

Penerapan *Johari Window* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya

Umi Anugerah Izzati
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak. Penelitian ini dilakukan atas dasar adanya fenomena perilaku remaja panti asuhan yang mengindikasikan rendahnya atau kurangnya kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan *Johari Window* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja putri di panti asuhan Uswah Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan pre-test and post-test one group design tanpa kelompok kontrol. Seluruh data untuk penelitian ini merupakan data primer yang diungkap dengan angket atau kuesioner kepercayaan diri. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 30 orang. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa statistika t-test. Analisis perbedaan mean skor pre test dan post test menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam skor kepercayaan diri pada subyek penelitian. Hasil analisa data antara pre test dan post test diperoleh hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri remaja antara sebelum dan sesudah diberikan kegiatan dengan *Johari Window*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penerapan *Johari Window* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja di panti asuhan Uswah Surabaya.

Kata Kunci : *Johari Window*, Kepercayaan Diri, Remaja

Abstract. *This research was conducted on the basis of the existence of phenomena that occur in the field that indicates the existence of attitudes and behaviors that low self confidence in the orphanage environment. The purpose of this study was to examine the implementation Johari Window techniques to improve self confidence. This type of research used in this research is experimental research and design of the study was the Experimental Design with the use of One Group Pre-test and Post-test. The population in this study were young women who lived in an orphanage environment Uswah Surabaya. There are 30 girls. Methods of data analysis was used is t-test. This study proofed that the guidance service groups with Johari Window technique is effective in improving the ability of adolescent friendship relations at the Orphanage Uswah Surabaya.*

Key words : *Johari Window, Self Confident, Teenagers.*

A. PENDAHULUAN

Salah satu kegiatan yang dikembangkan individu pada masa remaja adalah menjalin interaksi yang cenderung dilakukan dengan teman yang sebaya. Dan tidak semua remaja memiliki rasa percaya diri yang kuat dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Terlambatnya kepercayaan diri ini banyak terjadi pada masa remaja, karena pada periode ini terjadi pemantapan identitas diri.

Menurut Hurlock (1992) masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun. Masa remaja ini dianggap sebagai masa peralihan yang amat riskan, dimana dia belum dapat menerima semua yang ada pada dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Remaja yang memiliki banyak potensi dan rasa percaya diri yang tinggi akan mampu untuk tampil dan berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungannya, namun hal ini akan menjadi berbeda pada remaja yang memiliki kelemahan atau kekurangan yang menyebabkan mereka menjadi rendah diri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan terisolir dan merasa gagal dalam hubungan sosialnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitasnya sebagai upaya dalam pencapaian prestasi dan tujuan hidupnya. Kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi merupakan suatu proses kehidupan individu yang diawali dengan pengenalan dan pemahaman terhadap diri sendiri, dimana individu dituntut untuk dapat menerima keadaan dirinya sebagai manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Sejauhmana individu itu dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri, maka dia juga akan dihargai orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangannya, dan ikut menentukan apakah seseorang akan dapat hidup dengan sehat dan bahagia di kemudian hari. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan merasa selalu hidup dengan keberhasilan dan kebahagiaan, sedangkan individu yang merasa tidak percaya diri akan memandang dunia sebagai suatu tempat yang bermusuhan dan menyulitkan. Selain keluarga, suasana lingkungan dimana mereka tinggal dan pandangan orang dewasa lain yang sering mereka jumpai, juga berpengaruh pada perkembangan rasa percaya diri seorang remaja.

Remaja perlu mendapatkan pemenuhan kebutuhan afeksi dari keluarga yang utuh. Namun, tidak semua remaja tinggal di rumah bersama orang tuanya. Ada remaja yang tinggal di panti asuhan dikarenakan tidak memiliki keluarga yang utuh. Salah satu panti asuhan yang menaungi para remaja yaitu Panti Asuhan Uswah. Beragam sebab yang membuat mereka tinggal di panti asuhan tersebut, antara lain, akibat terjadi disorganisasi keluarga seperti perceraian kedua orang tua, krisis ekonomi keluarga atau meninggalnya salah satu bahkan kedua orang tua yang menyebabkan terputusnya interaksi sosial antara orang tua dan anak. Kondisi keluarga tersebut dapat mengakibatkan mereka kurang memiliki rasa kepercayaan diri.

Panti Asuhan Uswah hanya memiliki seorang pengasuh untuk membina ± 40 anak. Di samping itu, ada beberapa orang yang memberikan bantuan layanan pembinaan di panti itu secara insidental. Sebagian besar anak yang diasuh di Panti Asuhan Uswah berusia remaja, yakni antara 13 sampai 18 tahun. Jumlah anak asuh yang tergolong remaja adalah 30 orang atau 80% dari jumlah anak yang diasuh. Data yang diperoleh dari Panti Asuhan Uswah ternyata diketahui bahwa masih banyak remaja di panti yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri. Fenomena yang tampak dari perilaku mereka yakni cenderung pendiam, pemalu, penyendiri, minder dan lain-lain.

Selanjutnya usaha yang perlu dilakukan dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri remaja tersebut adalah dengan menerapkan "Jendela Johari" (*Johari Window*). Johari Window dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham (sehingga bernama Johari).

Kerangka analisis hubungan ini menggambarkan sebuah jendela, sehingga disebut dengan Jendela Johari yang mencerminkan jendela komunikasi dan transformasi dalam proses memberi dan menerima umpan balik, baik berbentuk informasi, pujian maupun kritik dari orang lain untuk kepentingan pengembangan kepribadian seseorang (Hutagalung, 2007).

Hal inilah yang menggerakkan peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Johari Window untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di panti asuhan".

KAJIAN TEORI

A. KEPERCAYAAN DIRI

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitasnya sebagai upaya dalam pencapaian prestasi dan tujuan hidupnya. Kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi merupakan suatu proses kehidupan individu yang diawali dengan pengenalan dan pemahaman terhadap diri sendiri, dimana individu dituntut untuk dapat menerima keadaan dirinya sebagai manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Apabila individu mampu menerima segala kekurangannya dan menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan lain, maka dia akan memandang dirinya sebagai seorang yang berarti. Sejauhmana individu itu dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri, maka dia juga akan dihargai orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangannya, dan ikut menentukan apakah seseorang akan dapat hidup dengan sehat dan bahagia di kemudian hari. Sebagian besar individu mengakui bahwa dirinya ingin lebih percaya diri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang dan tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain (Gael, 1997). Apabila individu merasa tenang dan memiliki pengalaman sukses dalam menghadapi masalah hidupnya dia akan nampak lebih percaya diri, namun sebaliknya bila gagal akan merasa rendah diri.

Barbara (1997) menyatakan bahwa kepercayaan diri berawal pada tekad terhadap diri sendiri, untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Kepercayaan diri terbina dari keyakinan diri sendiri untuk bekerja sebaik mungkin yang berada dalam batas-batas kemampuan, keinginan pribadi, dan keyakinan bahwa dirinya dibutuhkan orang lain. Menurut Waterman, yang mengatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah mereka yang mampu bekerja secara efektif dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya. Soekanto (1989) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri dapat timbul dengan adanya usaha yang penuh ketekunan, mengambil keputusan-keputusan yang tepat dan membentuk kepribadian yang kuat.

Menurut Neisser (1983) percaya diri adalah perasaan yang timbul akibat keberhasilan seseorang yang sangat penting bagi keseimbangan mental dan kondisi emosi. Dari berbagai pengertian percaya diri di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atau perasaan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan baik dan dapat menerima keadaan dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

2. Jenis Kepercayaan Diri

Sebuah definisi yang sangat luas yang disetujui kebanyakan orang adalah orang percaya diri ialah orang yang merasa PUAS dengan dirinya. Sesungguhnya ada dua jenis kepercayaan diri yang cukup berbeda: **batin dan lahir**. Jenis kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik, jenis kepercayaan diri lahir memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara yang menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Jenis kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri lahir saling mendukung, keduanya membentuk sesuatu yang jauh lebih kuat dan efektif daripada jumlah bagian-bagiannya.

a. Kepercayaan diri batin

Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai kepercayaan diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah :

- a) Cinta diri
- b) Pemahaman diri
- c) Tujuan yang jelas
- d) Pemikiran yang positif

b. Kepercayaan diri lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar, anak Anda juga perlu mengembangkan keterampilan dan empat bidang berikut :

- a) Komunikasi
- b) Ketegasan
- c) Penampilan diri
- d) Pengendalian perasaan

Kepercayaan diri yang super adalah istilah yang peneliti pakai untuk melukiskan jenis percaya diri yang terbentuk dari semua unsur di atas, dan mempunyai mutu istimewa. Kekuatan dan kekuasaan tambahan dari kepercayaan diri yang super berasal dari interaksi lahir dan batin yang terus berkesinambungan.

Dalam hal kepercayaan diri; sesungguhnya bukanlah siapa kita waktu lahir yang berarti, tetapi bagaimana kita didorong dan diizinkan menjadi pribadi. Jadi, asumsi dasar yang melatarbelakangi buku ini adalah bagaimana kita diasuh dan bukan watak yang diwarisi, yang berperan penting untuk mengembangkan rasa percaya diri. Selain itu, adalah mutu asuhan yang menentukan kemampuan kita untuk tetap mempertahankan kepercayaan diri yang kita peroleh sewaktu lahir dan mengembangkannya berdasarkan potensi yang kita miliki untuk menjadi orang dewasa yang penuh percaya diri.

Gizi apa yang sesungguhnya dibutuhkan anak-anak dalam perjalanan perkembangan mereka, agar kemampuan mereka untuk memiliki kepercayaan diri dapat ditumbuhkan sepenuhnya. Ada delapan bidang utama yang diringkas di bawah ini :

1. Cinta – yang penting bukan saja jumlahnya, tapi mutunya. Anak perlu terus merasa dicintai tanpa syarat.
2. Rasa aman – ketakutan dan kekhawatiran adalah musuh terbesar dari rasa percaya diri.
3. Model peran – mengajar lewat contoh adalah cara paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk percaya diri.

4. Hubungan – untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala macam hal anak-anak jelas perlu mengalami dan bereksperimen dengan beraneka ragam hubungan dari yang dekat dan akrab di rumah sampai ke yang lebih asing.
5. Kesehatan – untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat kita, kita membutuhkan energi.
6. Sumber daya – anak-anak yang memiliki banyak sumber daya seperti buku, mainan, alat musik, fasilitas olahraga, les tambahan dan perjalanan, pasti lebih beruntung dibandingkan mereka yang pilihannya lebih terbatas. Sumber daya seperti itu tentu saja bukan merupakan keharusan untuk perkembangan inti rasa percaya diri ataupun batin, tetapi kalau dipakai dengan baik dan tepat, bisa memberi dorongan yang kuat sekali karena menyediakan jenis kesempatan yang memajukan perkembangan kemampuan anak dan memungkinkan mereka memakai kekuatan mereka atau memperbaiki kelemahan mereka.
7. Dukungan – tentu saja tidaklah cukup hanya mempunyai sumber daya saja. Anak-anak membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya ini demi kemajuan mereka yang sebaik-baiknya.
8. Upah atau hadiah – hadiah-hadiah untuk usaha dan hasil dalam perjalanan ke tujuan kita yang lebih jauh seringkali bukan saja diinginkan, tetapi juga perlu sekali, bahkan bagi orang yang paling ambisius sekalipun. Anak-anak jelas bukan merupakan kekecualian dari aturan pragmatis ini.

3. Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Pada dasarnya untuk memiliki kepercayaan diri, orang tidak harus punya bakat, tidak perlu sangat terampil. Unggul dalam satu hal saja dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam segala hal. Karenanya untuk mulai membangun kepercayaan diri, temukan sesuatu yang Anda tahu terampil dalam hal tersebut. Kualitas diri memainkan peranan penting dalam besar kecilnya sukses yang bisa meningkatkan kepercayaan diri.

Faktor-faktor penunjang dalam meningkatkan kualitas diri tersebut, antara lain :

1. Faktor pendidikan.
2. Faktor kesehatan fisik dan mental.
3. Faktor kemauan.

Pada saat tertentu ada kalanya seseorang bisa kehilangan kendali untuk tampil percaya diri. Bila krisis kepercayaan diri sudah mulai muncul harus segera diwaspadai. Banyak hal yang bisa kita lakukan untuk mendongkrak kepercayaan diri, tapi yang paling penting adalah memotivasi diri sendiri. Dukungan orang lain jadi tidak berarti kalau kita tidak punya motivasi. Intinya kalau kita yakin bisa, dan berpikir bisa, tidak ada alasan untuk tidak percaya diri. Jiwa yang besar adalah jiwa yang sanggup menerima tantangan.

Krisis percaya diri, biasanya datang karena ;

- a. Merasa diri kurang (karena sering gagal atau tidak siap).
- b. Merasa tidak dihargai (kehilangan harapan).
- c. Terlalu mendapat perlindungan (ketergantungan orang lain).
- d. Takut yang berlebihan, termasuk takut menerima kritik.

Ciri-ciri seseorang yang kurang percaya diri biasanya tidak hanya dirasakan secara psikis tapi juga secara fisik, misalnya ;

1. Tangan gemetaran.
2. Suara jadi pelan dan bergetar.
3. Salah tingkah.
4. Keluar keringat.
5. Sakit mendadak (sesak nafas, pusing, mual).

4. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Gael (1997), ciri-ciri percaya diri adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, tidak berlebihan, selalu optimis, mampu bekerja secara efektif dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Kesimpulannya adalah :

- a) Optimis
- b) Memiliki keyakinan akan keberhasilannya.
- c) Bertanggung jawab
- d) Berani menerima dan menanggung akibatnya.
- e) Tidak mudah putus asa
- f) Tidak membandingkan dirinya dengan orang lain
- g) Selalu merasa aman.
- h) Mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

- a. Faktor Internal
adalah Harga diri dan perasaan dibutuhkan, Keberhasilan, Menerima keadaan fisiknya, dan Pengalaman masa lalu
- b. Eksternal
adalah Orang tua, Saudara sekandung, Teman dan Masyarakat

B. JOHARI WINDOW

Jendela Johari (*Johari Window*) dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham (sehingga bernama Johari) merupakan perangkat sederhana dan berguna dalam mengilustrasikan dan meningkatkan kesadaran diri bersama individu-individu yang ada dalam suatu kelompok tertentu. Model ini juga berfungsi dalam meningkatkan hubungan antar kelompok yang sekaligus mengilustrasikan kembali proses memberi maupun menerima feedback.

Kerangka analisis hubungan ini menggambarkan sebuah jendela, sehingga disebut dengan Jendela Johari yang mencerminkan 'jendela komunikasi dan transformasi' dalam proses memberi dan menerima umpan balik, baik berbentuk informasi, pujian maupun kritik dari orang lain untuk kepentingan pengembangan kepribadian seseorang. (Hutagalung, 2007)

Dalam Jendela Johari atas dasar apa seseorang mengetahui tentang dirinya dan/atau orang lain, terbentuklah gambaran hubungan seperti uraian berikut ini.

Jendela Johari merupakan hubungan dari pola berikut ini:

	(ST)	(STT)
(OT)	I. (ST-OT)	II. (STT-OT)
(OTT)	III. (ST-OTT)	IV. (STT-OTT)

- (a) Saya Tahu (*known to self*).
- (b) Saya Tidak Tahu (*not known to self*).
- (c) Orang Lain Tahu (*known to others*).
- (d) Orang Lain Tidak Tahu (*not known to others*).

Bagian I dan II dari jendela ini disebut **public self**, yakni aspek diri yang diketahui orang lain. Sedangkan bagian III dan IV adalah **private self**, yakni aspek diri yang tidak diketahui orang lain. Bagian I dan III dari jendela ini merupakan aspek diri yang diketahui oleh diri pribadi. Sebaliknya, bagian II dan IV merupakan aspek diri yang tidak diketahui oleh diri pribadi yang bersangkutan.

Perubahan pada satu daerah akan menyebabkan perubahan pada daerah lainnya. Jika satu wilayah membesar, maka dapatlah dipastikan ada wilayah lain yang mengecil, begitu pula sebaliknya. Misalnya, jika daerah terbuka (*open self*) membesar maka umumnya daerah tersembunyi (*hidden self*) akan mengecil. Hal ini menekankan bahwa bagian yang satu tidak dapat dipisahkan dari bagian lainnya. Karenanya, keempat bagian ini tidak dapat dilihat secara terpisah. Setiap bagian saling bergantung pada bagian lainnya dan membentuk satu kesatuan, yakni diri pribadi seseorang (*self*).

Gambaran Jendela Johari yang ideal pada hubungan antara pribadi adalah sebagai berikut:

I. (ST-OT) 75%	II. (STT-OT) 10%
III. (ST-OTT) 10%	IV. (STT-OTT) 5%

Menilai diri akan lebih baik jika didasarkan tidak hanya pada penilaian dari diri sendiri melainkan juga penilaian dari orang lain yang mengenal kita. Untuk dapat memperoleh penilaian dari orang lain, diperlukan sikap terbuka. Keterbukaan ini dapat kita latih dengan jalan mendengar dan memahami bagaimana orang lain memberikan pandangan atau pendapat tentang diri kita.

Untuk melatih keterbukaan terhadap orang lain serta untuk mengenal diri sendiri, kita dapat menggunakan teknik Jendela Johari. Dalam teori ini manusia memiliki empat daerah pengenalan diri yaitu daerah terbuka, daerah buta, daerah tertutup, dan daerah gelap. Berikut uraian tentang masing-masing daerah tersebut.

a. *Daerah terbuka*

Bagi orang yang telah mengenal potensi dan kemampuan dirinya sendiri, kelebihan dan kekurangannya, sangatlah mudah untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain sehingga orang dengan tipe ini pasti selalu menemui kesuksesan setiap langkahnya, karena orang lain tahu kemampuannya begitu juga dirinya sendiri.

b. *Daerah buta*

Orang yang berada di daerah ini adalah keadaan dimana orang lain mengetahui kemampuan kita sementara kita sendiri tdk menyadari. Pada tipe orang ini adalah harus mampu introspeksi dan melakukan kaji diri secara intensif sehingga kita jadi mengetahui kemampuan dan potensi diri kita.

c. *Daerah tertutup*

Pada daerah ini orang lain tdk mengenal kita sementara kita tahu kemampuan dan potensi kita. Bila hal tersebut yang terjadi maka umpan balik dan komunikasi merupakan cara agar kita lebih dikenal orang terutama kemampuan kita. Hilangkan rasa tidak percaya diri mulailah terbuka.

d. *Daerah gelap*

Orang lain tidak mengenal kita, begitu juga kita tidak mengenal diri kita sehingga yang terjadi hanya hubungan yang tidak komunikatif bahkan cenderung ketidakharmonisan. Cara yang baik untuk ini adalah introspeksi dan umpan balik.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara eksperimental. namun tidak digunakan kelompok kontrol, tetapi hanya menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh penerapan *johari windows*.

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 30 orang dan sudah tinggal di panti asuhan minimal 2 tahun. Desain eksperimen pada penelitian ini adalah one group design. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang dikembangkan berdasarkan teori dari Gael (1997).

Prosedur yang dikenakan pada kelompok eksperimen yang memperoleh penerapan *johari windows* dimulai dengan melakukan *pre test*, yakni mengukur tingkat kepercayaan diri dari subyek penelitian melalui angket kepercayaan diri. Kemudian memberikan *treatment* (perlakuan) kepada subyek penelitian.

Setelah selesai dilakukan penerapan *johari windows*, lalu dilakukan *post test*, yakni mengukur kembali tingkat kepercayaan diri dari subyek penelitian melalui angket kepercayaan diri yang digunakan ketika *pre test*.

Selanjutnya melakukan analisa data dengan menggunakan analisis statistik untuk membandingkan data hasil pretest dan post test. Hasil analisa data akan menunjukkan makna perbedaan skor *pre test* dan *post test* tersebut. Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test, untuk melihat perbedaan skor antara *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kepercayaan diri dapat diketahui dengan menetapkan kriteria kategorisasi berdasarkan letak mean hipotetik dan mean empiris subjek penelitian. Subjek akan dikelompokkan dalam lima kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. Cara

yang digunakan adalah menetapkan kriteria kategoris yang didasari oleh asumsi bahwa skor populasi subjek terdistribusi normal (Azwar,1998).

Deskripsi data hipotetik dalam penelitian ini adalah nilai minimal 40, nilai maksimal 160, rerata 100, dan standar deviasi 20. Skor rerata yang diperoleh sebelum penerapan johari window adalah 90,40 dengan deviasi standar (σ) sebesar 8,520 sedangkan rerata setelah penerapan johari window sebesar 117,03 dengan deviasi standar (σ) sebesar 6,526 Adapun rangkuman deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	30	90.40	8.520	72	105
Posttest	30	117.03	6.526	101	128

Adapun kategorisasi skor subjek berdasarkan skor empirik dari data kepercayaan diri remaja pada saat pre test dan post test disajikan pada tabel berikut :

Tabel. 1
Kategorisasi Kepercayaan Diri Remaja

Kategori	Kepercayaan Diri	Pre Test		Post Test	
		Jml	%	Jml	%
Sangat Rendah	$x \leq 70$	0	0	0	0
Rendah	$70 < x \leq 90$	16	53	0	0
Sedang	$90 < x \leq 110$	14	47	5	17
Tinggi	$110 < x \leq 130$	0	0	25	83
Sangat Tinggi	$130 < x$	0	0	0	0

Kategorisasi ini menggunakan skor empirik, didasarkan pada distribusi normal yang dimiliki subjek penelitian. Adapun tujuan dari kategorisasi ini untuk melihat seberapa besar perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dari hasil kategori, persentase subjek yang masuk pada kategori rendah dan sedang adalah 53% dan 47% pada *pre test* dan pada *post test*, persentase subjek yang masuk kategori sedang dan tinggi adalah 17%, dan 83%. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan pada saat pre dan *post test*, yaitu adanya peningkatan prosentase subjek yang memiliki skor tinggi pada kepercayaan diri remaja.

Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pertama dilakukan untuk melihat apakah ada penyimpangan frekuensi hasil penelitian dari frekuensi hipotetik. Jika tidak ada penyimpangan maka variabel yang diuji memiliki sebaran normal. Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dari program komputer SPSS versi 17. Uji normalitas dilakukan pada variabel self esteem remaja pada pre tes dan post tes.

Hasil uji asumsi normalitas untuk pre test dan post test memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,609 dan 0,649 dengan $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi dari semua kelompok memiliki sebaran normal.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan analisis data melalui uji *Levene's test*, probabilitas $> 0,05$, maka data kepercayaan diri remaja baik pre test maupun post test memiliki varian yang homogen, atau data berasal dari populasi-populasi dengan varian yang sama.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah penerapan johari window efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Analisis perbedaan mean skor pre test dan post test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Hasil uji perbedaan antara pre test dan post test sebagaimana ditunjukkan oleh tabel diperoleh hasil $t = -15,784$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri remaja antara sebelum dan sesudah diberikan *Johari Window*. Adapun data hasil uji beda, disajikan pada tabel berikut:

Tabel. 2
Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	t	Sig (p<0,05)	Keterangan
Pre test – post test	-15,784	0,000	Ada perbedaan

Adapun sumbangan efektif perlakuan yaitu penerapan johari window mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja 76,1 % (R Square = 0,761), sedangkan 23,9% lainnya kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

C. PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap data kepercayaan diri remaja pada ukuran sebelum dan sesudah perlakuan, ditemukan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri remaja secara singkat signifikan antara sebelum diberi penerapan johari windows dan sesudah diberi penerapan teknik johari window.

Temuan diatas mendukung teori yang menyimpulkan bahwa penerapan johari window menunjukkan keefektifan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Penerapan johari windows efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja disebabkan oleh beberapa hal diantaranya; penerapan teknik johari window tersebut mudah dilaksanakan oleh remaja yang memiliki motivasi yang tinggi untuk membina relasi sosial yang lebih mendalam sehingga ia berharap akan memiliki rasa percaya diri serta peneliti memberi perlakuan penerapan johari window yang terbaik sehingga klien dapat berubah secara optimal.

Tingkat kepercayaan diri remaja sebelum mendapatkan penerapan *johari window* (pre-test), masih tergolong pada kategori sedang (S) dan rendah (R), yang berarti bahwa kepercayaan diri remaja masih cenderung negatif. Setelah mendapatkan penerapan *johari window*, tingkat kepercayaan diri tergolong berada pada kategori Tinggi (T), yang berarti bahwa

kepercayaan diri remaja sudah menunjukkan dan mengarah pada kepercayaan diri yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya penerapan *johari window*, mampu meningkatkan kepercayaan diri yang negatif kearah peningkatan dan pengembangan kepercayaan diri yang positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri remaja sebelum mendapatkan penerapan *johari window* dengan sesudah mendapatkan penerapan *johari window* adalah berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan.

Hal itu ditunjukkan dengan sikap dan perilaku remaja yang awalnya masih menunjukkan gejala-gejala kepercayaan diri yang negatif, kemudian setelah mendapatkan penerapan *johari window*, sikap dan perilaku siswa sudah bisa berubah dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka kearah yang positif. Sedikit demi sedikit para remaja sudah mulai bisa dalam memahami dirinya dan menunjukkan kemampuannya, mengerti tentang kelemahan dan kelebihanannya, merasa bahwa dirinya juga bagian dari teman yang lain dan berguna bagi teman-temannya dan orang lain. Selain itu, remaja juga sudah tidak merasa malu-malu dalam berkomentar, bertanya ketika berdiskusi, dalam penerapan *johari window* mereka sudah bisa menjalankannya dengan baik walaupun belum begitu sempurna. Mereka sudah mulai menunjukkan rasa percaya terhadap dirinya, kejujuran, memberikan dukungan dan mengembangkan hubungan penuh arti pada orang lain.

Penerapan *johari window* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dikarenakan melalui penerapan *johari window*, anggota kelompok akan diajak untuk saling berinteraksi, menyampaikan pertanyaan, pendapat, gagasan dan berdiskusi dalam kegiatan ini. Melalui penerapan *johari window*, remaja dapat saling terbuka dalam mengkritik satu sama lain sehingga mereka secara terbuka akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Mereka akan berusaha belajar untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kegiatan penerapan *johari window* yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah termasuk kegiatan dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri remaja secara utuh, karena kegiatan ini melibatkan pada semua aspek kemampuan remaja untuk bisa memunculkan potensi, keterampilan, pola pikir dan daya kreativitasnya, ketika mereka menjalankan peranannya dengan baik dalam kegiatan tersebut. Selain itu, dengan adanya pemanfaatan *johari window* untuk menjalankan kegiatan ini, maka remaja akan mendapatkan keleluasaan dalam berinteraksi dan terbuka satu sama lainnya dalam menerima kurang dan kelebihanannya.

Hal itu sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham (sehingga bernama Johari) merupakan perangkat sederhana dan berguna dalam mengilustrasikan dan meningkatkan kesadaran diri bersama individu-individu yang ada dalam suatu kelompok tertentu. Model ini juga berfungsi dalam meningkatkan hubungan antar kelompok yang sekaligus mengilustrasikan kembali proses memberi maupun menerima feedback.

Dengan demikian mereka akan mendapatkan dukungan dan termotivasi melalui wadah *johari window* dan diskusi kelompok yang hangat, akrab, dinamis, interaktif dengan memberikan warna yang kompetitif secara positif dalam mencapai tujuan yang diinginkan serta menerima feedback dari proses penerapan teknik *johari window*. Sehingga mereka akhirnya memiliki kepercayaan diri yang kuat.

Oleh karena itu, akan lebih efektif dan dinamis ketika individu tersebut dieratkan dalam suatu wadah yaitu berdiskusi secara kelompok dalam meningkatkan kesadaran diri mereka. Dimana yang menjalankan dan berperan secara aktif adalah individu-individu yang ada dalam kelompok tersebut.

Kegiatan penerapan teknik *johari window* akan berhasil, ketika ada interaksi dan individu menerima feedback dari kegiatan tersebut atau sebaliknya tidak akan berhasil apabila tidak ada interaksi dan feedback yang diterima oleh individu-individu yang terdapat dalam kelompok tersebut. Penerapan *johari window* tersebut di samping sebagai sebuah bentuk atau upaya bantuan, juga merupakan tempat atau wadah yang efektif yang bertujuan antara lain yaitu untuk mengembangkan diri siswa, termasuk di dalamnya ada pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain, sikap menerima diri secara wajar, mengerti akan keberadaan orang lain dan menumbuhkan perasaan dan sikap kepedulian dan kepekaannya terhadap orang lain atau lingkungannya.

Penerapan *johari window* ini mendatangkan keleluasaan dan keinginan yang besar kepada remaja sebagai anggota kelompok dalam menerima dirinya secara utuh baik segala kekurangan atau kelebihan, yang dimunculkan dalam bentuk interaksi, saling memahami satu sama lain antar anggota kelompok, saling mendukung dan aspirasinya dalam membahas persoalan-persoalan yang muncul khususnya yaitu persoalan kepercayaan diri yang rendah dan sebagainya.

Sehingga adanya unsur interaksi sosial di dalam *johari window* dan feedback yang positif dari kegiatan ini, menjadi unsur yang sangat penting bagi remaja dalam mengembangkan dirinya dan memang pada kenyataan yang terjadi dalam penelitian ini, unsur interaksi, saling terbuka satu sama lain, adanya feedback yang diterima, dapat memberikan wacana-wacana baru, pengalaman-pengalaman baru dalam mengembangkan diri, potensi, sikap dan perilaku yang responsif dalam memahami diri, orang lain dan lingkungan yang nantinya dapat menumbuhkan kepercayaan diri dari setiap individu dalam kelompok tersebut.

Oleh karena itu melalui kegiatan penerapan teknik *johari window* ini, para remaja diberi tugas untuk melaksanakan sendiri kegiatan tersebut dengan dipantau oleh peneliti dan pengasuh. Adapun materi-materi layanan yang disampaikan dalam penerapan *johari window* tersebut adalah kasus yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

Melalui diagram tersebut akan tampak kecenderungan ruang (daerah) yang menunjukkan dimana individu berada, yaitu ruang (daerah) yang tampak lebih luas di antara ruang-ruang lainnya. Adapun cara menggunakan diagram Jendela Johari adalah sebagai berikut:

Membuat catatan tentang hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri (format 1). Kemudian memperhatikan pendapat beberapa teman tentang apa yang mereka ketahui tentang diri (format 2). Langkah berikutnya, memasukkan data yang diperoleh tadi ke dalam ruang-ruang yang sesuai. Akhirnya, akan tampak ruang (daerah) mana yang paling banyak terisi, maka daerah itulah yang menunjukkan kecenderungan individu.

Diagram Jendela Johari ini dapat dilakukan beberapa kali dan bergantian dengan beberapa teman lain. Setelah beberapa kali dilakukan akan disadari hal-hal yang berada daerah gelap sebelumnya.

Ketiga, melakukan pengukuran kembali tentang kepercayaan diri remaja yang akan digunakan sebagai data post test.

Keempat, melakukan analisis data pre test dan post test dengan menggunakan teknik analisis data yang sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat peningkatan kepercayaan diri remaja secara sangat signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan penerapan *johari window*. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *johari window* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat dibuktikan.

Saran

1. Untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.
Penelitian ini membuktikan bahwa individu yang banyak memperoleh manfaat meningkatkan kepercayaan dirinya adalah mereka yang berpartisipasi aktif dalam proses penerapan *johari window*, bersedia mengungkapkan pendapat, kritik, saaran dan mau menerima masukan dari pihak lain, serta mempunyai kemauan yang kuat untuk berubah. Oleh karena itu, bagi praktisi yang akan menggunakan penerapan *johari window* perlu menekankan pada remaja bahwa keberhasilan remaja dalam mengatasi masalahnya sangat ditentukan oleh dirinya sendiri.
2. Untuk penelitian selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan *johari window* untuk mengatasi kepercayaan diri remaja dengan subyek yang berbeda dan jumlah yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifudin (1998) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gael, Lindenfield, (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Hadi, S. 1986. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yayasan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E.B .1992. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hutagalung, Inge. 2007. *Pengembangan Kepribadian*. Jakarta : PT. Indeks.
- Institut Pembangunan. 2004. *Pengembangan Diri*. Surabaya : Tim Litbang Institut Pembangunan Surabaya.
- Sutopoh. 2009. *Mengenal Potensi Diri Melalui Jendela Johari*. www.sikat.or.id. Diakses : 2 Mei 2009.