



## MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI DALAM KOMUNIKASI ANTAR TEMAN SEBAYA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK JOHARI WINDOW

**Sania N. Hanifa<sup>✉</sup> Sugiyo, Ninik Setyowani**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2012  
Disetujui November 2012  
Dipublikasikan Desember 2012

*Keywords:*

*self-disclosure in the communication between peers, group guidance, johari window.*

### Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMA Walisongo Pecangaan Jepara yang menunjukkan adanya siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keberhasilan dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya melalui bimbingan kelompok teknik johari window. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel penelitian adalah 10 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Hasil uji wilcoxon diperoleh Thitung = 55,0 dan Ttabel = 8,0 berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya meningkat setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window. Dari hasil penelitian menunjukkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya sebelum memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window 57,5% dengan kategori sedang dan setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window 76,5% dengan kategori tinggi. Perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah bimbingan kelompok teknik johari window sebesar 19%. Selain itu, siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator bersikap objektif, provisional, memahami diri sendiri, memahami orang lain, menerapkan sikap percaya dan sikap terbuka.

### Abstract

*This research was conducted based on the phenomenon that is in high school Walisongo Pecangaan Jepara indicating students who have low self-disclosure in the communication between peers. The purpose of this study to determine the efficacy in improving transparency in the communication between peers through group guidance Johari window techniques. This techniques type of research used in this study is experimental research. Sample were 10 students who have low self-disclosure in personal communication between peers. Methods of data collection using psychological scales. Wilcoxon test results obtained Thitung 55.0 > 8.0 TTable or imply Ha accepted and Ho rejected. These results indicate the level of openness in communication among peers increased after receiving group guidance Johari window technique. These results demonstrate openness in communication among peers before getting group guidance Johari window technique 57.5% with medium category and guidance johari window technique after gaining guidance johari window technique 76.5% with high category. The difference in levels of self-disclosure of students before and after the technical guidance of Johari window by 19%. In addition, students progressing better behavior seen from the increasing some indicators such as, be objective, provisional, understand yourself, understand others, adopted a trusting and open attitude.*

© 2012 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung A2, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229  
E-mail: [sania\\_setiawan@yahoo.com](mailto:sania_setiawan@yahoo.com)

ISSN 2252-6374

## Pendahuluan

Dalam berkomunikasi, manusia pada dasarnya melakukan keterbukaan diri. Dengan keterbukaan seseorang dapat menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, mengokohkan keakraban dan membangun kepercayaan. Namun tidak semua orang bisa melakukannya karena berbagai alasan, yaitu merasa takut rahasianya terbongkar, kurang adanya rasa percaya diri kepada lawan bicara, kurang keberanian, merasa malu dan takut terhadap akibat yang timbul di kemudian hari.

Di sekolah siswa harus dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan diarahkan supaya menjadi individu yang mandiri dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Siswa dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan akan menghambat perkembangan sosialnya, misalnya siswa yang sulit berkomunikasi, kurang dapat mengungkapkan maksud dan keinginan kepada teman, pendiam, dan pemuja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Walisongo Pecangaan

Jepara, diketahui ada beberapa siswa yang mempunyai sikap kurang terbuka terhadap teman sebaya. Sikap kurang terbuka ini terlihat ketika ada seorang siswa yang disuruh maju ke depan oleh bapak/ibu guru kurang aktif berbicara, pemuja, pendiam dalam berkomunikasi, siswa sering melamun dan tidak bisa berkonsentrasi sepenuhnya ketika mereka sedang belajar. Selain itu masih banyak siswa yang mengalami hambatan dalam membuka dirinya untuk mengungkapkan suatu masalah yang sedang dihadapinya, khususnya bagi mereka yang mempunyai masalah pribadi. Dari beberapa fenomena tersebut jelas terlihat bahwa siswa kurang memiliki sikap terbuka sehingga tidak tercipta keakraban di kelas.

Salah satu guru pembimbing di SMA Walisongo Pecangaan Jepara mengemukakan bahwa masih banyak siswa mengalami beragam masalah, salah satunya adalah hambatan dalam berkomunikasi antar teman sebaya. Hambatan dalam komunikasi antar teman sebaya yang dialami siswa salah satunya yaitu kurang keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. Penyebab kurang keterbukaan diri lantaran sebagian besar siswa tinggal dan sekolah pada lingkungan yang sama, berada di bawah peraturan yang ketat dan

Tabel 1. Hasil Hasil Daftar Cek Masalah Topik Kehidupan Sosial - Keaktifan

No	Kehidupan Sosial - Keaktifan	Nm	(Nm : N) x100%	Derajat Masalah
121	Tidak senang bermain dalam kelompok	10	27.8%	D
122	Sering gagal dalam usaha mencari kawan dekat	6	16.7%	C
123	Saya sukar bergaul	10	27.8%	D
124	Merasa tidak disenangi kawan-kawan di luar sekolah	3	8.3%	B
125	Saya sama sekali tidak berminat terhadap organisasi	6	16.7%	C
126	Saya terlalu aktif dalam organisasi	5	13.9%	C
127	Saya sukar menyesuaikan diri	10	27.8%	D
128	Saya mudah tersinggung	3	8.3%	B
129	Takut bergaul dengan orang yang lebih tua	3	8.3%	B
130	Tidak pernah menjadi pemimpin	7	19.4%	C
131	Tidak pernah mengemukakan pendapat	7	19.4%	C
132	Sering bertentangan pendapat dengan orang lain	3	8.3%	B
133	Sukar menerima kekalahan	3	8.3%	B
134	Selalu ingin berkuasa dalam pergaulan	3	8.3%	B
135	Saya sering bingung bila berhadapan dengan orang banyak	6	16.7%	C
136	Merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak	8	22.2%	C

adanya pembatasan pergaulan antara laki-laki dan perempuan karena SMA Walisongo Pecangaan Jepara bercorak pada ilmu agama islam. Hal ini dapat ditunjukkan pada sikap siswa yang lebih mementingkan diri sendiri daripada orang lain, tidak peka terhadap lingkungan sehingga lebih pada individual daripada bersosialisasi. Peneliti juga mendapatkan informasi dari guru pembimbing bahwa siswa kelas XI pada umumnya masih banyak yang mengalami kurangnya keterbukaan diri terutama pada siswa kelas XI IS 1.

Berdasarkan dokumen dari hasil analisis DCM yang diperoleh dari guru pembimbing ditemukan siswa dari kelas XI IS 1 mengalami indikasi kurangnya keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. Siswa yang mengalami kurangnya keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya biasanya tidak senang bermain dalam kelompok, sulit bergaul, sulit menyesuaikan diri dan tidak pernah mengemukakan jawaban pernyataan di depan kelas.

Dari hasil analisis DCM siswa di tabel 1 pada soal nomor 121, 123, 127 ditemukan 10 orang siswa tidak senang bermain dalam kelompok, 10 siswa sukar bergaul dan 10 siswa sukar menyesuaikan diri. Masing-masing persentasenya yaitu 27.8% dari 36 jumlah siswa dalam satu kelas. Hal ini menunjukkan bahwa sikap kurangnya keterbukaan diri bisa terjadi pada siswa di sekolah.

Peneliti juga mengadakan wawancara dengan salah satu siswa di SMA Walisongo Pecangaan Jepara. Siswa mengatakan bahwa ia enggan menceritakan perasaannya kepada temannya karena ia merasa khawatir apa yang akan diceritakan akan diketahui oleh orang banyak. Hal ini dikarenakan siswa banyak yang tinggal dan sekolah di lingkungan yang sama sehingga bila informasi yang disampaikan bocor akan diketahui oleh sebagian besar temannya. Masalah lain adalah latar belakang mereka yang berbeda membuat mereka berkelompok-kelompok sehingga tidak jarang mengakibatkan pertengkaran karena perbedaan pendapat. Hilangnya rasa menghargai dan menjaga perasaan antar teman sebaya sehingga hubungan antar teman sebaya menjadi kurang baik.

Dengan adanya fenomena yang terjadi di SMA Walisongo Pecangaan Jepara di atas, maka peneliti mencoba untuk mengadakan penelitian dengan memberikan keterampilan meningkatkan keterbukaan diri dalam berkomunikasi antar teman sebaya. Upaya peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya dapat dilakukan dengan menggunakan kegiatan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok secara umum

bertujuan berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Tujuan khusus bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 3) itu sendiri membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta dengan melalui bimbingan kelompok yang intensif pembahasan topik-topik agar dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, tingkah laku yang lebih efektif. Dengan tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok, anggota dapat melakukan pendekatan personal, dan dilakukan secara berkelanjutan yang berisi pemberian informasi tentang anggota komunikasi antar teman sebaya. Menurut Prayitno (1995: 32) peran anggota kegiatan bimbingan kelompok di antaranya membantu terbinanya keakraban dalam hubungan antar anggota, berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama, secara aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, dan memberikan kesempatan kepada anggota untuk dapat menjalankan perannya.

Dalam hal ini ada beberapa teori pengembangan hubungan yang menjelaskan tentang cara menjalin hubungan antar manusia, yang juga termasuk mengatasi masalah rendahnya keterbukaan diri. Salah satunya yaitu teori self disclosure yang akan membuat seseorang membuka diri dengan lingkungannya. Menurut Johnson (1981) dalam Supratiknya (1995: 14) bahwa membuka diri memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Teori self disclosure ini memunculkan teknik johari window. 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).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara Tahun Ajaran 2011/2012".

## Metode Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Menu-rut Arikunto (2006: 3) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi

Tabel 2. Hasil presentase skor keterbukaan diri pada siswa antara sebelum dan setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window

No	Indikator	Pre test		Post test		Beda %
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1	Bersikap Objektif	57.5%	Sedang	75.1%	Tinggi	17.6%
2	Bersikap Provisional	53.4%	Sedang	73.0%	Tinggi	19.6%
3	Memahami Diri Sendiri	55.0%	Sedang	73.3%	Tinggi	18.3%
4	Memahami Orang Lain	54.1%	Sedang	71.3%	Tinggi	17.2%
5	Menerapkan Sikap Percaya	58.7%	Sedang	76.0%	Tinggi	17.3%
6	Menerapkan Sikap Terbuka	59.5%	Sedang	77.5%	Tinggi	18%
Percentase skor rata-rata		57.5%	Sedang	76.5%	Tinggi	19%

atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya di kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui skala psikologi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji wilcoxon Match Pairs Test.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pre test skala keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan hasil perhitungan tabel 1 dapat diketahui bahwa siswa yang dijadikan subjek dalam penelitian ini memiliki keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya (pre test) dengan jumlah rata-rata 270 dan rata-rata persentase yang diperoleh sebesar 57.5% dan termasuk dalam kategori sedang. Pada masing-masing siswa terlihat 1 siswa termasuk dalam kategori sangat rendah yaitu MU, 3 siswa dengan kriteria rendah yaitu SF, DR dan AA, 3 siswa dengan kategori sedang yaitu FH, AK dan SN, 2 siswa dengan kategori tinggi yaitu JH, VY dan 1 siswa dengan kategori sangat tinggi yaitu NA. Kesepuluh siswa tersebut nantinya akan diberikan perlakuan (treatment) berupa bimbingan kelompok teknik johari window.

Sedangkan hasil post test skala keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya selengkapnya juga dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan hasil perhitungan post test pada tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa hasil post test skala keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya yang diberikan kepada kesepuluh siswa setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik johari window dengan persentase rata-rata sebesar 76.5% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik johari window, keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mengalami peningkatan.

Perbedaan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara Sebelum dan Setelah Mengikuti Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window

Berdasarkan yang dapat dilihat pada tabel 2 maka dapat diketahui bahwa dari 10 siswa yang dijadikan subjek dalam penelitian eksperimen ini dapat mengalami peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. Dari perhitungan persentase rata-rata keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya sebelum mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik johari window adalah 57.5% dan termasuk kategori sedang. Namun setelah men-

dapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik johari window persentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan yaitu sebesar 19% dari 57.5% menjadi 76.5% dan termasuk kategori tinggi.

pada tabel 3 dapat dilihat peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya dilihat dari indikator keterbukaan diri. Berdasarkan tabel 3 dan grafik 1 maka dapat diketahui bahwa semua indikator mengalami peningkatan setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik johari window. Untuk persentase skor rata-rata tiap indikator mengalami peningkatan sebesar 19 %, dari yang semula persentase hanya 57.5 %, termasuk kategori sedang, persentase rata-ratanya menjadi 76.5 % dan termasuk kategori tinggi. Indikator yang paling tinggi mengalami peningkatan adalah pada indikator menerapkan sikap terbuka, dengan peningkatan sebesar 18%, yang semula hanya 59.57% termasuk kategori sedang menjadi 77.5% dan termasuk kategori tinggi.

Mendasarkan pada hasil penelitian, dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok teknik johari window, dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya siswa. Semakin ditingkatkan bimbingan kelompok teknik johari window maka akan meningkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya, sebaliknya semakin rendah bimbingan kelompok teknik johari window maka akan rendah pula keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya.

Peneliti menggunakan bimbingan kelompok karena tujuan bimbingan kelompok untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari konselor seko-

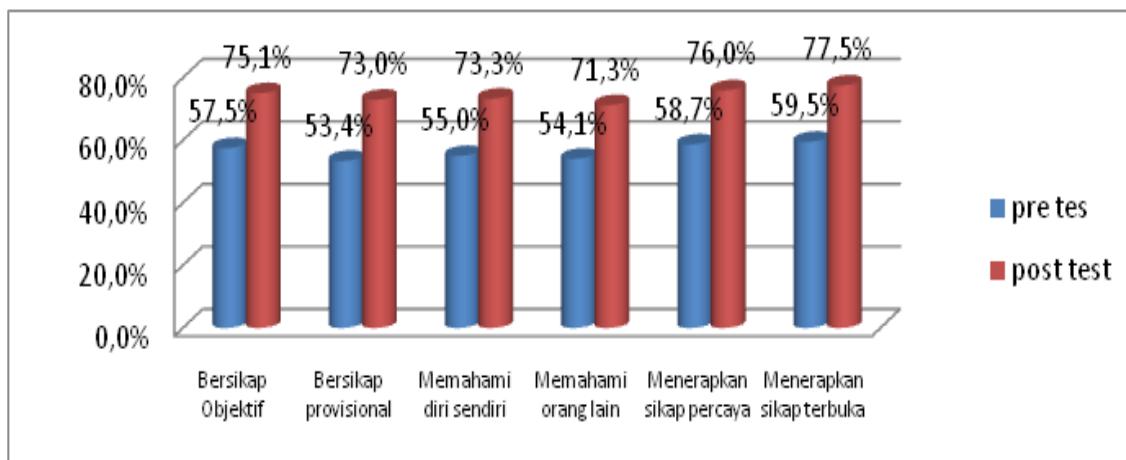
lah sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar, anggota dan masyarakat (Mugiarso dkk, 2004: 66).

Sugiyono (2005: 86) menjelaskan bahwa pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi dan pada saat yang sama komunikasi dengan orang lain akan meningkatkan pengetahuan tentang diri kita. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa membuka diri dapat memungkinkan seseorang untuk terbuka kepada orang lain sehingga seseorang dapat menerima informasi, pengalaman dan gagasan dari orang lain

Sedangkan teknik johari window merupakan teknik yang tujuannya adalah membuat seorang menjadi membuka diri, yaitu terbuka kepada orang lain dan terbuka bagi yang lain sehingga tercipta hubungan yang baik antar individu. Teknik ini digunakan oleh peneliti dalam layanan bimbingan kelompok bagi siswa yang mempunyai keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya, karena layanan bimbingan kelompok sesuai untuk menyelesaikan masalah beberapa siswa yang homogen.

Johnson dalam Supratiknya (1995: 21) menerangkan bahwa umpan balik dari orang lain yang kita percaya memang dapat meningkatkan pemahaman diri kita, yakni membuat kita sadar pada aspek-aspek diri serta konsekuensi-konsekuensi perilaku kita yang tidak pernah kita sadari sebelumnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik johari window berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi. Pelaksanaan teknik johari window ini sesuai untuk dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok.

Grafik 1. Persentase skor tiap indikator keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya sebelum dan setelah mendapatkan bimbingan kelompok teknik johari window



Dalam kelompok yang sudah terbentuk dalam bimbingan, penerapan teknik johari window akan mengkondisikan antar anggota kelompok saling menelaah, saling mengungkapkan perasaan dan menyelesaikan masalah yang ada dalam masalah kelompok atau tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok. Dengan melalui latihan teknik johari window, hubungan antar individu dapat terbuka dan adanya siswa dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya dapat ditingkatkan.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok teknik johari window dapat memunculkan sikap keterbukaan diri khususnya dalam komunikasi antar teman sebaya. Dengan keterbukaan diri, siswa menjadi terbuka pada diri sendiri dan terbuka kepada orang lain sehingga terbentuk komunikasi yang baik antar teman sebaya. Penerapan teknik johari window dalam hubungan antar teman sebaya yaitu untuk mengungkapkan mak-sud-masud dan keinginannya, menerima umpan balik tentang tingkah laku, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain memandang sebagaimana diri seseorang mempunyai pandangan terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel untuk uji wilcoxon, jumlah jenjang yang kecil atau Thitung nilainya adalah 55,0. Sedangkan Ttabel untuk  $n = 10$  dengan taraf kesalahan 5 % nilainya adalah 8. Sehingga  $Thitung 55,0 > T$  tabel 8,0 atau berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya bimbingan kelompok teknik johari window dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya melalui bimbingan kelompok teknik johari window pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecan-

gaan Jepara, dapat diambil simpulan bahwa; 1) keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara sebelum memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window diperoleh skor 57,5% dan menunjukkan kategori sedang. 2) keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik johari window diperoleh skor 76,5% dan menunjukkan kategori tinggi. 3) Uji hipotesis menunjukkan dengan menggunakan analisis uji wilcoxon  $Thitung = 55,0 > Ttabel = 8,0$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara antara sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik johari window.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada insitasi yang terlibat dalam penelitian ini. pihak sekolah SMA Walisongo Pacangan Jepara, Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Unnes, Keluarga Peneliti, Tim pengembang jurnal dan semua pihak yang berperan dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.  
Mugiarso, Herman. 2010. Bimbingan dan Konseling. Semarang: UPT MKK UNNES.  
Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: Ghalia Putra.  
\_\_\_\_\_. 2004. Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling. Padang: UNP.  
Sugiyono. 2005. Komunikasi Antarpribadi. Semarang: UNNES PRESS.  
Supratiknya, A. 1995. Komunikasi Antarpribadi Tin-jauan Psikologi. Yogyakarta: Kanisius.