JURNAL PSIKOLOGI
DINAMIKA
https://ojs.co.id/1/index.php/jpd/

PENERAPAN METODE PERMAINAN JOHARI WINDOW UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Vina Puspita Sari[1], Aminathussolekhah[2], Rani Mega Putri[3]
Universitas Sriwijaya[1,3], SMP Negeri 2 Palembang[2]
vinapuspitasari22@gmail.com[1], aminathussholekhah0147@gmail.com[2], rani@fkip.unsri.ac.id[3]

Abstract

This study aims to improve students' self-concept understanding through the application of the Johari Window game method in group guidance services. The background of this research is based on findings of negative self-concept behaviors among several students of class IX.3 at SMP Negeri 2 Palembang, such as pessimism, lack of self-confidence, and difficulty in maintaining a positive attitude. The study employed a Classroom Action Research (CAR) approach conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection phases. The Johari Window game method was used to help students gain self-awareness through reflection and feedback in a small group setting. The results showed an improvement in students' self-concept understanding, from a pre-test score of 51% ("poor" category), to 62% in the first cycle ("fair" category), and further increased to 78% in the second cycle ("very good" category). These findings indicate that the Johari Window game method is effective in supporting students' self-concept development through group guidance activities.
***Keywords**: Self-Concept, Group Guidance, Johari Window.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman konsep diri peserta didik melalui penerapan metode permainan Johari Window dalam layanan bimbingan kelompok. Latar belakang penelitian ini didasari oleh temuan adanya konsep diri negatif pada beberapa siswa kelas IX.3 SMP Negeri 2 Palembang, yang ditunjukkan melalui perilaku pesimis, tidak percaya diri, dan kesulitan bersikap positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Metode permainan Johari Window diterapkan untuk membantu peserta didik mengenali diri melalui refleksi dan umpan balik dari orang lain dalam suasana kelompok kecil. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman konsep diri dari skor pre-test sebesar 51% (kategori "kurang baik"), menjadi 62% pada siklus I (kategori "cukup baik"), dan meningkat kembali menjadi 78% pada siklus II (kategori "sangat baik"). Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode permainan Johari Window efektif digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik memahami dan mengembangkan konsep dirinya secara lebih positif.
Kata Kunci: Konsep Diri, Bimbingan Kelompok, Johari Window.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses fundamental dalam membentuk karakter, keterampilan dan kecerdasan individu. Tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan potensi diri secara menyeluruh, termasuk aspek sosial, emosional dan psikologis. Dalam konteks pendidikan modern, keberhasilan peserta didik tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan kognitif, melainkan juga oleh kemampuan memahami dan mengelola dirinya sendiri. Oleh karena itu, pendidikan harus mampu menjawab kebutuhan pengembangan diri peserta didik secara holistik agar mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat, mandiri dan bertanggung jawab.

Salah satu aspek penting dalam pengembangan pribadi adalah konsep diri, yaitu bagaimana seseorang memandang, menilai dan menerima dirinya sendiri. Konsep diri mencerminkan integrasi antara persepsi terhadap kekuatan dan kelemahan diri, serta kemampuan untuk menempatkan diri dalam lingkungan sosial. Individu dengan konsep diri yang positif cenderung lebih percaya diri, mudah beradaptasi dan memiliki motivasi tinggi untuk meraih tujuan hidupnya. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menghambat proses belajar, memperburuk hubungan sosial dan menurunkan kesejahteraan emosional.

Periode remaja merupakan tahap kritis dalam pembentukan konsep diri. Remaja mulai mempertanyakan identitas diri, mencari pengakuan dari lingkungan, dan sering kali menghadapi tekanan sosial yang kompleks. Ketidakmampuan dalam memahami diri sendiri secara objektif dapat menyebabkan krisis identitas, konflik interpersonal, bahkan munculnya perilaku negatif. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk menyediakan ruang bagi remaja dalam mengenali dan mengembangkan konsep dirinya secara positif.

Di SMP Negeri 2 Palembang, ditemukan beberapa permasalahan berkaitan dengan konsep diri peserta didik, khususnya di kelas IX.3. Berdasarkan hasil observasi selama PPL 1 dan wawancara dengan wali kelas, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan bentuk konsep diri negatif, seperti menganggap akademik tidak penting, mencela teman yang memiliki kekurangan, serta bersikap hiperkritis terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu dengan konsep diri negatif cenderung sering mengeluh, mencela, atau merendahkan orang lain, serta kesulitan untuk memberikan apresiasi terhadap kelebihan orang lain (Naisanu dkk., 2024). Hal ini juga di dukung dengan hasil AKPD peserta didik yang menunjukkan permasalahan tergolong “tinggi” pada item pertanyaan “Saya merasa belum memiliki kebiasaan untuk berpikir dan bersikap positif” serta “Saya mudah putus asa setiap menghadapi kegagalan”.

Untuk mengatasi masalah tersebut, salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (dalam Paramida, 2020) layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih kuat, mandiri, dan berkembang secara positif melalui dinamika kelompok kecil. Dalam layanan ini, peserta didik diajak untuk berdiskusi, mengemukakan pendapat, serta menyusun strategi pemecahan masalah bersama (Mukhlisa dalam Pratama, 2020).

Sukardi dan Kusmawati (dalam Wahyudi, 2023) menambahkan bahwa bimbingan kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh berbagai materi serta berdiskusi mengenai topik-topik yang relevan untuk pengembangan pribadi dan pengambilan keputusan.

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan konsep diri adalah melalui metode Johari Window. Joseph Luft dan Harrington Ingham (dalam Indrawati, 2017) memperkenalkan konsep Johari Window sebagai media untuk menggambarkan kesadaran diri serta hubungan interpersonal. Konsep ini menggambarkan bagaimana seseorang menjalin hubungan dengan orang lain melalui empat area dalam "jendela diri", yaitu: open area (diketahui oleh diri sendiri dan orang lain), blind area (diketahui oleh orang lain tetapi tidak oleh diri sendiri), hidden area (diketahui oleh diri sendiri namun tidak oleh orang lain), dan unknown area (tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain). Dalam layanan bimbingan kelompok, metode ini dapat membantu peserta didik saling

mengenal lebih baik, memperkuat komunikasi, serta mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri mereka. Namun, dalam kenyataannya, banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengenali diri mereka secara objektif, yang dapat menghambat perkembangan pribadi mereka.

Penerapan metode permainan Johari Window dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep diri peserta didik. Indrawati (2017) menunjukkan bahwa melalui permainan ini, siswa menjadi lebih aktif dan memiliki pemahaman lebih baik tentang diri mereka. Hasil penelitiannya menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman konsep diri dari 68,33 pada siklus I menjadi 79,90 pada siklus II.

Melalui interaksi dan umpan balik yang konstruktif dalam bimbingan kelompok, peserta didik dapat membangun kesadaran diri yang lebih baik dan mengembangkan konsep diri positif. Oleh karena itu, penerapan metode permainan Johari Window dalam bimbingan kelompok dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu meningkatkan konsep diri peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk mengkaji "Penerapan Metode Permainan Johari Window untuk Meningkatkan Konsep Diri dalam Layanan Bimbingan Kelompok".

METODE

Penelitian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk memahami konsep diri dengan menggunakan metode permainan Johari Window ini dilaksanakan dengan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK)/(classroom action research). PTK merupakan pemahaman dalam suatu proses belajar berupa sejumlah tindakan yang dimunculkan yang terjadi dalam kelas secara bersama (Arikunto, 2013).

Tujuan utama dari PTK untuk menyelesaikan sebuah permaslaahan yang dialami peserta didik. Tempat dan subjek penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian peserta didik kelas IX.3, dengan jumlah peserta didik 6 orang.
Adapun analisis persentase menggunakan rumus persentase dari Arikunto (2013):

$$p = \frac{f}{n} X\ 100\%$$

Keterangan :
p = persentase yang dihitung
f = frekuensi yang diperoleh
n = jumlah keseluruhan responden/data

Adapun menurut Arikunto (2013) teknik persentase yang digunakan ada empat kriteria, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Presentase

Sangat Baik	76% - 100%
Cukup Baik	56% - 75%
Kurang Baik	40% - 55%
Tidak Baik	< 40%

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil dan Pembahasan Siklus I

Siklus I dilaksanakan di SMP Negeri 2 Palembang dengan alokasi waktu 1 X 40 menit. Subjek penelitian peserta didik kelas IX.3, dengan jumlah anggota kelompok 6 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok:

1. Perencanaan layanan

   Pada tahap ini peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan layanan, lembar observasi, lembar angket pre-test dan post-test, laptop dan menyiapkan alat dokumentasi kamera serta tripod.

2. Pelaksanaan tindakan

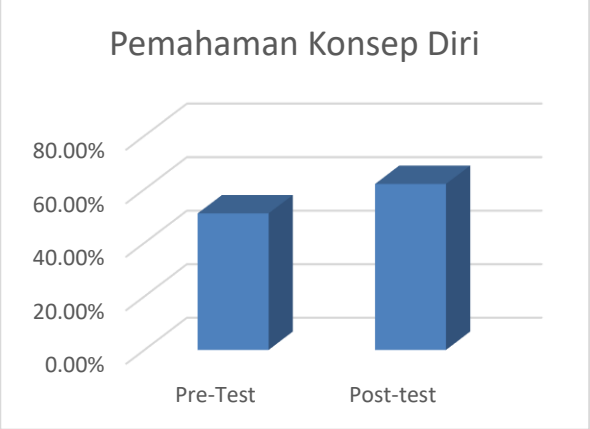
Melaksanakan proses layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode permainan Johari Window. Peneliti melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Dalam kegiatan kelompok ini, pemimpin kelompok memulai dengan mengemukakan sebuah topik yang akan dibahas secara bersama, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok untuk memperjelas hal-hal yang belum dipahami. Setelah topik dipahami secara menyeluruh, anggota kelompok mendiskusikannya secara mendalam. Selanjutnya, pemimpin kelompok membagikan daftar kata sifat dan peta Johari Window sebagai alat bantu refleksi diri, lalu membagi anggota ke dalam dua tim untuk memberikan gambaran tentang persepsi antaranggota. Setiap anggota kemudian mengisi peta Johari Window berdasarkan persepsi diri dan umpan balik dari orang lain. Setelah itu, dilakukan refleksi bersama yang dipandu oleh pemimpin kelompok, dilanjutkan dengan sesi penyampaian hasil dari masing-masing anggota terkait isi peta Johari mereka. Sebagai penutup, dilakukan kegiatan selingan untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan.

3. Pengamatan/ observasi

Untuk mengetahui aktifitas dan peningkatan pemahaman peserta didik setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompokdengan menyebar angket pre-test dan post-test

4. Tahap refleksi

Terdapat beberapa kekurangan peneliti dalam pelaksanaan siklus I yaitu penyampaian materi mengenai cara pengisian permainan Johari Window yang kurang lancar sehingga peserta didik sedikit mengalami kebingungan.



Nilai rata-rata pemahaman konsep diri sebelum Tindakan pre-test sebesar 51% sedangkan pemahaman konsep diri setelah Tindakan post-test sebesar 62%. Terjadi peningkatan sebesar 11%, yang menunjukkan bahwa metode permainan Johari Window memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman konsep diri peserta didik, meskipun belum maksimal. Sebagai tindak lanjut, pada Siklus II peneliti akan menyusun panduan pengisian Johari Window yang lebih jelas dan Menggunakan media audio visual untuk mendukung pemahaman peserta didik

b. Hasil dan pembahasan Siklus II

Siklus II dilaksanakan di SMP Negeri 2 Palembang dengan alokasi waktu 1 X 40 menit. Subjek penelitian peserta didik kelas IX.3, dengan jumlah anggota kelompok 6 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok:

1. Perencanaan layanan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan layanan, lembar observasi, lembar angket post-test, laptop dan menyiapkan alat dokumentasi kamera serta tripod

2. Pelaksanaan tindakan

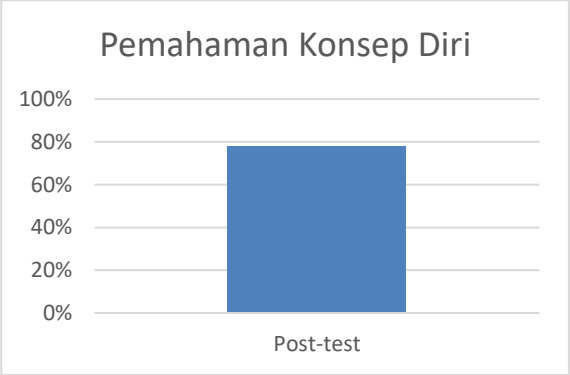
   Melaksanakan proses layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode permainan Johari Window. Peneliti melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Dalam kegiatan kelompok ini, pemimpin kelompok memulai dengan mengemukakan sebuah topik yang akan dibahas secara bersama, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok untuk memperjelas hal-hal yang belum dipahami. Pemimpin kelompok, menampilkan video pelaksanaan permainan Johari Window agar mudah dipahami. Setelah topik dipahami secara menyeluruh, anggota kelompok mendiskusikannya secara mendalam. Selanjutnya, pemimpin kelompok membagikan daftar kata sifat dan peta Johari Window sebagai alat bantu refleksi diri, lalu membagi anggota ke dalam dua tim untuk memberikan gambaran tentang persepsi antaranggota. Setiap anggota kemudian mengisi peta Johari Window berdasarkan persepsi diri dan umpan balik dari orang lain. Setelah itu, dilakukan refleksi bersama yang dipandu oleh pemimpin kelompok, dilanjutkan dengan sesi penyampaian hasil dari masing-masing anggota terkait isi peta Johari mereka. Sebagai penutup, dilakukan kegiatan selingan untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan.

3. Pengamatan/ observasi

   Untuk mengetahui aktifitas dan peningkatan pemahaman peserta didik setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menyebar angket post-test

4. Tahap refleksi

   Refleksi terhadap pelaksanaan Siklus II menunjukkan adanya perbaikan yang baik dibandingkan dengan Siklus I. Kendala yang sebelumnya muncul, yaitu penyampaian materi yang kurang lancar, telah berhasil diatasi melalui panduan yang lebih jelas dan penggunaan media audio visual. Hal ini berdampak pada meningkatnya pemahaman peserta didik terhadap konsep diri melalui permainan Johari Window. Dengan hasil post-test pada siklus I sebesar 62% meningkat menjadi 78% pada siklus ini. Meskipun demikian, peneliti menyadari perlunya terus meningkatkan keterampilan komunikasi dalam menyampaikan materi agar proses bimbingan berjalan semakin efektif dan efisien.



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka memperoleh Kesimpulan bahwa, pemahaman konsep diri peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan Tindakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode permainan Johari Window. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan metode permainan Johari Window, pemahaman konsep diri peserta didik termasuk pada kategori “Kurang baik” yaitu dengan besaran persentase 51% dan 62% dari post-test siklus I termasuk kategori “Cukup baik”. Selanjutnya, pada siklus II Kembali diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan metode permainan Johari Window yang mengalamai peningkatan yaitu dengan persentase 78% termasuk dalam kategori “Sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Indrawati, Dwi. (2017). Penerapan Metode Permainan Johari Window Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Konsep Diri Dalam Layanan Klasikal. Jurnal Ilmiah Pro Guru Volume 3 Nomor 1.

Naisanu, Merita dkk. (2024). Menumbuhkan Konsep Diri Positif melalui Konseling Kelompok Realitas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak di Kota Kupang. Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 4 Nomor 1 (455-466).

Paramida, Cici. (2020). Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Didi Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Palopo. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri: Palopo).

Pratama, Endrriyan. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA NEGERI 01 Sukau Lampung Barat Tahun 2019-2020. (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan: Lampung).

Ranny dkk. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI (2017) Vol 2 No 2.

Wahyudi, Arif dkk. (2024). Penerapan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII E SMPN 13 Kota Madiun. Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA), Volume 3 Nomor 1 (755-763).