diri dari 10 orang siswa kelas X setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *johari window*, yaitu terdapat 5 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri pada kategori tinggi, dan 5 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri pada kategori sedang. Sementara untuk kategori rendah dan sangat rendah tidak ada lagi yang mencapai kategori tersebut. Dapat dipahami bahwa setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *johari window*, perolehan skor keterbukaan diri meningkat dari skor sebelumnya.

Setelah hasil *treatment* didapatkan, maka langkah selanjutnya ialah menganalisis data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan pengujian statistik (*uji-t*) untuk melihat pengaruh atau tidak berpengaruhnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAS Darusalam Pinagar Pasaman Barat. Sebelum itu perlu diketahui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap kelompok eksperimen secara keseluruhan yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Perbandingan Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) Siswa Kelompok Eksperimen antara *Pre-test* dengan *Post-test*

No	Kode Sisw a	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkata n Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	L	57	Sangat	100	Sedang	Naik 43

			Rendah			
2.	CDE	80	Rendah	117	Tinggi	Naik 37
3.	LSB	73	Rendah	93	Sedang	Naik 20
4.	KA	50	Sangat Rendah	105	Sedang	Naik 55
5.	AA	70	Rendah	112	Tinggi	Naik 42
6.	MRD	60	Rendah	90	Sedang	Naik 30
7.	RF	54	Sangat Rendah	91	Sedang	Naik 37
8.	LR	85	Rendah	112	Tinggi	Naik 27
9.	FR	84	Rendah	111	Tinggi	Naik 27
10.	MYA	83	Rendah	114	Tinggi	Naik 31
Jumlah		696		1045		
Rata-Rata		69,6	Rendah	104,5	Tinggi	

Berdasarkan data tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen dari hasil *pre-test* dan *post-test* terjadinya peningkatan jumlah skor yang diperoleh oleh siswa yang menjadi sampel penelitian yang mana dari skor *post-test* terlihat kenaikan yang cukup signifikan. Sehingga berdasarkan table 5 di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *johari window* berpengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat.

Uji Prasyarat Analisis Data Penelitian

Penelitian ini melakukan uji asumsi dasar sebelum dilakukan uji analisis data yaitu dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai sig > 0,05 maka data dianggap terdistribusi normal.

Tabel 6. Test of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.181	10	.200*	.895	10	.191
Posttest	.237	10	.118*	.879	10	.127

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika Asymp sig. > sig 0,05 dan jika Asymp sig. < sig 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 6 di atas diketahui nilai Asymp signifikan 0,191 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Sehingga berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal dan sudah memenuhi salah satu syarat uji-t. Selanjutnya pada tabel 7 akan disajikan uji homogenitas dengan nilai sig > 0,05 maka data dikatakan homogen.

Tabel 7. Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	1.356	1	18	.259
Based on Median	.978	1	18	.336

Based on Median and with df	.978	1	17.913	.336
Based on trimmed mean	1.290	1	18	.271

Suatu data dikatakan homogen jika Asymp sig. > 0,05 dan jika Asymp sig. < 0,05 maka data tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas pada tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa data dinyatakan homogen dan memiliki variansi yang konsisten.

Uji Hipotesis Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari *Paired Samples Test*.

Tabel 8. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest - Pretest	-34.900	10.082	3.188	42.113	-27.687	10.946	9	.000

Kriteria Keputusan:

H_a diterima jika nilai probabilitas (Sig.) > 0,05

H_0 ditolak jika nilai probabilitas (Sig.) < 0,05

Diketahui t_0 untuk keterbukaan diri siswa adalah 10.946 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak. Artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *johari window* signifikan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Jourard (1971) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan proses pengungkapan informasi pribadi, perasaan, emosi, pandangan, dan pengalaman secara sadar kepada orang lain. Dalam konteks bimbingan kelompok, keterbukaan diri menjadi aspek penting karena memungkinkan siswa untuk lebih mengenali dirinya, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta meningkatkan kemampuan komunikasi dengan lingkungan sekitarnya (Yusuf et al., 2025). Keterbukaan diri yang baik juga berperan dalam membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, maupun karier di masa depan (Sanjaya, 2025). Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang rendah. Kondisi ini ditandai dengan kurangnya keberanian siswa dalam mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman pribadi, menyampaikan pendapat, serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan keluarga maupun teman sebaya. Rendahnya keterbukaan diri dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi, kurang

percaya diri, serta cenderung menyimpan masalah yang dihadapi tanpa mencari bantuan dari orang lain (Tririzky et al., 2023). Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* diberikan sebagai upaya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengungkapkan diri secara positif melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Penerapan teknik *Johari Window* dalam layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta menerima umpan balik dari anggota kelompok lainnya (Kalimah, 2022). Menurut (Saepuloh & Asiyah, 2022) melalui proses tersebut, siswa memperoleh pengalaman belajar yang dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan memperluas area terbuka (*open area*) dalam dirinya. Kegiatan diskusi, refleksi, dan interaksi kelompok yang dilakukan selama proses layanan membantu siswa menjadi lebih percaya diri dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Selain itu, suasana kelompok yang mendukung membuat siswa merasa lebih aman dan nyaman untuk menyampaikan hal-hal yang sebelumnya sulit diungkapkan kepada orang lain.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window*. Perbedaan skor antara pretest dan posttest memperlihatkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima dan hipotesis nol ditolak. Temuan ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengungkapkan perasaan, menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain setelah mengikuti layanan. Selain meningkatkan keterbukaan diri, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan sosial siswa (Khulwah & Mugiarto, 2021). Melalui proses saling berbagi dan memberikan umpan balik, siswa belajar memahami perasaan, kebutuhan, dan perspektif orang lain (Nisa et al., 2023). Hal ini membantu siswa mengembangkan empati, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Dengan keterampilan sosial yang lebih baik, siswa diharapkan mampu beradaptasi secara optimal di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari (Rahmadhea, 2024).

Temuan penelitian ini mendukung teori *Johari Window* yang dikembangkan oleh Luft dan Ingham (1961), yang menjelaskan bahwa individu dapat meningkatkan pemahaman dirinya melalui proses keterbukaan dan umpan balik dari orang lain. Model *Johari Window* terdiri atas empat area, yaitu *open area*, *blind area*, *hidden area*, dan *unknown area*. Melalui layanan bimbingan kelompok, area terbuka siswa dapat diperluas sehingga informasi mengenai diri yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain menjadi semakin besar (Fahmi et al., 2022). Kondisi tersebut memungkinkan siswa untuk lebih mengenali potensi dirinya, mengurangi kecenderungan menutup diri, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonalnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui penerapan teknik *Johari Window* secara berkelanjutan, siswa diharapkan mampu mengembangkan keterbukaan diri, meningkatkan kepercayaan diri, membangun komunikasi yang lebih efektif, serta menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya, guru, maupun keluarga. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari*

Window dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan pribadi dan sosial siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X MAS Darussalam Pinagar Pasaman Barat. Sebelum diberikan layanan, sebagian besar siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, ditandai dengan kurangnya keberanian dalam mengungkapkan perasaan, menyampaikan pendapat, serta berbagi pengalaman kepada orang lain. Setelah mengikuti lima sesi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window*, terjadi peningkatan yang nyata pada tingkat keterbukaan diri siswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya skor rata-rata siswa dari 69,6 pada saat *pre-test* menjadi 104,5 pada saat *post-test*. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Melalui proses berbagi pengalaman, diskusi kelompok, dan pemberian umpan balik antaranggota kelompok, siswa menjadi lebih percaya diri, lebih mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya, serta lebih mudah menjalin hubungan interpersonal yang positif. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Johari Window* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam membantu perkembangan sosial dan emosional siswa di lingkungan sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* secara berkelanjutan guna meningkatkan keterbukaan diri siswa. Guru BK perlu menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung agar siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Selain itu, evaluasi berkala perlu dilakukan untuk memantau perkembangan siswa sehingga keterampilan komunikasi, kepercayaan diri, dan hubungan sosial mereka dapat berkembang secara optimal.

REFERENSI

- Alamsyah, M. N., Indreswari, H., & Bariyyah, K. (2024). Implementation of Group Counseling Using the Johari Window Technique to Enhance Student Self-Disclosure. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(3), 69-74.
- Arroisi, J., Ash-Shufi, C. G. F., & Fadhlil, F. D. (2022). Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat Dan Islam. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 1-17.
- Asiza, N., Yusuf, M., Rahman, A., Irwan, M., Patmawati, P., & Ramadani, F. (2023). Enhancing speaking proficiency through self-discovery: Utilizing Johari Window techniques in student learning. *Voices of English Language Education Society*, 7(3), 753-764.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Dewi, N. L. G. A. K. (2024). *Pengembangan Diri Landasan Membentuk Pribadi yang Berkualitas Unggul*. MEGA PRESS NUSANTARA.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Fahmi, L. S. D., Maulia, D., & Rakhmawati, D. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Menjaga Diri Dari Perilaku Seksual Berisiko Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 146-155.

- Fitriani, A., & Halomoan, A. (2025). Konsep Diri Siswa dan Siswi MTs Alkautsar Depok Melalui Komunikasi Interpersonal. *Syntax Idea*, 7(5), 733–751.
- Hartati, E. V. (2022). Peningkatan keterbukaan diri melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman. *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 165–169.
- Jourard, S. M. (1971). Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. *John Wiley and Sons*.
- Kalimah, S. (2022). Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 11(1), 23–30.
- Khulwah, A. R., & Mugiarto, H. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting Dengan Teknik Johari Window Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 113–120.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*, 246, 2003–2014.
- Mutiah, S. (2024). SELF DISCLOSURE MAHASISWA DALAM PENGGUNAAN SECOND ACCOUNT INSTAGRAM (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh). Universitas Malikussaleh.
- Nisa, M. K., Rohim, I. S., Ahmad, A., Fahlevi, D. B., Sonjaya, F. Z., & Susilawati, S. (2023). Analisis Perubahan Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 546–550.
- Oktaviani, R., Kholili, M. I., & Susilo, A. T. (2020). Hambatan keterbukaan diri dengan teman sebaya: studi kasus dua siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 4(2), 52–66.
- Prayitno, E. A. (1995). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). *Jakarta: Ghalia Indonesia*.
- Rahmadhea, S. (2024). Pengembangan program bimbingan untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 46–53.
- Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. *Gema Wiralodra*, 13(1), 64–71.
- Sanjaya, D. G. A. (2025). Bimbingan pribadi-sosial dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan. *Daiwi Widya*, 11(2), 103–116.
- Tririzky, R., Rusmana, N., & Setiawati, S. (2023). Keterbukaan Diri Siswa Berkesulitan Belajar (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas XI SMA di Kota Bandung). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 294–302.
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32–40.
- Yusuf, M., Asrori, M., & Putri, A. (2025). Analisis Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Laki-Laki Kepada Guru BK di SMA Negeri 01 Pulau Maya. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(4), 57–67.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under:

