

**MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *JOHARI WINDOW*
PADA SISWA KELAS XI MIA MAN 1 MEDAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**



Oleh:

Sherrindi Nakami

NIM: 1183351009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2023**

ABSTRACT

SHERRINDI NAKAMI. Increasing Self Awareness Through Johari Window Technique Group Guidance for Class XI MIA MAN 1 Medan T.A 2022/2023. Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Education, Medan State University. 2023.

This study aims to determine the description of students self-awareness and to find out whether the Johari Window technique group guidance services can increase self-awareness in class XI MIA MAN 1 Medan T.A 2022/2023 students. This type of research is a type of counseling guidance action research (PTBK). The instrument in the implementation of this study used guidelines for observing the implementation of group guidance, observing student activities, and observing student self-awareness, as well as a self-awareness questionnaire with four alternative answers, namely Strongly Agree (SS), Agree (S), Disagree (KS), and Disagree. Agree (TS). The subjects in this study were 11 students of class XI MIA 1 who had low self-awareness levels. The results of the validity test using the product moment correlation calculation with a significant 0.05, and the number of respondents 36 students, then obtained from 40 statement items there are 30 valid items and 10 invalid items, the invalid statement items are then corrected for reuse so that the number of items used to measure the level of self-awareness of students the number is still 40 statement items. The results of reliability using the Cronbach's Alpha formula obtained 0.80 with a significance of 5% then compared with the correlation index included in the high category. The data from the pre-cycle calculation obtained an average score of 97.5 or equal to 60.96% in the low category, then the results of the first cycle calculation obtained an average score of 112 or equal to 70.11% in the medium category with a percentage increase of 12.2%, and the results of the second cycle calculation obtained an average score of 131.5 or equal to 82% in the high category, then there was an increase in student self-awareness by 12%. Thus, it can be concluded that the group guidance of the Johari Window technique can increase self awareness of students in class XI MIA 1 MAN 1 Medan T.A 2022/2023.

Keywords: Group Guidance, Johari Window, Self Awareness

ABSTRAK

SHERRINDI NAKAMI. Meningkatkan *Self Awareness* Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI MIA MAN 1 MEDAN T.A 2022/2023. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self awareness* siswa dan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas XI MIA MAN 1 Medan T.A 2022/2023. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Instrumen dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan pedoman observasi pelaksanaan bimbingan kelompok, observasi aktivitas siswa, dan observasi *self awareness* siswa, serta angket *self awareness* dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Subjek dalam penelitian ini adalah 11 orang siswa kelas XI MIA 1 yang memiliki tingkat *self awareness* rendah. Hasil uji validitas menggunakan perhitungan korelasi *product moment* dengan signifikan 0,05, dan jumlah responden 36 siswa, maka diperoleh dari 40 item pernyataan terdapat 30 item valid dan 10 item tidak valid, item pernyataan yang tidak valid tersebut kemudian diperbaiki untuk digunakan kembali sehingga jumlah item yang digunakan untuk mengukur tingkat *self awareness* siswa jumlahnya tetap 40 item pernyataan. Hasil reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* diperoleh 0,80 dengan signifikansi sebesar 5% kemudian dibandingkan dengan indeks korelasi termasuk dalam kategori tinggi. Data hasil perhitungan pra-siklus diperoleh rata-rata skor 97,5 atau sama dengan 60,96% dalam kategori rendah, kemudian hasil perhitungan siklus I diperoleh rata-rata skor 112 atau sama dengan 70,11% dalam kategori sedang dengan persentase kenaikan sebesar 12,2%, dan hasil perhitungan siklus II diperoleh rata-rata skor 131,5 atau sama dengan 82% dalam kategori tinggi, maka terjadi peningkatan *self awareness* siswa sebesar 12%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *johari window* dapat meningkatkan *self awareness* siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan T.A 2022/2023.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Johari Window*, *Self Awareness*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim. Segala puji bagi Allah SWT, berkat rahmat, hidayah, dan karuniaNya yang telah melimpahkan ilmuNya kepada makhluk ciptaanNya. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman *jahiliyyah* ke zaman yang penuh berkah ilmu pengetahuan. Atas berkat rahmat Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Meningkatkan *Self Awareness* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI MIA MAN 1 Medan Tahun Ajaran 2022/2023”**

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat akademik dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan.

Penyusunan skripsi ini terdapat banyak kendala dan tantangan yang penulis hadapi, sehingga keberhasilan penulisan ini tentunya tidak terlepas dari peran dan dukungan dari berbagai pihak yang telah terlibat dalam memberikan bimbingan, arahan, dan juga semangat untuk penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan ketulusan, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, S.KM., M Kes selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Prof. Dr. Yusnadi, MS selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan
3. Ibu Nani Barorah Nasution, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Ibu Dr. Zuraida Lubis, M.Pd.,Kons selaku Wakil Dekan Bidang

Umum Keuangan dan Kepegawaian dan Ibu Kamtini, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.

4. Bapak Mirza Irawan, S.Pd.,M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Bapak Miswanto, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.
5. Ibu Nani Barorah Nasution, S.Psi., M.A., Ph.D selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam mengarahkan, memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Prof. Dr. Asih Menanti, MS. S.Psi, ibu Dr. Zuraida Lubis, M.Pd., Kons, dan bapak Rafael Lisinus Ginting, S.Pd., M.Pd selaku dosen penyelarar yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak Ibu Dosen FIP UNIMED terkhusus Bapak/Ibu Dosen Jurusan Psikolog Pendidikan dan Bimbingan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang selama ini memberikan ilmu pengetahuan yang tentunya sangat berguna untuk masa depan penulis.
8. Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan yang selalu membantu dalam pengurusan surat administrasi
9. Perpustakaan FIP dan Digital Library yang memberikan wadah referensi dalam penulisan skripsi ini.

10. Yanda Reza Faisal, S.Pd, M.Pmat selaku Kepala Sekolah MAN 1 Medan yang telah memberikan izin penelitian
11. Yanda Drs. Amir Husin Pangaribuan, M.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Medan yang telah memberikan bantuan, arahan, dan semangat kepada penulis
12. Siswa kelas XI MIA 1 yang telah menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* dengan sangat baik yaitu Amy Diannita, Anggi Nur Anggraini, Aziz Ahmadin, Dakwan Soaloon, Dinda Khalisa, Maulana Malik, Nara Safa, Nazla Hana, Nisrina Alifa, Teguh Pramonangan, dan Zafira Nazhifa.
13. Kedua orang tua yang tersayang bapae almarhum Indra Gunawan dan mama Meri Mardianti yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang, dan dukungan baik moril dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
14. Mbah Kusmawati tersayang yang selalu memberikan kasih sayang, menemani, dan memberi doa serta semangat kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
15. Diri saya sendiri Sherrindi Nakami yang telah berusaha dan berjuang sendiri menyelesaikan skripsi ini dengan pantang menyerah dan yakin pasti bisa.
16. Sahabat penulis sejak SMP Sharfina Putri Harahap yang selalu memberi semangat, dukungan, serta telah mengajak penulis ke Pulau Mursala dan Kalimantan untuk melepas penat.

17. Sahabat penulis sejak MAN Putri Namira Pratiwi dan Sofia Annisa Ritonga yang telah bersedia mendengarkan curhatan penulis, bermain bersama, dan memberi semangat sehingga penulis bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
18. Teman-teman yang tersayang Indana Zuliyati Z, Uswatun Hasanah Sitompul, Dwi Kartika Vania, Annisa Firdaus, dan Hilwa Salsabillah yang telah kebersamai penulis sejak awal kuliah hingga menyelesaikan skripsi bersama-sama.
19. Seluruh sahabat penulis yang tersayang di rumah Mogu, Kimi, Kota, Kenzie, Nori, Chino, Chiko, Chillo, dan Zulayha yang telah memberi hiburan dan energi positif kepada penulis sehingga penulis bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
20. Seluruh teman-teman BK Regular C 2018 yang telah memberikan pengalaman yang berharga yang tidak terlupakan dan mewarnai perkuliahan.
21. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan sehingga penelitian dan penulisan laporan skripsi ini dapat terselesaikan.

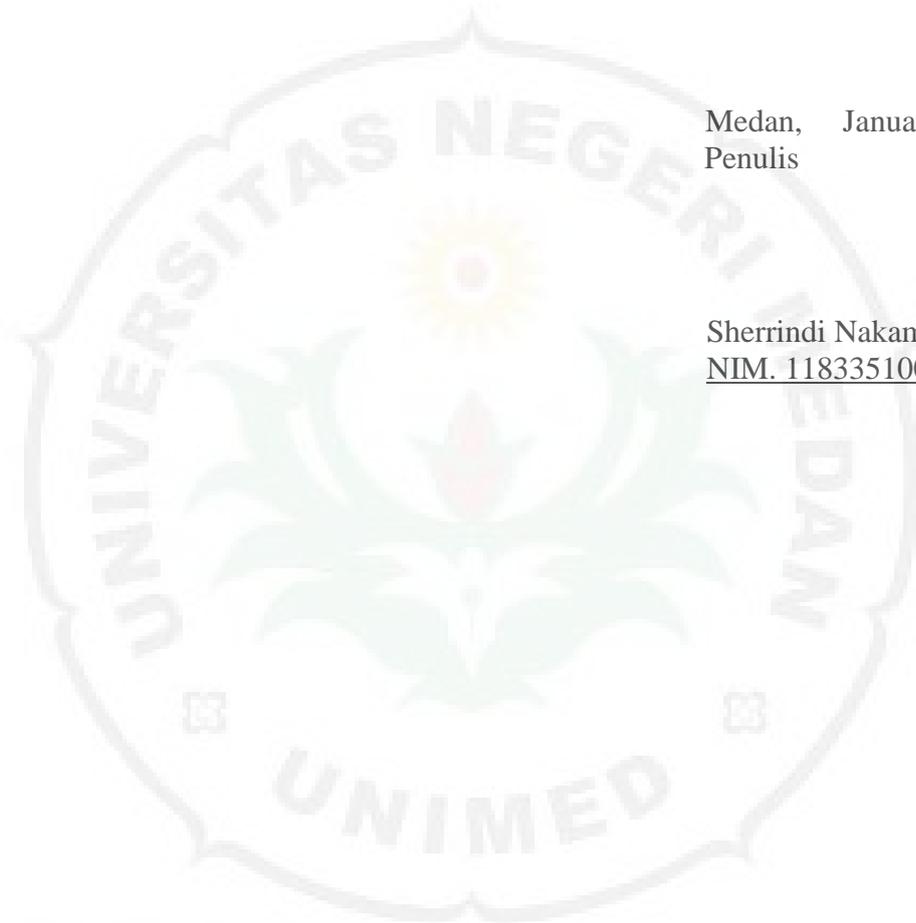
Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis memperoleh balasan dari Allah SWT. Disamping bantuan dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak, penulis meyakini bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan.

Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang terutama

dalam menambah pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2023
Penulis

Sherrindi Nakami
NIM. 1183351009



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR ISI

ABSTRACT

.....
i

ABSTRAK

.....
ii

KATA

PENGANTAR

.....
iii

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR TABELx

DAFTAR GAMBAR..... xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 12

1.3 Batasan Masalah 12

1.4 Rumusan Masalah 13

1.5 Tujuan Penelitian 13

1.6 Manfaat Penelitian 13

1.6. 1. Manfaat Teoritis 13

1.6. 2. Manfaat Praktis 14

BAB II KAJIAN PUSTAKA16

2.1 Kajian Teoretis 16

2.1.1 *Self Awareness* (Kesadaran Diri) 16

2.1.1.1. Pengertian *Self Awareness* 16

2.1.1.2. Manfaat Meningkatkan *Self Awareness*..... 18

2.1.1.3. Jenis-Jenis *Self Awareness*..... 19

2.1.1.4. Aspek-Aspek *Self Awareness* 22

2.1.1.5. Indikator *Self Awareness* 24

2.1.1.6. Karakteristik Pembentukan *Self Awareness* 27

2.1.1.7. Tahapan Pembentukan *Self Awareness*..... 28

2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok 30

2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok..... 30

2.1.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok..... 32

2.1.2.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok..... 34

2.1.2.4 Asas Bimbingan Kelompok 35

2.1.2.5 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok 36

2.1.3 Teknik *Johari Window* 38

2.1.3.1 Pengertian Teknik *Johari Window* 38

2.1.3.2 Tahapan Teknik *Johari Window* 41

2.2 Penelitian Relevan	43
2.3 Kerangka Berpikir	48
2.4 Hipotesis Tindakan	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Jenis Penelitian	53
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	53
3.2.1 Lokasi Penelitian	53
3.2.2 Waktu Penelitian	54
3.3 Prosedur dan Rancangan Penelitian	55
3.4 Subjek dan Objek Penelitian	58
3.4.1. Subjek	58
3.4.2. Objek	59
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	59
3.5.1. Observasi	59
3.5.2. Angket	60
3.5.3. Uji Validitas	62
3.5.4. Uji Reliabilitas	64
3.6 Teknik Analisis Data	65
3.7 Indikator Keberhasilan	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	70
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
4.2 Persiapan Penelitian.....	71
4.2.1 Persiapan Administrasi	71
4.2.2 Persiapan Alat Ukur	71
4.2.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
4.3 Pelaksanaan Penelitian	73
4.4 Hasil Penelitian.....	76
4.4.1 Kategori <i>Self Awareness</i> Siswa.....	76
4.4.2 Hasil Penelitian Sebelum Tindakan (Pra-Siklus).....	77
4.4.3 Hasil Penelitian Siklus I.....	78
4.4.4 Hasil Penelitian Siklus II	96
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian.....	113
4.6 Keterbatasan Penelitian	119
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	121
5.1 Kesimpulan	121
5.2 Saran	122
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN.....	129

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	54
Tabel 3. 2 Rancangan Penelitian.....	56
Tabel 3. 3 Skor Alternatif Jawaban.....	61
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Angket <i>Self Awareness</i>	62
Tabel 3. 6 Klasifikasi Reliabilitas.....	65
Tabel 3. 7 Rumus Kategorisasi Tingkat <i>Self Awareness</i>	66
Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Angket <i>Self Awareness</i>	72
Tabel 4. 2 Jadwal Penelitian.....	74
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Self Awareness</i>	76
Tabel 4. 4 <i>Self Awareness</i> Siswa Pra-Siklus.....	77
Tabel 4. 5 Hasil Skor Angket <i>Self Awareness</i> Siklus I.....	86
Tabel 4. 6 Perbandingan Hasil Angket Pra-Siklus dan Siklus I.....	87
Tabel 4. 7 Tabel Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siswa Laki-laki Siklus I.....	89
Tabel 4. 8 Tabel Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siswa Perempuan Siklus I.....	90
Tabel 4. 9 Hasil Skor Angket <i>Self Awareness</i> Siklus II.....	104
Tabel 4. 10 Perbandingan Hasil Angket Siklus I dan Siklus II.....	106
Tabel 4. 11 Tabel Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siswa Laki-laki Siklus II.....	107
Tabel 4. 12 Tabel Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siswa Perempuan Siklus II.....	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Johari Window</i> (Hamzah dkk, 2016)	38
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	50
Gambar 3. 3 Siklus Penelitian Tindakan.....	55
Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siswa Siklus I	89
Gambar 4. 2 Grafik Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siklus I Pada Siswa Laki-laki ..	90
Gambar 4. 3 Grafik Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siksu I Pada Siswa Perempuan.....	91
Gambar 4. 4 Grafik Kesadaran Emosi Pra-siklus dan Siklus I	92
Gambar 4. 5 Grafik Kesadaran Diri yang Akurat Pra-siklus dan Siklus I.....	93
Gambar 4. 6 Grafik Percaya Diri Pra-siklus dan Siklus I	94
Gambar 4. 7 Grafik Siklus I dan Siklus II.....	107
Gambar 4. 8 Grafik Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siklus II Pada Siswa Laki-laki.....	108
Gambar 4. 9 Grafik Peningkatan <i>Self Awareness</i> Siklus II Pada Siswa Perempuan.....	109
Gambar 4. 10 Grafik Kesadaran Emosi Siklus I dan Siklus II	110
Gambar 4. 11 Grafik Kesadaran Diri yang Akurat Siklus I dan Siklus II	111
Gambar 4. 12 Grafik Percaya Diri Siklus I dan Siklus II.....	112



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Coba Angket <i>Self Awareness</i>	129
Lampiran 2	Data Hasil Uji Coba Angket <i>Self Awareness</i> Siswa	131
Lampiran 3	Perhitungan Uji Validitas Skala <i>Self Awareness</i> Siswa.....	132
Lampiran 4	Perhitungan Uji Reliabilitas Angket <i>Self Awareness</i> Siswa.....	136
Lampiran 5	Instrumen <i>Self Awareness</i> Siswa	140
Lampiran 6	Data Hasil Pra-Siklus <i>Self Awareness</i> Siswa Kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan	142
Lampiran 7	Tabel Perhitungan Kategorisasi Angket <i>Self Awareness</i> Siswa Kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan T.A 2022/2023.....	143
Lampiran 8	Tabel Perhitungan Tingkat <i>Self Awareness</i> Siswa Sebelum Diberi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Johari Window</i> Pada Siswa Kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan	145
Lampiran 9	Lembar Observasi Bimbingan Kelompok Siklus I.....	146
Lampiran 10	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	149
Lampiran 11	Lembar Observasi <i>Self Awareness</i> Siswa Siklus I.....	152
Lampiran 12	Perhitungan Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD) Data Siklus I <i>Self Awareness</i> Siswa.....	153
Lampiran 13	Data Hasil Angket <i>Self Awareness</i> Siklus I Siswa Kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan	154
Lampiran 14	Hasil Skor Angket <i>Self Awareness</i> Siswa Siklus I	155
Lampiran 15	Tabel Tabulasi Perbandingan Hasil Angket Pra-siklus dan Siklus I	156
Lampiran 16	Lembar Observasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus II..	157
Lampiran 17	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	160
Lampiran 18	Lembar Observasi <i>Self Awareness</i> Siswa Siklus II	162
Lampiran 19	Perhitungan Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD) Data Siklus II <i>Self Awareness</i> Siswa.....	163
Lampiran 20	Data Hasil Angket <i>Self Awareness</i> Siklus II	164
Lampiran 21	Hasil Skor Angket <i>Self Awareness</i> Siswa Siklus II.....	165
Lampiran 22	Tabel Tabulasi Perbandingan Hasil Angket Siklus I dan Siklus II	166
Lampiran 23	RPL BKP	167
Lampiran 24	Laporan Pelaksanaan Bimbingan kelompok	219
Lampiran 25	Laporan Posisi Tempat Duduk Layanan Bimbingan Kelompok....	225
Lampiran 26	Daftar Hadir Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	226
Lampiran 27	Dokumentasi Kegiatan Praktik Layanan BKP	227
Lampiran 28	Dokumentasi Kegiatan Penelitian di MAN 1 Medan	229
Surat Izin Penelitian		
Surat Balasan Penelitian		
Surat Keterangan Bebas Plagiat		
Riwayat Hidup		

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pendidikan merupakan usaha mendewasakan manusia dengan menerapkan pengajaran dan pelatihan melalui proses perubahan sikap individu atau kelompok (Supriyanto, 2017, h. 230). Sebagaimana disebutkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS pasal 1 yakni, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pasal 3 UU No. 20 Tahun 2003 juga menjabarkan tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan tidak hanya fokus dalam meningkatkan kognitif peserta didik, namun pendidikan memiliki 3 ranah diantaranya ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sesuai dengan gagasan yang dikemukakan oleh Bloom (dalam Solichin, 2019, h. 16) membagikan perilaku seseorang dalam tiga ranah yaitu (1) ranah kognitif yang mencakup kecerdasan intelektual atau daya nalar yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, dan evaluasi, (2) ranah afektif meliputi wilayah emosional seperti sikap, perasaan, moralitas, dan

karakteristik, dan (3) ranah psikomotorik yang berhubungan dengan keterampilan motorik dan psikis. Jika setiap materi pembelajaran dapat mencapai ketiga ranah tersebut, maka proses pembelajaran akan menghasilkan peserta didik yang dapat mengembangkan potensinya dari segi intelektual, emosional, dan religi.

Salah satu pembelajaran yang mempunyai sasaran ketiga ranah tersebut yaitu pembelajaran yang mengarah pada *life skills* (kecakapan hidup). Menurut World Health Organization (dalam Module, 2009, h. 2) *life skills* merupakan kemampuan untuk adaptif dan perilaku positif yang memungkinkan individu untuk menangani secara efektif tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Terdapat sepuluh strategi dan teknik *life skills* yang telah didaftarkan oleh UNICEF, UNESCO, dan WHO (dalam Module, 2009, h. 2), diantaranya yaitu : pemecahan masalah (*problem solving*), berpikir kritis (*critical thinking*), keterampilan berkomunikasi yang efektif (*effective communication skills*), pengambilan keputusan (*decision-making*), berpikir kreatif (*creative thinking*), keterampilan hubungan interpersonal (*interpersonal relationship skills*), keterampilan membangun kesadaran diri (*self awareness building skills*), empati (*empathy*), dan mengatasi stres dan emosi (*coping with stress and emotion*).

Salah satu masalah yang masih sering terjadi pada peserta didik yaitu rendahnya *self awareness* pada peserta didik. Gordon Gallup (dalam Johnson dkk., 2005, h. 1848) mengatakan bahwa *self awareness* secara luas dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk merefleksikan pikiran sendiri. Menurut Duval dan Wicklund (dalam Xu dkk., 2021, h. 9) mendefenisikan *self awareness* (yaitu, perhatian yang berfokus pada diri sendiri) mengacu pada keadaan dimana individu memperhatikan diri mereka sendiri dan pengalaman yang meningkatkan

kesadaran akan perasaan dan keyakinan dari dalam diri mereka sendiri. *Self Awareness* tidak sekadar berhubungan dengan kepekaan terhadap diri sendiri dan emosinya, melainkan juga kepekaan terhadap keadaan serta lingkungan sekitar (Akbar dkk., 2018, h. 268). Jadi dapat disimpulkan, bahwa *self awareness* adalah keterampilan untuk dapat merefleksikan pikiran diri sendiri, memahami perasaan yang ada didalam diri, mengetahui penyebab dari timbulnya perasaan tersebut, mengetahui dampak dari suatu perbuatan terhadap orang lain, dan peka terhadap keadaan lingkungan sekitar.

Self awareness atau kesadaran diri merupakan fondasi dari segala aktivitas agar menjadi pribadi yang berkarakter/bermoral, cerdas budi pekerti, serta berjiwa kepemimpinan melalui kedisiplinan (Sumengkar, 2020, h. 10-11). Sehingga penting bagi setiap individu untuk memiliki keterampilan *self awareness* atau kesadaran diri yang tinggi. Individu yang memiliki *self awareness* tinggi akan memiliki suatu sistem dalam dirinya, sehingga manusia tersebut dapat merefleksikan diri dan mengontrol dirinya kemudian ia dapat memperlihatkan tingkah laku sesuai dengan hal positif yang diyakininya, menurut Parek (dalam Riyadi & Hasanah, 2015, h. 105). Selain itu, individu dengan *self awareness* yang tinggi akan lebih mudah berkomunikasi dan membangun kepercayaan dengan orang lain (Govender, 2016, h. 14). Hal ini dikarenakan ketika seseorang memiliki *self awareness* yang tinggi maka ia mampu berbicara secara akurat dan terbuka (Buckingham dkk., 2018, h. 5). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Qowimah dkk. (2021, h. 117) bahwa hasil penelitiannya menunjukkan korelasi positif antara *self confidence* dan *self awareness* terhadap komunikasi efektif pada mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut peneliti mengungkapkan individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi dapat mengontrol perilakunya dengan lebih baik sehingga tidak akan mengalami kendala ketika berinteraksi dengan orang lain dan hal ini sangat berpengaruh terhadap cara berkomunikasi efektif dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki *self confidence* dan *self awareness* yang tinggi merupakan seseorang yang mudah bergaul, ramah, menerima diri apa adanya, dan mampu memahami orang lain. Peneliti juga menambahkan *self confidence* dan *self awareness* adalah faktor penting yang dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang dapat menunjang pengembangan karir yang diinginkan.

Selain itu seseorang dengan *self awareness* yang baik, akan dapat mengendalikan sikap agresifnya. Seperti yang dikemukakan oleh Shodiqin dkk. (2021, h. 3) bahwa ketika individu memiliki skill *self awareness* ia akan mampu memahami perasaan sendiri, mengoreksi perasaan diri sendiri, dan mampu memaknai akibat dari perbuatan kita terhadap orang lain, maka dengan demikian individu tersebut dapat mengendalikan sikap agresifnya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohammadiarya dkk. (2012, h. 991) menemukan adanya pengaruh positif *self awareness skills* dan manajemen kemarahan terhadap agresi remaja siswa sekolah menengah di Iran. Pada hasil penelitiannya ini alasan mengapa orang biasanya berperilaku secara agresif dan penyelesaian masalah yang kurang efektif adalah karena orang tersebut tidak memiliki pengetahuan untuk mengendalikan kemarahannya, merefleksikan pikirannya sendiri, dan tidak menyadari dampak dari melampiaskan kemarahannya terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan fakta di lapangan yang ditemui peneliti, masih ada siswa yang memiliki *self awareness* rendah. Hal tersebut ditemui oleh peneliti saat melakukan observasi dan wawancara yang berkaitan dengan *self awareness* di MAN 1 Medan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada hari Selasa tanggal 01 Februari 2022 kepada siswa kelas X MIA. Wawancara dilakukan agar dapat menjabarkan indikator *self awareness* siswa yang tidak dapat dilakukan hanya dengan observasi, sekaligus untuk memperkuat data awal pada penelitian ini. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku *self awareness* siswa serta interaksi antar siswa berdasarkan indikator *self awareness*. Pada observasi awal peneliti mengamati kegiatan siswa di kelas, baik pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar maupun pada saat jam kosong. Pada saat observasi, peneliti menemukan bahwa terdapat salah satu siswa yang belum mampu untuk mengelola emosi negatifnya. Hal ini diketahui berdasarkan pengamatan peneliti ketika siswa tersebut sedang mengerjakan tugasnya dan pada saat yang bersamaan temannya tidak sengaja menyenggol tangannya sehingga isian tugas siswa tersebut tercoret, kemudian siswa tersebut marah kepada temannya dengan berkata kasar. Peneliti juga mengamati bahwa kemampuan siswa untuk mengemukakan pendapat masih rendah dikarenakan tidak ditemukan keaktifan siswa pada saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya sehingga tidak berani mengemukakan pendapat dan siswa juga tidak menyadari tentang perannya sebagai seorang murid. Pada saat jam kosong kebanyakan siswa hanya bermain gadget sehingga interaksi antar siswa tidak terjalin dengan baik, hal ini dapat berpengaruh pada *self*

awareness siswa, karena siswa tidak akan menyadari bagaimana pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Hasil dari wawancara memperlihatkan adanya siswa yang belum memahami dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut ditandai dengan jawaban siswa saat diwawancarai yaitu belum mengenal bagaimana kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri, belum dapat merefleksikan pikiran dan perasaannya kepada dirinya sendiri dan orang lain seperti tidak jujur dalam memaknai dan menyampaikan isi pikiran dan perasaannya, belum sepenuhnya menyadari apa penyebab dari perasaan yang muncul dan tidak menyadari apa pengaruhnya bagi lingkungan sekitar. Siswa juga belum mampu untuk bersikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain, hal ini ditunjukkan dengan jawaban siswa yaitu ketika melakukan sesuatu dan mengambil suatu tindakan bukan atas keyakinan dari dirinya sendiri melainkan dari dorongan orang lain, serta masih adanya siswa yang belum dapat mengoreksi dirinya sendiri sehingga tidak menyadari bagaimana penilaian dari orang lain terhadap dirinya sendiri.

Menanggapi permasalahan tersebut, bimbingan dan konseling memiliki peran untuk dapat memberikan bantuan kepada siswa. Sebagaimana tertuang dalam PP Republik Indonesia No. 28 untuk SD dan PP No. 29 untuk SMP dan SMA tahun 1990 Bab X Pasal 27 ayat 1 yang berbunyi, bimbingan merupakan pelayanan kepada peserta didik untuk memahami pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Dan dilanjutkan ayat 2 yang berbunyi, bimbingan dilaksanakan oleh guru pembimbing. Bimbingan dan konseling juga berperan dalam memberikan layanan yang dapat membantu peserta didik memahami

dirinya sendiri sehingga dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki yang meliputi konsep diri, minat dan bakat, pemahaman terhadap diri sendiri, sikap, dan sifat (Kulsum, 2013, h. 67). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Evi (2020, h. 73) bahwa bimbingan dan konseling sangat diperlukan bagi peserta didik agar memperoleh layanan untuk dapat memahami diri sendiri, merencanakan hidup yang lebih baik, memahami potensi yang dimiliki dan dapat mengambil keputusan secara mandiri. Dengan demikian, melalui layanan bimbingan dan konseling guru BK atau konselor memiliki peran yang dapat meningkatkan *self awareness* pada peserta didik .

Adapun layanan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah layanan bimbingan kelompok sebagai upaya mengatasi permasalahan rendahnya *self awareness* pada peserta didik. Menurut Prayitno dan Amti (dalam Fiah, 2015, h. 80) layanan bimbingan kelompok bertujuan mengatasi permasalahan atau kesulitan pada diri peserta didik dengan informasi yang disampaikan berhubungan dengan masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir peserta didik. Melalui layanan ini diharapkan peserta didik memperoleh berbagai bahan sebagai pembahasan dalam kelompok secara bersama-sama (Suhertina, 2014, h. 122). Dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan secara berkelompok dengan tujuan mengatasi permasalahan pada diri peserta didik dengan pembahasan topik umum yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir yang bermanfaat bagi peserta bimbingan kelompok yaitu peserta didik. Melalui layanan bimbingan kelompok ini setiap anggota bimbingan kelompok dapat mengungkapkan berbagai pendapat dengan merefleksikan pikiran dan perasaannya, pergaulan dengan lingkungan sekitar hingga kualitas

berpikir untuk dapat memberikan gagasan yang diharapkan dapat meningkatkan *self awareness* dalam diri anggota kelompok/peserta didik.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Johari Window*. Melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* siswa dapat memahami dirinya dari apa yang tidak diketahui oleh dirinya sendiri dan orang lain, baik dari sudut pandang dirinya maupun dari sudut pandang orang lain terhadap dirinya serta dapat mengaktualisasikan diri siswa secara optimal dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Suhendi dkk., 2019, h. 101-102). Proctor (2011, h. 1) menjelaskan bahwa *Johari Window* merupakan permainan yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1950-an, yang dimana permainan ini bertujuan membantu individu lebih memahami “ketidakseimbangan mental” mereka dengan penilaian diri sendiri dan teman sebaya. Saat ini permainan dengan teknik *Johari Window* dilakukan dengan tujuan membantu individu menjadi lebih efektif dalam karirnya, meningkatkan pemahaman diri, dan kesadaran pada diri sendiri. Biasanya permainan ini dilakukan dengan memberikan 56 daftar kata sifat dan kemudian orang yang mendapat giliran pertama akan memilih lima atau enam kata sifat yang menurut mereka sangat cocok dengan kepribadian mereka, kemudian kata-kata sifat yang sudah dipilih dimasukkan ke dalam empat daerah kuadran jendela johari. Hal ini sesuai dengan teori *Johari Window* yang memiliki empat sisi yang dimana setiap sisi memiliki daerah-daerah mengenai tingkat pengetahuan diri individu tersebut. Keempat daerah tersebut yaitu : (1) daerah terbuka, merupakan informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain, (2) daerah buta, merupakan informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain, (3) daerah

tersembunyi, merupakan informasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain, (4) daerah misterius, merupakan informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain (Newstrom dan Rubenfeld, 1983, h. 117). Pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh South (2007, h. 8) menunjukkan hasil penelitiannya bahwa melalui teknik *Johari Window* siswa mulai dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain, hal ini ditandai dengan sikap siswa yang mengetahui bahwa dirinya belum dapat bersikap terbuka atau jujur mengenai perasaan maupun pendapat terhadap orang lain dan belum dapat mengetahui potensi atau kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, melalui *Johari Window* juga dapat memudahkan siswa mewujudkan kesadaran diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Teknik *Johari Window* lebih unggul dan sesuai dalam meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri, yang dimana membantu individu untuk lebih mengenal dirinya dan untuk lebih memahami bagaimana hubungannya dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Hal ini sesuai dengan teori *Johari Window* itu sendiri yang berfokus pada dua dimensi yaitu, yang pertama perilaku seseorang dan yang diketahui oleh dirinya dan yang kedua perilaku seseorang yang diketahui oleh orang lain yang berinteraksi dengannya (Yadav dan Gupta, 2017, h. 6255-6256). Sesuai dengan teori tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Suhendi dkk. (2019, h. 108) mengatakan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Johari Window* dapat meningkatkan pemahaman diri remaja. Hal ini berdasarkan hasil penelitiannya yang menunjukkan perubahan sikap dan perilaku positif dari para remaja Islam masjid Darul Hikmah yang mulai bersikap memahami dirinya sendiri, dapat mengontrol emosi dengan baik, percaya

dengan dirinya sendiri, dan dapat mengarahkan potensi yang dimiliki sesuai dengan keinginannya.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Osmanoglu (2019, h. 83) peneliti berpendapat bahwa untuk dapat meningkatkan pemahaman seseorang mengenai dirinya sendiri dan pemahaman mereka tentang orang lain dapat dilakukan dengan memperluas salah satu kuadran dari *Johari Window* yaitu area terbuka, yang dimana area ini mencakup perilaku seseorang, perasaan, pengalaman, kemampuan, dan informasi yang jelas. Penelitiannya ini dilakukan dengan 12 subjek melalui 9 sesi untuk mengetahui bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dan bagaimana pandangan orang lain atau lingkungan sekitar terhadap dirinya sendiri dengan tujuan untuk mempersempit area yang tidak diketahui dan area buta. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan, bahwa salah satu kuadran dari *Johari Window* yaitu area terbuka mahasiswa yang bergabung dalam pemberian layanan ini mengalami peningkatan dan skor mahasiswa yang diambil dari indikator hubungan positif dengan orang lain juga meningkat.

Demikian pula, Hamzah dkk. (2016, h. 478) juga berpendapat bahwa masyarakat disarankan untuk mengurangi area buta dan tidak diketahui dari kuadran *Johari Window*, serta memperluas area terbuka pada kuadran *Johari Window*. Hal ini dikarenakan semakin rendah kepribadian yang tersembunyi, maka semakin baik individu tersebut dalam berinteraksi dengan individu yang lain. Hal ini berdasarkan hasil penelitiannya mengenai *Johari Window* sebagai media visualisasi bagi pemasar dalam memahami bagaimana mengelola pengetahuan dan berinteraksi dengan pemahaman pelanggan yang dapat menjadi aspek penting dalam menentukan keberhasilan dalam berbisnis. Hasil penelitian

ini menunjukkan, dengan memperluas area terbuka semaksimal mungkin berpotensi mengatasi kesenjangan pemahaman pelanggan terhadap produk atau jasa dari sebuah perusahaan. Dengan demikian peluang perusahaan untuk memasarkan produk atau jasa dapat meningkat.

Dalam hal ini membuktikan, bahwa melalui penerapan *Johari Window* dengan memperluas salah satu kuadran yaitu area terbuka dapat meningkatkan hubungan yang baik antar individu. Demikian pula, jika *Johari Window* diterapkan kepada siswa yang mengalami *self awareness* rendah maka dapat meningkatkan interaksi yang baik dengan orang lain dan pemahaman tentang dirinya. Siswa menjadi sadar bahwa dengan bersikap terbuka kepada orang lain maka akan mengatasi kesenjangan mengenai penilaian dan pemahaman orang lain terhadap diri sendiri, sehingga siswa dapat mengenali dan memahami diri tidak hanya dari sudut pandang atau penilaian diri sendiri tetapi juga orang lain.

Berdasarkan fakta di lapangan dan beberapa rujukan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Meningkatkan *Self Awareness* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI MIA MAN 1 Medan”**.



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa belum mengenal bagaimana kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri
2. Siswa belum dapat merefleksikan pikiran dan perasaannya kepada dirinya sendiri dan orang lain seperti tidak jujur dalam memaknai dan menyampaikan isi pikiran dan perasaannya
3. Siswa belum sepenuhnya menyadari apa penyebab dari perasaan yang muncul dan tidak menyadari apa pengaruhnya bagi lingkungan sekitar.
4. Siswa juga belum mampu untuk bersikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain
5. Siswa belum dapat mengoreksi dirinya sendiri sehingga tidak menyadari bagaimana penilaian dari orang lain terhadap dirinya sendiri.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor masalah yang mempengaruhi dalam penelitian ini, seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah dan fokus pada meningkatkan *self awareness* melalui bimbingan kelompok teknik *Johari Window*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self awareness* siswa kelas XI MIA MAN 1 Medan?
2. Apakah layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas XI MIA MAN 1 Medan?.

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *self awareness* siswa kelas XI MIA MAN 1 Medan
2. Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas XI MIA MAN 1 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.6. 1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan keilmuan dibidang bimbingan dan konseling mengenai peningkatan *self awareness* pada siswa melalui bimbingan kelompok teknik *Johari Window*.

2. Serta diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya informasi untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan *self awareness* atau kesadaran diri peserta didik.

1.6. 2. Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi sekolah dalam memberikan sarana dan prasarana yang belum dimiliki oleh siswa khususnya layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self awareness* siswa. Peneliti menyarankan agar guru di kelas dapat bekerjasama untuk membantu siswa dalam meningkatkan dan melatih *self awareness* agar dapat membantu siswa berkembang secara optimal.

2. Bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan membantu guru BK/konselor dalam menerapkan program bimbingan khususnya dalam upaya meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri peserta didik. Serta diharapkan melalui penelitian ini guru BK termotivasi untuk melakukan penelitian mengenai *self awareness* yang berguna bagi perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran dan pemberian layanan kepada peserta didik. Sehingga peserta didik memiliki *self awareness* yang tinggi, kompeten, kreatif, dan bertanggungjawab.

3. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik memahami serta meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri agar peserta didik dapat mengenali jati dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangannya, dapat mengetahui bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, menjadi pribadi yang berkarakter, dan cerdas budi pekerti.

4. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam memberikan pengalaman penelitian dan menerapkan ilmu bimbingan dan konseling dilapangan khususnya penelitian mengenai *self awareness* peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoretis

2.1.1 *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

2.1.1.1. Pengertian *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Self awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan emosi yang ada pada diri, memahami apa yang dirasakan dan mengapa seseorang merasakannya, mengetahui penyebab emosi tersebut dan bagaimana dampak tindakan diri sendiri terhadap orang lain (Maharani & Mustika, 2016, h. 59). Dalam hal ini individu yang memiliki kemampuan dan pengetahuan yang baik terhadap *self awareness* tersebut dapat berperilaku dan bersikap sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Self awareness yaitu mengetahui kepribadian, sikap, perasaan, kelebihan dan kekurangan dari diri sendiri (Zulfiana dkk., 2020, h. 2). *Self awareness* atau kesadaran diri merupakan fondasi dari segala aktivitas agar menjadi pribadi yang berkarakter/bermoral, cerdas budi pekerti, serta berjiwa kepemimpinan melalui kedisiplinan (Sumengkar, 2020, h. 10-11). Dalam hal ini individu yang memiliki *self awareness* atau kesadaran diri yang baik akan dapat dengan mudah sadar terhadap perannya dengan lingkungan sekitarnya sehingga mampu bersikap dan bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan, serta dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki.

Kesadaran diri berarti mempunyai pengetahuan yang mendalam mengenai emosi, kelebihan, kekurangan, kebutuhan, dan dorongan seseorang (Buckingham dkk., 2018, h. 3). *Self awareness* atau kesadaran diri yaitu kecerdasan dimana seorang individu dapat menempati dirinya dalam situasi dan keadaan tertentu serta dapat mengetahui apa yang harus dilakukan (Akbar dkk., 2018, h. 267). Melalui *self awareness*, individu dapat meningkatkan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan pada diri individu, mengapa, dan bagaimana bagaimana emosi individu memengaruhi perilaku individu (De Janasz dkk., 2019, h. 5). Sehingga individu dengan *self awareness* yang tinggi dapat memahami bagaimana emosi yang ada dalam dirinya ketika menghadapi suatu keadaan yang memancing emosi, pada akhirnya individu tersebut dapat memahami dan mengelola emosi positif maupun negatif serta bagaimana pengaruhnya terhadap diri sendiri dan orang lain.

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kemampuan yang istimewa dan nyata yang memungkinkan individu mampu berpikir dan membuat keputusan (Corey, 2013, h. 54). Dalam hal ini berarti ketika seorang individu memiliki kemampuan *self awareness* pada dirinya, maka individu tersebut akan mampu membuat keputusan yang tepat tanpa bergantung pada orang lain.

Kemampuan mengenal diri atau kesadaran diri, pada dasarnya merupakan penjiwaan diri sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, anggota masyarakat dan warga negara, serta memahami dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sekaligus menjadikannya sebagai dasar dalam meningkatkan dirinya

sebagai seseorang yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya (Anwar, 2015, h. 29).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu dalam mengenal dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, memahami perasaan yang muncul pada kondisi tertentu, mengetahui bagaimana harus bersikap pada suatu kondisi serta dampaknya bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya, dan tidak bergantung pada orang lain.

2.1.1.2. Manfaat Meningkatkan *Self Awareness*

De Janasz dkk. (2019, h. 6), mengemukakan bahwa *self awareness* atau kesadaran diri memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memahami diri sendiri dalam berinteraksi dengan orang lain
2. Meningkatkan dan mengelola perbaikan diri yang baik
3. Menentukan tujuan hidup dan karir yang bermakna
4. Meningkatkan hubungan dengan orang lain
5. Memahami nilai keragaman
6. Memimpin orang lain secara efektif
7. Mengembangkan produktifitas
8. Mengembangkan kemampuan individu untuk berpartisipasi pada organisasi, rekan kerja, dan keluarga

Adapun menurut Sumengkar (2020, h. 26), mengemukakan manfaat kesadaran diri bagi anak bangsa, sebagai berikut:

1. Memahami kesadaran diri anak bangsa berkaitan dengan diri sendiri, orang tua, teman, saudara kandung, maupun orang lain
2. Meningkatkan keterampilan peran dalam lingkungan dan keluarga.
3. Mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan diri, sehingga dapat berpikir dengan positif, berperasaan yang positif dan bersikap yang positif pula
4. Mampu membuat keputusan tentang pilihan hidup dan cita-cita anak bangsa yang akan dicapai
5. Mengembangkan hubungan pertemanan dalam wilayah batiniah dengan orang lain
6. Memahami adanya perbedaan serta dapat meningkatkan produktivitas di kelas

Dari uraian manfaat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self awareness* memiliki manfaat bagi pengenalan dan pemahaman diri sehingga dapat membangun interaksi yang baik dengan orang lain, dapat membuat keputusan dan menentukan tujuan hidup atas keyakinan diri sendiri, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, serta meningkatkan perbaikan diri yang lebih baik lagi.

2.1.1.3. Jenis-jenis *Self Awareness*

Buckingham (2018, h. 18-19), mengemukakan bahwa *self awareness* terbagi atas dua jenis, yaitu:

1. Kesadaran diri internal (*internal self awareness*)

Kesadaran diri ini mewakili seberapa dalam kita memahami diri sendiri seperti pikiran, perasaan, sikap, sifat, kelebihan, dan

kekurangan, serta dampaknya kepada orang lain. Kesadaran diri internal berkaitan dengan kontrol diri dan sosial, kepuasan kerja, rasa takut, frustrasi, dan depresi.

2. Kesadaran diri eksternal (*external self awareness*)

Kesadaran diri eksternal yaitu memahami bagaimana orang lain menilai diri kita. Individu dengan kesadaran jenis ini lebih mampu dalam mengungkapkan rasa empati dan memahami persepsi orang lain terhadap dirinya.

Menurut Baron dan Byrne (dalam Maharani dan Mustika, 2016, h. 60) *self awareness* memiliki tiga jenis yaitu, sebagai berikut:

1. *Self awareness* subjektif

Merupakan kecakapan individu untuk dapat membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam hal ini siswa ditekankan untuk dapat mengenali siapa dirinya, kedudukannya yang membedakan dirinya dengan orang lain, dan bagaimana ia harus bersikap agar dapat menjadi dirinya sendiri sehingga orang lain memandangnya sebagai seseorang yang berbeda dengan yang lainnya.

2. *Self awareness* objektif

Merupakan kemampuan individu untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, sadar dan jujur akan kondisi pikirannya. Dalam hal ini berhubungan dengan identitas siswa sebagai seorang murid. Jika siswa menyadari bahwa ia merupakan seorang murid, ia akan memusatkan dirinya dan menempatkan dirinya sebagai siswa, mengingat hak dan kewajiban yang menjadi tanggungjawabnya.

3. *Self awareness* simbolik

Merupakan keterampilan individu untuk membangun sebuah konsep abstrak dari diri melalui kemampuannya dalam berkomunikasi, berinteraksi, menetapkan tujuan mengevaluasi dan membentuk sikap yang berkaitan dengan diri sendiri serta keberanian mengemukakan pendapat ketika berargumen. Dalam hal ini siswa difokuskan untuk dapat mengenali dirinya dan harus dapat memahami bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya. Siswa dalam hal ini hendaknya dapat belajar bagaimana menyampaikan sesuatu dengan baik kepada orang lain melalui komunikasi yang baik agar siswa dapat membentuk interaksi yang baik dengan orang lain.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis kesadaran diri internal, subjektif, dan objektif mencakup kemampuan individu dalam menyadari pengenalan dan pemahaman terhadap diri sendiri, menyadari bagaimana harus bersikap agar dapat menjadi dirinya sendiri, dan menyadari hak dan kewajiban terhadap perannya. Kemudian jenis kesadaran diri eksternal dan simbolik memfokuskan pada kemampuan individu untuk dapat menyampaikan pendapatnya dengan baik, memahami perbedaan persepsi sehingga terjalin interaksi yang baik dengan orang lain, serta dapat memahami bagaimana pandangan atau penilaian orang lain terhadap diri sendiri.

2.1.1.4. Aspek-aspek *Self Awareness*

Goleman (1999, h. 83-107), menjabarkan terdapat tiga kecakapan utama dari *self awareness* atau kesadaran diri, yaitu :

a. Kesadaran emosi: mampu mengidentifikasi emosi diri sendiri dan pengaruhnya. Orang dengan kecakapan ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi
2. Menyadari hubungan antara perasaan mereka dengan sesuatu yang sedang dipikirkan, dilakukan, dan yang diucapkan
3. Memahami bagaimana perasaan mereka berdampak pada kinerja
4. Memiliki kesadaran yang menjadi prinsip untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka

b. Kesadaran diri yang akurat: mengenal kekuatan serta batas-batas diri sendiri. Orang dengan kecakapan ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Menyadari tentang kekuatan dan kelemahannya
2. Meluangkan waktu untuk berpikir dan belajar dari pengalaman
3. Bersedia menerima umpan balik yang tulus, menerima perspektif baru, bersedia terus belajar dan mengembangkan diri sendiri
4. Mampu menunjukkan selera humor yang baik dan mau melihat diri sendiri dari perspektif yang luas

c. Percaya diri : keyakinan mengenai harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kecakapan ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berani tampil dengan percaya diri dan berani menunjukkan “keberadaannya”
2. Berani mengatakan pandangan yang tidak populer dan rela berkorban demi hal yang benar
3. Tegas, dapat membuat keputusan yang baik meskipun dalam keadaan tidak pasti dan tertekan

Menurut Ahmadi dan Supriyono (2008, h. 33) menyatakan bahwa *self awareness* memiliki beberapa aspek yaitu:

1. Konsep diri (*self concept*). Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya. Konsep diri merupakan kombinasi dari keyakinan yang dimiliki individu terkait diri mereka sendiri seperti karakteristik fisik, mental, sosial, dan emosional.
2. Proses menghargai diri sendiri (*self esteem*). Harga diri merupakan fondasi kepribadian individu yang menentukan tingkat kemampuan mengolah potensi yang dibawa individu tersebut sejak lahir.
3. Identitas diri individu yang berbeda-beda (*multiple selves*). Identitas berbeda yaitu ketika individu melakukan berbagai kegiatan, suatu kepentingan, dan interaksi sosial. Ketika seorang individu terlibat dalam suatu interaksi yang bersifat interpersonal, maka ia mempunyai dua konsep diri. Pertama, pandangan mengenai diri sendiri, dan pandangan mengenai orang lain terhadap individu tersebut. Kedua,

identitas berbeda yang dapat dilihat dari cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa *self awareness* memiliki aspek yang menggambarkan kesadaran terhadap keyakinan dari diri seseorang, emosi dan perilaku seseorang, kepercayaan diri, dan mengetahui penilaian terhadap diri seorang individu dari pandangan orang lain dan diri sendiri.

Pada penelitian ini aspek-aspek *self awareness* diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Goleman (1999, h. 83-107) yang terdiri dari kesadaran emosi, penilaian diri yang cermat, dan percaya diri.

2.1.1.5. Indikator *Self Awareness*

Menurut Goleman (1996, h. 52-54) *self awareness* atau kesadaran diri seseorang dapat dilihat melalui beberapa indikator, sebagai berikut:

1. Mengetahui perasaan dan perilaku diri sendiri

Individu dapat mengetahui perasaan apa yang sedang dirasakannya, mengapa perasaan tersebut muncul, tindakan apa yang seharusnya dilakukan, dan bagaimana pengaruhnya terhadap orang lain.

2. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri

Individu dapat mengetahui atau mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

3. Memiliki sikap mandiri

Individu tidak bergantung pada orang lain. Artinya individu memperlihatkan adanya motivasi untuk melakukan sesuatu atas dasar keyakinan pada kemampuan diri sendiri.

4. Mampu membuat keputusan yang tepat

Artinya individu dapat mempertimbangkan segala langkah yang dihadapinya untuk mendapatkan hasil dari suatu pemecahan masalah, sehingga mendapatkan hasil keputusan yang tepat.

5. Kompeten dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan

Individu mempunyai keberanian dan kesadaran untuk dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan yang mencerminkan nilai-nilainya sendiri.

6. Mampu mengevaluasi diri

Individu dapat memeriksa, mengevaluasi, memeriksa dirinya, belajar dari pengalaman, dan menerima umpan balik tentang diri mereka sendiri dari orang lain.

Menurut Adams dkk. (2008, h. 87), terdapat indikator individu yang memiliki *self awareness* yang baik sebagai berikut:

1. Memahami diri sendiri

Individu mampu memahami kondisi dirinya dan mampu mengarahkan keinginan dirinya ke arah yang lebih baik

2. Merencanakan tujuan hidup dan karier yang tepat

Individu mampu merencanakan tujuan hidup dan karier di masa yang akan datang sesuai potensi yang dimilikinya

3. Menciptakan hubungan dengan orang lain

Individu dapat membangun interaksi yang baik dengan orang lain

4. Menciptakan nilai-nilai keanekaragaman

Individu memahami dan menghargai keanekaragaman setiap ciptaan
Yang Maha Kuasa

5. Dapat menyamakan antara kebutuhan pribadi dan kebutuhan sosial

Individu mampu menepikan sikap egoisitasnya dan memahami
kepentingan orang lain

6. Dapat mengontrol diri

Individu dapat mengontrol dirinya dari dorongan diri sendiri, sehingga
individu dapat lebih sadar mengenai hal baik dan buruk yang ada
dalam dorongan tersebut terhadap diri individu

Dari uraian indikator *self awareness* di atas dapat disimpulkan, bahwa
seseorang yang memiliki *self awareness* yang baik maka akan mampu berpikir
secara rasional mengenai dirinya, mampu bersikap positif, memahami diri sendiri,
mampu mengevaluasi dirinya dengan menerima umpan balik dari orang lain dan
belajar dari pengalaman, serta dapat mengontrol diri sendiri.

Dalam penelitian ini indikator *self awareness* yang diukur yaitu indikator
menurut Goleman (1996, h. 52-54) yang terdiri dari: 1) Mengetahui perasaan dan
perilaku sendiri, 2) Mengetahui Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri, 3)
Memiliki Sikap Mandiri, 4) Mampu Membuat Keputusan yang Tepat, 5)
Kompeten dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan,
dan 6) Mampu Mengevaluasi Diri.

2.1.1.6. Karakteristik Pembentukan *Self Awareness*

Charles (dalam Maharani & Mustika, 2016) menyebutkan bahwa membentuk *self awareness* dalam diri seorang individu membutuhkan kerangka kerja, yaitu:

- a. *Attention* (Perhatian). Merupakan konsentrasi sumber daya mental ke hal-hal yang eksternal dan internal. Kita dapat memusatkan perhatian kita pada peristiwa eksternal dan internal, sehingga kita dapat mengarahkan kesadaran ke peristiwa eksternal dan internal.
- b. *Wakefulness* (Kesiagaan/Kesadaran). Rangkaian keadaan dari tidur hingga sadar. Dibagian ini, kesadaran adalah keadaan mental yang dialami seseorang sepanjang hidupnya.
- c. *Architecture* (Arsitektur). Lokasi fisik struktur fisiologis dan proses yang berkaitan dengan struktur yang mendukung kesadaran. Konsep kesadaran yang menentukan bahwa kesadaran memiliki rangkaian struktur fisiologis. Kesadaran diasumsikan berpusat pada otak dan dapat diidentifikasi melalui studi korelasi saraf kesadaran di otak.
- d. *Recall of Knowledge* (Mengingat Pengetahuan). Yaitu proses mendapatkan informasi mengenai pribadi yang berhubungan dengan dunia di sekitarnya.
- e. *Self Knowledge* (Pengetahuan Diri). Merupakan pemahaman mengenai identitas pribadi seseorang. Yang dimana terdapat pengetahuan dasar bahwa anda adalah anda.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima karakteristik pembentukan *self awareness* diantaranya: 1) Perhatian, 2) Kesadaran, 3) Arsitektur, 4) Mengingat Pengetahuan, dan 5) Pengetahuan Diri.

2.1.1.7. Tahapan Pembentukan *Self Awareness*

Sastrowardoyo (dalam Salam dkk., 2021, 496) mengemukakan terdapat beberapa tahapan pembentukan yang harus dilalui untuk mencapai kesadaran diri yang baik, sebagai berikut:

1. Tahap Ketidaktahuan

Tahap ini disebut juga dengan tahap kepolosan, hal ini dikarenakan tahap ini terjadi pada seorang bayi yang belum memiliki kesadaran diri.

2. Tahap Berontak

Tahap ini sama dengan menunjukkan permusuhan dan pemberontakan untuk mendapatkan kebebasan membangun kekuatan batin. Pemberontakan ini wajar sebagai masa transisi dimana kita mengalami pertumbuhan, memutuskan ikatan lama, dan memasuki situasi baru dengan ikatan baru.

3. Tahap Kesadaran Normal akan Diri

Pada tahap ini, seseorang dapat melihat kesalahannya dan bertindak secara bertanggungjawab. Belajar dari pengalaman percaya diri disini berarti keyakinan positif pada kemampuan diri. Kepercayaan diri ini memperluas kendali manusia atas hidupnya dan tahu bagaimana membuat keputusan dalam hidupnya.

4. Tahap Kesadaran Diri yang Kreatif

Pada tahap ini, seseorang mencapai kesadaran diri yang kreatif yang memungkinkan seseorang untuk melihat kebenaran secara objektif tanpa terganggu oleh emosi dan keinginan subjektif. Tahap ini dapat

dicapai antara lain melalui kegiatan keagamaan, ilmiah, atau kegiatan lain diluar kegiatan rutin. Melalui tahap ini, seseorang dapat mengambil pandangan yang lebih luas tentang hidupnya, terinspirasi, dan membuat peta mental dari langkah-langkah dan tindakan yang diambilnya.

Menurut Geller (2001, h. 347) menjabarkan tahapan dalam kesadaran diri seseorang sebagai berikut:

1. *Unconscious Incompetence*, merupakan tahapan awal seorang individu tidak mengerti apa yang harus dilakukan
2. *Conscious Incompetence*, tahap kedua di mana seorang individu sudah mengerti apa yang harus dilakukan, tetapi masih memerlukan pembelajaran agar dapat melakukannya dengan benar
3. *Conscious Competence*, merupakan tahap ketiga seorang individu mampu melakukan tindakannya dengan benar karena telah mempelajari aturan yang telah ditetapkan
4. *Unconscious Competence*, tahap terakhir seorang individu telah memiliki kebiasaan dan mengetahui apa yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tahap pembentukan *self awareness* di atas maka dapat disimpulkan, bahwa pada awalnya individu belum dapat mengerti tindakan yang seharusnya dilakukan pada kondisi tertentu, namun ketika individu tersebut dapat mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang dialami maka individu akan mampu mengetahui dan menyadari tindakan apa yang seharusnya dilakukan.

2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk memperoleh berbagai informasi melalui dinamika kelompok dari sejumlah peserta didik yang diajak untuk bersama-sama membahas topik penting yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan diri peserta didik (Suhertina, 2014, h. 122-123). Kegiatan bimbingan kelompok merupakan pemberian informasi kepada anggota kelompok untuk keperluan tertentu (Prayitno dan Amti 2018, h. 310). Layanan bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa atau sekelompok siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapi baik bersifat kelompok, yaitu yang berpengaruh oleh kelompok, maupun bersifat individual yaitu yang berpengaruh oleh individu sebagai anggota kelompok (Masdudi, 2015, h. 66). Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara bersama-sama dengan anggota kelompok untuk memperoleh informasi penting bagi siswa serta dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok.

Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok, yaitu aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi para anggota kelompok (Syafaruddin dkk., 2019, h. 62). Hal tersebut ditandai dengan sikap anggota kelompok yang turut berpartisipasi aktif dalam dinamika hubungan sosial dengan anggota kelompok lainnya, menyumbang pembahasan masalah, dan mendapatkan berbagai informasi untuk diri sendiri.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok yang terlibat dapat saling memberikan pendapat, berinteraksi satu sama lain, memberikan masukan, dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Hartinah (2009, h. 12)

yang menyebutkan bahwa suasana kelompok dalam bimbingan kelompok dapat menjadi wadah bagi setiap anggota kelompok secara individu dalam memanfaatkan berbagai informasi, dan tanggapan dirinya yang berkaitan dengan masalah atau topik yang sedang dibahas. Hartinah juga menambahkan kesempatan dalam mengemukakan pendapat, memberi masukan, dan berbagai reaksi dapat memberikan manfaat yang berharga bagi anggota kelompok yang terlibat. Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok bertujuan agar dapat meningkatkan pemahaman mengenai kenyataan, norma-norma dalam kehidupan, serta cara-cara untuk menyelesaikan tugas dan merencanakan masa depan dalam studi, karir, maupun kehidupan yang dimana melalui kegiatan bimbingan kelompok ini setiap anggota kelompok yang terlibat dibimbing untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, lingkungan, serta penyesuaian dan pengembangan diri (Fiah, 2015, h. 76-77). Dengan demikian, kegiatan bimbingan kelompok ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks sekolah saja, tetapi juga dalam konteks kehidupan bermasyarakat. Informasi yang disampaikan dalam bimbingan kelompok juga dimaksudkan untuk memperbaiki dan meningkatkan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain, sedangkan perubahan sikap merupakan tujuan yang tidak langsung (Nurihsan, 2017, h. 14).

Informasi yang diberikan dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat melalui guru atau konselor, narasumber dari luar sekolah, atau bisa orang lain yang ditunjuk oleh sekolah atau diminta oleh para siswa dan pemberi informasi ini disebut sebagai pemimpin kelompok (Prayitno dan Amti, 2018, h. 310). Pemimpin kelompok perlu pandai memperhatikan semua tindakan yang

ditunjukkan oleh setiap anggota kelompok (baik perkataan, tindakan, dan gerak tubuh) dan keterlibatan anggota kelompok dalam memecahkan masalah yang muncul (Hartinah, 2009, h. 126).

2.1.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya masalah pada diri siswa (Nurihsan, 2017, h. 13). Selain itu, terdapat tujuan umum dan tujuan khusus layanan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (dalam Fadilah, 2019, h. 170), sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan bimbingan kelompok secara umum yaitu bertujuan untuk membantu konseli yang mengalami masalah melalui dinamika kelompok, selain itu bimbingan kelompok juga bertujuan mengembangkan karakter setiap anggota kelompok melalui berbagai situasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih konseli agar dapat berani menyampaikan pendapat dihadapan anggota kelompok lainnya, melatih konseli agar dapat bersikap jujur dan terbuka di dalam kelompok, menjalin hubungan bersama anggota kelompok lainnya, melatih konseli agar memiliki tenggang rasa seperti toleransi, empati, simpati dengan orang lain, melatih konseli memperoleh kecakapan sosial, serta membantu konseli dalam

mengetahui dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007, h. 172) yang dikelompokkan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan keterampilan bersosialisasi. Dalam hal ini anggota kelompok dilatih untuk dapat berkomunikasi satu sama lain.

2. Tujuan khusus

Secara khusus bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pandangan, pikiran, dan sikap yang menyokong tingkah laku yang lebih positif, yaitu peningkatan keterampilan berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal siswa.

Berdasarkan tujuan bimbingan kelompok seperti yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan bimbingan kelompok pada dasarnya ialah memberikan arahan untuk membantu setiap anggota kelompok dalam meningkatkan baik hubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Melalui layanan bimbingan kelompok tersebut individu dapat memiliki kesadaran untuk mengatur kehidupannya sendiri dan tidak bergantung dengan orang lain. Mempunyai pandangan sendiri, berani mengambil keputusan, dan berani bertanggungjawab atas tindakannya.

2.1.2.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (dalam Pranoto, 2016, h. 104) layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1. Memberikan peluang untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitar
2. Individu dapat memiliki pemahaman yang objektif, ringkas, dan cukup luas tentang masalah yang dibahas.
3. Dapat menumbuhkan sikap positif terhadap kondisi diri dan lingkungan yang berkaitan dengan apa yang telah didiskusikan dalam kelompok
4. Dapat mengatur program kegiatan untuk menciptakan penolakan terhadap yang buruk dan dapat mendukung yang baik
5. Dapat melakukan kegiatan nyata dan mencapai hasil yang disepakati oleh kelompok pada program yang telah disusun bersama.

Sedangkan Sitompul (2015, h. 4) berpendapat bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok yaitu dapat membimbing peserta didik untuk dapat hidup berkelompok dan menciptakan kerjasama antar peserta didik dalam mengatasi masalah, melatih peserta didik untuk mampu mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain serta dapat menumbuhkan keterampilan peserta didik agar dapat berkomunikasi dengan teman seusia dan konselor.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat bimbingan kelompok yaitu melatih siswa untuk dapat bekerjasama dalam kelompok, memberikan siswa kebebasan dalam berpendapat dan menghargai adanya perbedaan pendapat sehingga dapat menambah wawasannya.

2.1.2.4 Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995, h. 179) terdapat empat asas dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan.

a. Asas Keterbukaan

Yaitu setiap anggota kelompok bebas dan terbuka untuk mengemukakan pendapat, ide, saran, percaya diri, tidak ragu-ragu, atau malu.

b. Asas Kesukarelaan

Setiap anggota kelompok diharapkan dengan sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan mengemukakan pendapat dengan spontan tanpa paksaan dari pihak manapun.

c. Asas Kenormatifan

Segala hal yang dibahas dan dilakukan dalam kegiatan kelompok ini tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku dimasyarakat, harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku dimasyarakat.

d. Asas Kerahasiaan

Yaitu jika terdapat topik bahasan yang dibahas dalam pertemuan ini bersifat rahasia maka semua anggota kelompok berjanji untuk merahasiakannya.

2.1.2.5 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Keberhasilan suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahap-tahap yang harus ditempuh sehingga tercapai tujuan yang direncanakan, terarah, dan tepat sasaran. Prayitno (1995, h. 40-60) mengemukakan empat tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, diantaranya sebagai berikut :

1. Tahap I Pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap mengikutsertakan diri ke dalam ruang lingkup kelompok. Pada awalnya semua anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengatakan harapan yang ingin dicapai dalam kegiatan kelompok tersebut. Pemimpin kelompok atau konselor memberikan penjelasan mengenai bimbingan kelompok sehingga semua anggota kelompok mengetahui apa itu bimbingan kelompok, mengetahui manfaatnya, bagaimana cara pelaksanaan, dan asas-asas.

2. Tahap II Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilalui pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan setiap anggota kelompok, membahas situasi yang terjadi, meningkatkan kemampuan keterlibatan anggota, jika diperlukan kembali ke tahap pembentukan.

3. Tahap III Kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Terdapat beberapa hal yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok dalam tahap ini, yaitu mengatur jalannya kegiatan dengan sabar, terbuka, aktif, serta memberikan dorongan yang penuh empati. Kemudian setiap anggota kelompok secara bebas

mengungkapkan masalah atau topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas terlebih dahulu, setiap anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas. Kegiatan ini dilakukan agar dapat mengungkap permasalahan atau topik yang dirasakan, serta keikutsertaan seluruh anggota kelompok yang aktif dapat meningkatkan interaksi yang baik dengan lingkungan sekitar dan orang lain.

4. Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin kelompok bersama anggota kelompok mengutarakan kesan dan hasil yang didapat dalam kelompok, membahas kegiatan lanjutan tetapi anggota kelompok sendiri yang menetapkan kapan akan dilakukan kembali kegiatan tersebut.

2.1.3 Teknik *Johari Window*

2.1.3.1 Pengertian Teknik *Johari Window*

Johari Window merupakan teknik untuk mengilustrasikan hubungan baik yang diketahui maupun yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain (Newstrom & Rubenfeld, 1983, h. 117). *Johari Window* yang dikembangkan oleh psikolog Joseph Luft (1916-2014) dan Harrington Ingham (1916-1995) pada tahun 1955 merupakan model populer untuk pembentukan kesadaran diri yang banyak digunakan untuk kemampuan kepribadian (Yadav dan Gupta, 2017, h. 6255). Melalui *Johari Window*, individu mendapatkan umpan balik dari orang lain

dalam kelompoknya, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengenalan terhadap dirinya sendiri (Indrawati, 2017, h. 11).

Johari Window memfokuskan pada dua dimensi utama untuk pemahaman diri, yaitu dimensi perilaku seseorang yang diketahui oleh dirinya dan dimensi kedua adalah perilaku seseorang yang diketahui oleh orang lain yang berinteraksi dengannya (Yadav dan Gupta, 2017, h. 6255-6256). Dari dua dimensi tersebut muncul empat area yang disusun menjadi empat kuadran. Keempat bagan kuadran tersebut yaitu: (1) daerah terbuka, merupakan informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain, (2) daerah buta, merupakan informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain, (3) daerah tersembunyi, merupakan informasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain, (4) daerah misterius, merupakan informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain (Newstrom dan Rubenfeld, 1983, h. 117), seperti pada gambar berikut:

		<i>Self</i>	
		<i>Known</i>	<i>Unkown</i>
<i>O t h e r s</i>	<i>K n o w n</i>	<i>Open Area</i>	<i>Blind Area</i>
	<i>U n k n o w n</i>	<i>Hidden Area</i>	<i>Unknown</i>

Gambar 2. 1 *Johari Window* (Hamzah dkk., 2016)

Osmanoğlu (2019, h. 77) menjabarkan penjelasan dari keempat kuadran jendela johari tersebut sebagai berikut:

1. Area Terbuka (*Open Area*)

Mengacu pada informasi terbuka yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain mengenai sikap, sifat, emosi, pengetahuan, kecakapan, dan bagaimana penampilan seorang individu. Dalam hal ini, kelebihan dan kekurangan seorang individu tidak hanya diketahui oleh dirinya sendiri, tetapi orang lain juga mengetahui informasi tersebut.

2. Wilayah Buta (*Blind Area*)

Pada wilayah buta seorang individu tidak mengetahui atau bahkan menolak beberapa informasi mengenai dirinya sendiri, tetapi informasi tersebut diketahui oleh orang lain. Area ini juga disebut sebagai ketidaktahuan tentang diri sendiri. Dalam hal ini berkaitan dengan individu yang tidak mengetahui kekurangan atau kelemahan yang ada pada dirinya, atau bahkan menolak mengenai informasi tersebut ada pada dirinya. Dengan demikian, jika wilayah ini semakin membesar maka semakin rendah kesadaran diri pada seseorang.

3. Wilayah Tersembunyi (*Hidden Area*)

Mencakup informasi yang diketahui seorang individu mengenai dirinya sendiri tetapi secara sadar ingin menyembunyikannya sehingga orang lain tidak mengetahuinya. Informasi ini mengenai kecemasan, ketakutan, perasaan cemburu dan perasaan lainnya yang disimpan dalam wilayah ini. Jika wilayah ini dapat diperkecil maka

akan mempermudah terjalinnya komunikasi yang efektif dan saling percaya.

4. Wilayah Tak Diketahui (*Unknown Area*)

Mencakup karakter khusus yang tidak diketahui oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Informasi yang tidak diketahui dapat berupa emosi, sikap, keterampilan, maupun aspek kepribadian yang lebih mendalam. Dalam berkomunikasi tidak jarang ditemukan kasus salah paham antar individu. Hal tersebut dapat disebabkan oleh wilayah tak diketahui ini, karena dalam hal ini seorang individu tidak mengenal dan memahami dirinya sendiri begitu juga dengan orang lain.

Berdasarkan uraian mengenai teknik *Johari Window* tersebut, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *Johari Window* merupakan teknik yang memiliki empat kuadran yaitu area terbuka, wilayah buta, wilayah tersembunyi, dan wilayah tak diketahui yang digunakan untuk mengetahui dan memahami diri sendiri. Hal tersebut dikarenakan teknik ini melibatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan bagaimana orang lain menilai dan memandang individu tersebut. Dengan demikian kesadaran diri atau *self awareness* individu dapat meningkat.

2.1.3.2 Tahapan Teknik *Johari Window*

Proctor (2011, h. 1) menjabarkan proses atau tahapan dalam melaksanakan teknik *johari window*, sebagai berikut:

- a. Permainan *Johari Window* ini dilakukan secara bergiliran. Pada awalnya peserta akan diberikan 56 daftar kata sifat yang berbeda dan

diminta untuk memilih lima atau enam yang menurut mereka sangat tepat dengan kepribadian mereka sendiri. Berikut daftar kata sifat tersebut: *able* (berkemampuan), *accepting* (menerima), *adaptable* (mudah beradaptasi), *bold* (tegas), *brave* (berani), *calm* (tenang), *caring* (peduli), *cheerful* (ceria), *clever* (cerdas), *complex* (rumit), *confident* (percaya diri), *dependable* (dapat diandalkan), *dignified* (bermartabat), *energetic* (energik), *extroverted* (terbuka), *friendly* (ramah), *giving* (senang berbagi), *happy* (senang), *helpful* (senang membantu), *idealistic* (idealistic), *independent* (mandiri), *ingenious* (berbakat), *intelligent* (pandai), *introverted* (introvert), *kind* (baik), *knowledgeable* (berpengetahuan luas), *logical* (logis), *loving* (penyayang), *mature* (dewasa), *modest* (sederhana), *nervous* (gugup), *observant* (patuh), *organized* (terorganisir), *patient* (sabar), *powerful* (kuat), *proud* (membanggakan), *quiet* (pendiam), *reflective* (reflektif), *relaxed* (santai), *religious* (religius/taat agama), *responsive* (responsif), *searching* (pencari), *self assertive* (tegas diri), *self conscious* (sadar diri), *sensible* (masuk akal), *sentimental* (sentimentil/emosional), *shy* (pemalu), *silly* (konyol), *smart* (pintar), *spontaneous* (spontan/refleks), *sympathetic* (simpatik), *tense* (mudah tegang), *trustworthy* (dapat dipercaya), *warm* (hangat), *wise* (bijak), *witty* (humoris).

- b. Peserta yang lain kemudian diberi kata sifat yang sama dan diminta untuk mengambil lima atau enam yang menurut mereka paling tepat menggambarkan setiap subjek atau orang yang dipilih tersebut

c. Hasil pilihan tersebut disusun pada bagan *Johari Window* sebagai berikut:

- a) *Open* (terbuka) : kata sifat yang dipilih oleh peserta yang ditunjuk dan peserta lainnya terdaftar di kuadran “terbuka” dari bagan
- b) *Blind spot* (wilayah buta) : kata sifat yang dipilih oleh peserta lainnya tetapi bukan peserta yang ditunjuk terdaftar di kuadran “wilayah buta” dari bagan
- c) *Hidden* (tersembunyi) : kata sifat yang dipilih oleh peserta yang ditunjuk tetapi bukan peserta lainnya terdaftar di kuadran “tersembunyi” dari bagan
- d) *Unknown* (tidak diketahui) : kata sifat yang tidak diambil oleh peserta yang ditunjuk atau peserta lainnya terdaftar di kuadran “tidak diketahui” dari bagan

Berdasarkan uraian mengenai tahapan teknik *Johari Window* tersebut, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa melalui hasil pilihan daftar kata sifat yang disusun pada bagan *Johari Window* tersebut peserta yang diberi tanggapan akan mengetahui bagaimana orang lain memandang dan menilai dirinya dari perspektif yang berbeda-beda sehingga peserta tersebut dapat memahami dan mengenal gambaran sifat yang belum ia sadari ada pada dirinya, dan peserta yang memberi tanggapan akan mengetahui sifat tersembunyi dari peserta tersebut yang belum mereka ketahui.

2.2 Penelitian Relevan

Berikut ini merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nisfhi Laila Sari, Muswardi Rosra, dan Shinta Mayasari (2019) dalam jurnal yang berjudul "Penggunaan Konseling *Gestalt* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa" mengatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal tersebut terbukti dengan adanya peralihan ketiga subjek setelah penerapan konseling *gestalt* yaitu: siswa sadar akan kondisi fisiknya, sadar akan keterampilannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Dengan demikian peneliti menyimpulkan hasil penelitiannya yaitu konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa.

Dari tinjauan hasil penelitian tersebut, terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan konseling *gestalt* sebagai upaya untuk meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri pada siswa, sedangkan penelitian saat ini menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* sebagai upaya dalam meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri pada siswa. Persamaannya ialah peneliti sama-sama bertujuan untuk meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Indrawati (2017) dalam jurnal yang berjudul "Penerapan Metode Permainan *Johari Window* Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Konsep Diri Dalam Layanan

Klasikal”. Menyimpulkan hasil penelitiannya ini bahwa dengan menerapkan teknik *Johari Window* dapat meningkatkan pemahaman tentang konsep diri siswa melalui layanan klasikal. Hal ini dibuktikan dari beberapa hal, yaitu (1) minat siswa jadi lebih baik, (2) keaktifan peserta didik jadi lebih tinggi, (3) tanggapan siswa menjadi lebih positif, (4) siswa menjadi lebih tersadar untuk mau memahami konsep diri, (5) kerjasama, hubungan dan komunikasi dengan teman sebaya semakin meningkat, (6) semangat dan kegembiraan siswa meningkat, (7) rasa ingin tahu siswa menjadi lebih meningkat, (8) hubungan dan komunikasi kelas lebih kondusif. Adanya peningkatan pada skor siswa, yakni dari 59,37 pada pra siklus menjadi 68,33 pada siklus I dan meningkat lagi menjadi 79,90 pada siklus II. Penjabaran tersebut mencerminkan tindakan layanan klasikal menggunakan teknik *johari window* mampu meningkatkan pemahaman tentang konsep diri siswa. Penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang memiliki kesamaan yaitu menggunakan teknik *Johari Window* sebagai cara untuk meningkatkan variabel terikat. Tetapi terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu, terletak pada pemberian layanan. Pada penelitian terdahulu menggunakan layanan klasikal sedangkan penelitian sekarang menggunakan layanan bimbingan kelompok.

3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rita Fitriyani, Dodo Sutardi, dan Widya Kartika Sari (2019) dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing*

Terhadap *Self Awareness* Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 9 Kota Bengkulu”. Penelitian terdahulu ini menggunakan metode eksperimen yang dimana penelitian ini menghasilkan analisis data sebagai berikut : (1) tingkat *self awareness* siswa yang diberi layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *role playing* berada pada tingkat sedang, (2) tingkat *self awareness* dalam kelompok eksperimen yang diberi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* berada pada tingkat tinggi, dan (3) ada perbedaan signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dan tanpa menggunakan teknik *role playing* terhadap *self awareness* siswa. Dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa tindakan yang diberikan berpengaruh secara signifikan.

Terdapat persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu sama-sama memberikan layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui bagaimana tingkat *self awareness* pada siswa. Akan tetapi terdapat perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu pada teknik yang diberikan. Pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *role playing* sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan teknik *Johari Window*.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Afny Rumaysya Khulwah dan Heru Mugiarto (2021) dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui *Zoom Meeting* Teknik *Johari Window* dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa” menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa layanan bimbingan kelompok melalui *zoom*

meeting dengan teknik *Johari Window* memberi efek yang signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri siswa. Penerapan media *zoom meeting* dapat menjadi salah satu pilihan alternatif bagi guru BK/Konselor sebagai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terutama dimasa pandemi Covid-19.

Pada penelitian terdahulu, peneliti menggunakan media *zoom meeting* sebagai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut, sedangkan pada penelitian saat ini tidak menggunakan media tersebut tetapi secara tatap muka. Pada penelitian terdahulu dilakukan guna mengetahui bagaimana pengaruh bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dalam meningkatkan penerimaan diri siswa sedangkan pada penelitian saat ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self awareness* pada diri siswa.

5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Umi Anugerah Izzati (2011) dalam jurnal yang berjudul “Penerapan *Johari Window* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya” hasil penelitiannya menyebutkan bahwa penerapan *Johari Window* berhasil untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Hal ini disebabkan melalui penerapan *Johari Window*, remaja akan diajak untuk saling berinteraksi, menyampaikan pertanyaan, pendapat, ide dan berdiskusi. Melalui penerapan *Johari Window*, remaja dapat saling terbuka dalam memberikan masukan satu sama lain sehingga mereka secara terbuka akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Peneliti juga menyimpulkan berdasarkan hasil

penelitiannya bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri remaja secara signifikan saat sebelum dan sesudah dilaksanakannya penerapan *Johari Window*. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *Johari Window* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Pada penelitian terdahulu, peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen yang dimana sampel berjumlah 30 orang dan dikelompokkan dalam satu kelompok eksperimen. Kemudian diberikan *treatment* (perlakuan) kepada sampel penelitian. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dengan subjek berjumlah enam sampai delapan siswa. Pada penelitian terdahulu variabel yang diteliti yaitu rasa percaya diri yang merupakan salah satu aspek dalam *self awareness*.

2.3 Kerangka Berpikir

Self awareness merupakan kemampuan seorang individu untuk dapat mengenal dirinya, mengenal sikap dan sifat, memahami bagaimana kekurangan dan kelebihan dari dirinya sendiri, dapat mengontrol emosi dan memahami mengapa emosi tersebut muncul, mengetahui bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, menerima setiap masukan mengenai dirinya dari orang lain, serta dapat memahami bagaimana tindakannya berpengaruh bagi diri sendiri serta orang lain. Individu yang memiliki *self awareness* tinggi akan memiliki suatu sistem dalam dirinya, sehingga manusia tersebut dapat merefleksikan diri dan mengontrol dirinya kemudian ia dapat memperlihatkan tingkah laku sesuai dengan hal positif yang diyakininya.

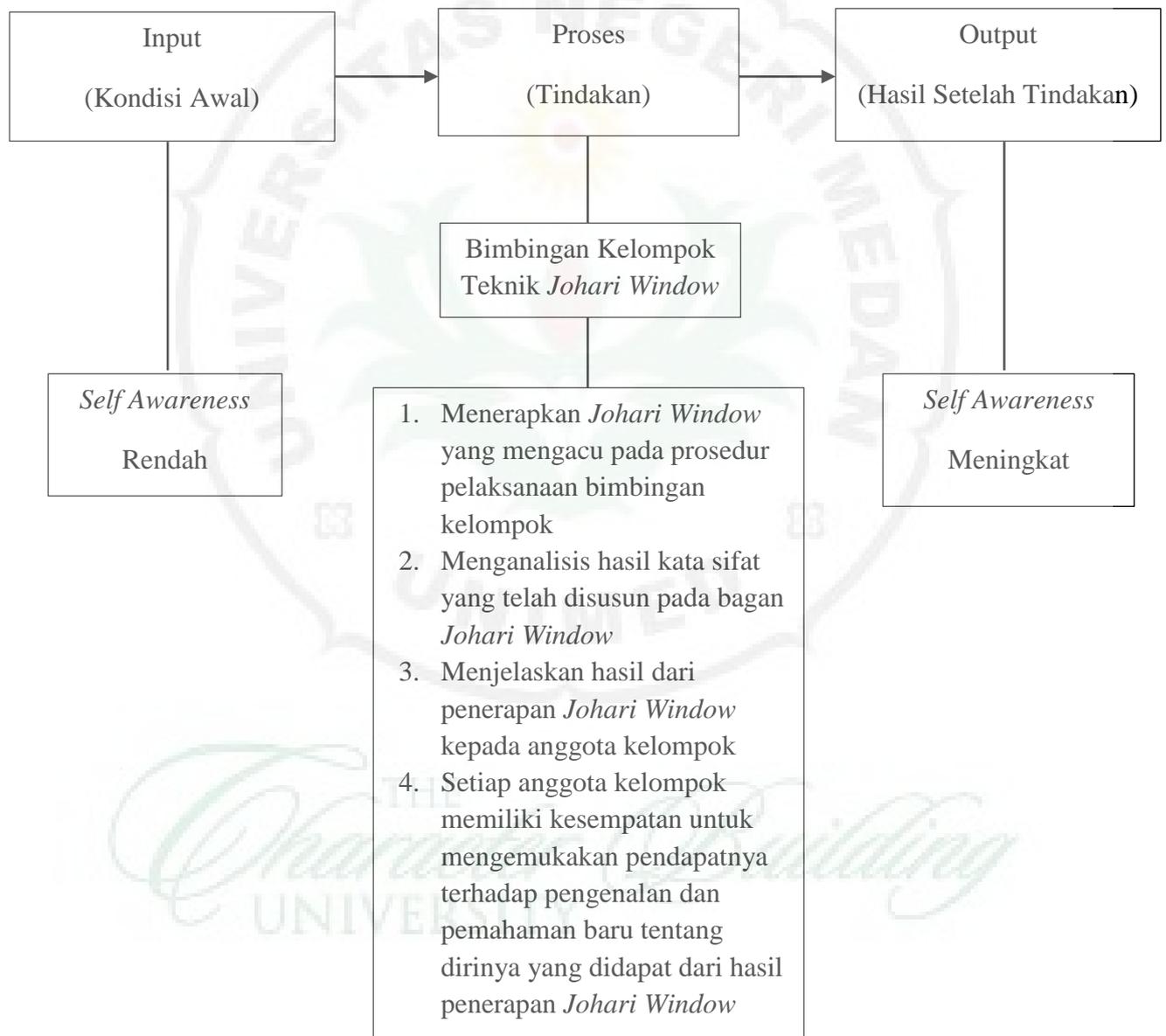
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang peneliti lakukan, terdapat siswa yang memiliki *self awareness* rendah. Pada observasi awal, peneliti mengamati kegiatan siswa dikelas, baik pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar maupun pada saat jam kosong. Peneliti melihat dan mencermati bahwa kemampuan siswa untuk mengemukakan pendapat masih rendah dikarenakan tidak ditemukan keaktifan siswa pada saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya sehingga tidak berani mengemukakan pendapat dan siswa juga tidak menyadari tentang perannya sebagai seorang murid. Pada saat jam kosong kebanyakan siswa hanya bermain gadget sehingga interaksi antar siswa tidak terjalin dengan baik, hal ini dapat berpengaruh pada *self awareness* siswa, karena siswa tidak akan menyadari bagaimana pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Hasil dari wawancara memperlihatkan adanya siswa yang belum memahami dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut ditandai dengan jawaban siswa saat diwawancarai yaitu belum mengenal bagaimana kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri, belum dapat merefleksikan pikiran dan perasaannya kepada dirinya sendiri dan orang lain seperti tidak jujur dalam memaknai dan menyampaikan isi pikiran dan perasaannya, belum sepenuhnya menyadari apa penyebab dari perasaan yang muncul dan tidak menyadari apa pengaruhnya bagi lingkungan sekitar. Siswa juga belum mampu untuk bersikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain, hal ini ditunjukkan dengan jawaban siswa yaitu ketika melakukan sesuatu dan mengambil suatu tindakan bukan atas keyakinan dari dirinya sendiri melainkan dari dorongan orang lain. Serta masih adanya siswa yang belum dapat mengoreksi

dirinya sendiri sehingga tidak menyadari bagaimana penilaian dari orang lain terhadap dirinya sendiri.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai layanan yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri siswa sehingga dapat meningkatkan potensi yang dimiliki sesuai dengan kemampuan, minat, dan kepribadian siswa tersebut. Salah satu layanan yang dapat dilakukan ialah melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok guna mendapatkan informasi mengenai peningkatan pemahaman mengenai diri siswa dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Yang dimana melalui kegiatan bimbingan kelompok ini setiap anggota kelompok yang terlibat dibimbing untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, lingkungan, serta penyesuaian dan pengembangan diri siswa. Adapun teknik yang dapat digunakan yaitu *Johari Window*. Teknik *Johari Window* merupakan teknik yang diberikan kepada individu untuk dapat mengenal diri sendiri dan memahami kondisi diri sendiri melalui penilaian diri dan penilaian orang lain. Sehingga melalui bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dapat meningkatkan *self awareness* siswa.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri siswa. Berikut kerangka berpikir yang dapat digambarkan dalam penelitian ini:



Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang dimana rumusan penelitian sudah dinyatakan pada bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013, h. 64). Berdasarkan latar belakang masalah, kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu “Meningkatnya *Self Awareness* Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI MIA MAN 1 Medan”.





THE
Character Building
UNIVERSITY

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) melalui beberapa siklus dengan menggunakan model rancangan yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart. PTBK merupakan penelitian kolaboratif yang dilaksanakan bersama guru BK/Konselor melalui refleksi yang dimaksudkan untuk memperbaiki kualitas layanan BK agar kesehatan psikis siswa dapat meningkat (Tadjri, 2010, h. 4).

Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini bertujuan untuk mengamati suatu masalah dan memberikan solusi dengan mengaplikasikan suatu tindakan nyata yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

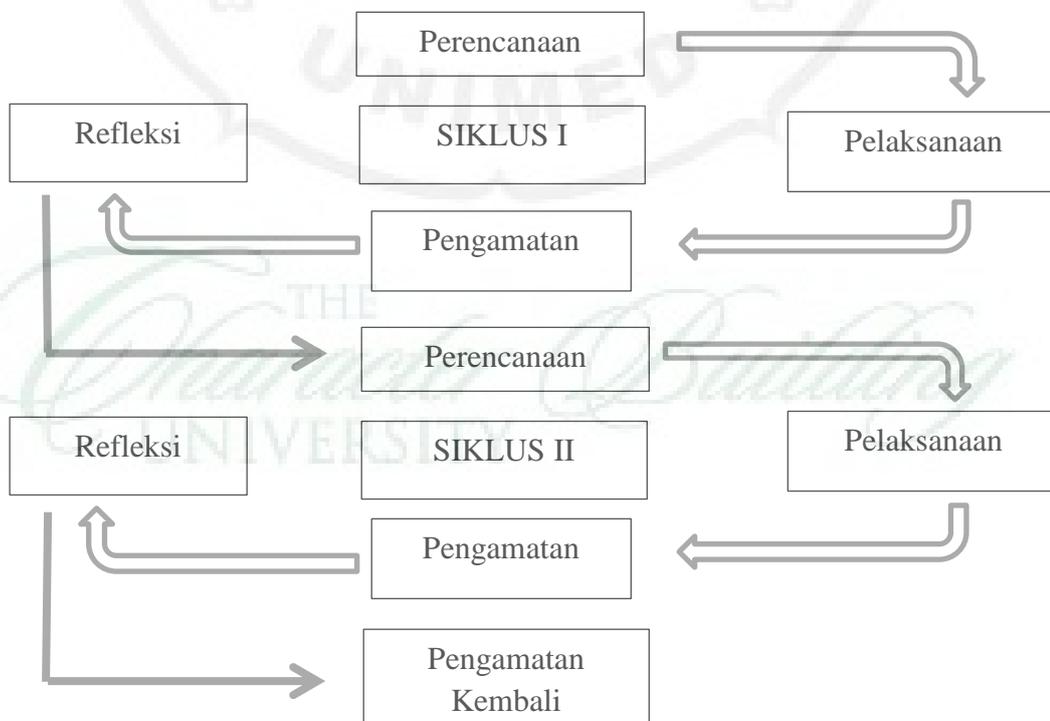
3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Medan pada kelas XI MIA 1 yang berlokasi Jl. Williem Iskandar No. 7B, Bantan Timur. Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Kode pos: 20222.

10.	Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus II																		
11.	Menyebarkan angket pengamatan <i>self awareness</i> siswa pada siklus II																		
12.	Menyusun laporan skripsi																		

3.3 Prosedur dan Rancangan Penelitian

Kemmis dkk. (2014, h. 18) mengemukakan bahwa prosedur penelitian tindakan terdiri atas empat komponen pokok dimulai dari perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Untuk lebih jelasnya, siklus PTK dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. 3 Siklus Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan kelas (PTK) dibagi dalam beberapa siklus, yang dimana setiap siklus diberi perlakuan yang sama (alur kegiatan yang sama) dan setiap siklus memiliki tiga kali pertemuan. Apabila peneliti atau pengamat sudah mengetahui letak keberhasilan dan kendala dari tindakan yang telah dilaksanakan dalam satu siklus, maka dapat merancang kembali untuk siklus kedua. Dalam penelitian ini peneliti membuat dua siklus yang bertujuan untuk memperbaiki tindakan yang telah dilakukan jika siklus pertama kurang efektif. Siklus ini meliputi penerapan bimbingan kelompok teknik *johari window* sebagai upaya dalam meningkatkan *self awareness* siswa dengan keterangan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Rancangan Penelitian

Siklus	Tahap Penelitian	Kegiatan
Siklus I	Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> a) Menentukan pihak yang akan menjadi rekan sejawat atau kolaborator b) Membuat jadwal pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan anggota kelompok atau siswa c) Menentukan fasilitas layanan bimbingan kelompok berupa daftar hadir, serta rencana tindakan dengan mengaplikasikan <i>Johari Window</i>. d) Menyiapkan media pembelajaran terkait alat dan bahan seperti gambar bagan jendela jauhari, serta 56 daftar kata sifat. e) Menyiapkan lembar observasi pelaksanaan bimbingan kelompok dan lembar observasi aktivitas siswa selama melaksanakan tindakan. f) Mengembangkan prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran g) Menyiapkan materi layanan yang digunakan untuk menambah wawasan pemimpin kelompok berkaitan dengan meningkatkan <i>self awareness</i>

		h) Menentukan indikator keberhasilan pada siklus 1
	Pelaksanaan Tindakan	<p>Menerapkan teknik <i>johari window</i> yang mengacu pada prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pembentukan <ol style="list-style-type: none"> a. Ucapan selamat datang b. Menyampaikan tentang tujuan bimbingan kelompok c. Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan dengan teknik <i>Johari Window</i> d. Memberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan 2. Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>) <ol style="list-style-type: none"> a. Menanyakan kesiapan siswa dalam melaksanakan tugasnya b. Memberikan kesempatan siswa bertanya tugas yang belum dipahami c. Memberikan penjelasan singkat tentang tugas dan tanggung jawab siswa d. Menanyakan siswa kesiapan melaksanakan tugas e. Setelah semua siap maka masuk ke tahap berikutnya 3. Tahap Inti/Kerja <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan instruksi kepada siswa terkait tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Johari Window</i> b. Memastikan keselarasan tujuan, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan c. Refleksi identifikasi. Memberikan siswa pertanyaan tentang pengalaman selama kegiatan berlangsung d. Refleksi analisis. Mengajak siswa menganalisis dan memikirkan sebab-sebab mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang dilakukan selanjutnya e. Refleksi generalisasi. Memberikan pertanyaan kepada siswa rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku 4. Tahap Pengakhiran <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan umpan balik sebagai penguat aspek-aspek yang telah

		<p>ditemukan siswa dalam kegiatan kelompok</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut</p> <p>c. Menutup kegiatan secara simpatik (<i>Framming</i>)</p>
	Pengamatan	Pengamatan yang dilakukan terhadap siswa atau anggota kelompok dengan menggunakan format observasi layanan bimbingan kelompok, BMB3, dan angket <i>self awareness</i>
	Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti bersama guru BK melakukan analisis hasil observasi dari tindakan yang telah dilakukan 2. Peneliti bersama guru BK mendiskusikan faktor-faktor yang menjadi keberhasilan dan hambatan. 3. Peneliti bersama guru BK berdiskusi terkait perbaikan untuk implementasi rancangan tindakan yang akan digunakan pada siklus dua
Siklus II	Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi masalah yang terdapat pada siklus satu dan menentukan solusi untuk mengentaskan masalah tersebut 2. Pengembangan program tindakan layanan bimbingan kelompok ke dua
	Pelaksanaan Tindakan	Melaksanakan program tindakan layanan bimbingan kelompok siklus dua
	Pengamatan	Pengamatan yang dilakukan terhadap siswa atau anggota kelompok dengan menggunakan format observasi layanan bimbingan kelompok, BMB3, dan angket <i>self awareness</i>
	Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti bersama guru BK melakukan analisis hasil observasi tindakan pada siklus dua 2. Menyimpulkan hasil tindakan siklus dua

3.4 Subjek dan Objek Penelitian

3.4.1. Subjek

Subjek penelitian merupakan batasan penelitian dimana peneliti dapat menentukannya dengan benda, hal atau orang agar variabel penelitian dapat terarah (Arikunto, 2010, h. 26). Dalam penelitian ini subjek ditentukan berdasarkan hasil pembagian angket *self awareness* kepada siswa kelas XI MIA 1

MAN 1 Medan yang berjumlah 36 siswa dengan kriteria pemilihan subjek berdasarkan siswa yang memiliki tingkat *self awareness* dengan kategori rendah, maka diperoleh subjek sebanyak 11 orang siswa dengan tingkat *self awareness* rendah untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *johari window*.

3.4.2. Objek

Objek penelitian merupakan sasaran atau objek yang dijadikan inti dari pembahasan dalam penelitian tindakan (Arikunto, 2010, h. 141).

Adapun objek dalam penelitian ini yaitu rendahnya *self awareness* pada siswa yang akan diberi tindakan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Johari Window* sebagai usaha dalam meningkatkan *self awareness* siswa.

3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Hal yang paling penting dalam sebuah penelitian ialah pengumpulan data. Karena pada dasarnya meneliti berarti melaksanakan pengukuran terhadap suatu kejadian dan alam maupun sosial (Sugiyono, 2013, h. 102). Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *self awareness* pada siswa. Berikut rincian mengenai instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini

3.5.1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan yang memusatkan perhatian terhadap suatu objek dengan saksama (Arikunto, 2010, h. 199). Pada

penelitian ini observasi dilakukan secara sistematis, yaitu menggunakan pedoman sebagai instrumen dalam melakukan observasi. Pedoman observasi memuat daftar kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati oleh observer.

Observasi sangat berguna bagi peneliti untuk mengevaluasi dan melakukan perbaikan terhadap tindakan yang telah dilaksanakan, observasi juga berguna dalam pengamatan terhadap tingkah laku siswa yang berkenaan dengan *self awareness* selama mengikuti layanan bimbingan kelompok, sehingga peneliti memperoleh pemahaman yang lebih tepat sebagai dasar pengentasan masalah siswa.

Observasi juga dilakukan pada peneliti dengan guru BK sebagai observer yang bertujuan agar pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan optimal, guru BK akan mengobservasi terkait bagaimana peneliti melaksanakan layanan dan aktivitas siswa selama dilakukan layanan bimbingan kelompok.

3.5.2. Angket

Menurut Winarno (dalam Mustafa dkk, 2020, h. 64) angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan dengan tujuan memperoleh informasi dari responden mengenai sesuatu yang akan diteliti.

Angket pada penelitian ini terdiri dari 40 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator *self awareness*. Dengan adanya instrumen tersebut peneliti dapat dengan mudah mengetahui tingkat *self awareness* siswa berdasarkan respon yang diberikan siswa dalam setiap butir pernyataan yang diajukan dan respon tersebut akan diisi oleh siswa sesuai dengan apa yang dirasakannya dengan memberi tanda *checklist* yang tertera pada lembar angket pada setiap siswa.

Angket yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan skala penelitian yaitu skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Dengan poin skor dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3 Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan Positif/ Favourable (+)		Pernyataan Negatif/ Unfavourable (-)	
Pilihan Jawaban	Skor	Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Kurang Setuju (KS)	2	Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	1	Tidak Setuju (TS)	4

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*) mempunyai nilai skor yang berbeda. Pada pernyataan positif dimulai dari angka terbesar hingga terkecil yaitu 4 sampai dengan 1, sedangkan pada pernyataan negatif dimulai dari angka terkecil hingga terbesar yaitu 1 sampai dengan 4. Jika alternatif jawaban yang dipilih siswa memiliki skor yang tinggi maka semakin tinggi pula *self awareness* siswa. Begitu sebaliknya, jika jawaban siswa memiliki skor yang semakin rendah maka semakin rendah pula *self awareness* siswa. Adapun kisi-kisi angket *self awareness* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Angket *Self Awareness*

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Self Awareness (Kesadaran Diri)	<i>Emotional self awareness</i> (kesadaran emosi)	Mengetahui perasaan dan perilaku diri sendiri	1,4, 6, 8, 10	2, 3, 5, 7, 9, 11	11
		Menyadari hubungan antara perasaan dengan pikiran, tindakan, dan ucapannya			
		Memiliki kecakapan dalam mengelola emosi			
	<i>Accurate self awareness</i> (kesadaran diri yang akurat)	Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri	12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22	13, 17, 21	11
		Memiliki kesadaran untuk terus mengevaluasi dan mengembangkan diri			
		Mampu menunjukkan selera humor yang baik dan mau melihat diri sendiri dari perspektif yang luas			
	<i>Self confidence</i> (percaya diri)	Berani dalam menyampaikan pendapat, pikiran, dan perasaan	23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39	24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40	18
		Memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain			
		Mampu membuat keputusan yang tepat			
Total Item					40

3.5.3. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menyatakan kevalidan atau kebenaran sesuatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid mempunyai

validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2010, h. 211).

Dalam penelitian ini validitas instrumen yang digunakan yaitu validitas eksternal yang menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 0,05. Item soal dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir angket dikatakan valid, namun apabila $r_{tabel} > r_{hitung}$ maka butir angket dikatakan tidak valid. Rumus korelasi yang digunakan dikemukakan oleh Pearson yaitu *product moment*, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Sumber: (Arikunto, 2010, h. 213)

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi
 N : Jumlah responden
 X : Skor responden per-item
 Y : Total skor tiap responden dari keseluruhan item
 ΣX : Jumlah standar distribusi X
 ΣY : Jumlah standar distribusi Y
 ΣX^2 : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
 ΣY^2 : Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

3.5.4. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut konsisten atau tepat dan akurat untuk mengukur yang seharusnya diukur (Mustafa, 2020, h. 163). Apabila datanya memang benar sesuai dengan realitanya, maka jika diambil berulang kali, tetap akan sama (Arikunto, 2010, h. 221). Artinya seperangkat instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang tetap sama atau relatif sama meskipun diberikan pada subjek yang sama pada waktu yang berbeda.

Rumus yang digunakan dalam uji reliabilitas pada penelitian ini adalah rumus *Cronbach's Alpha*, karena dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten atau akurat. Hal ini dikarenakan, instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $Alpha \geq r_{tabel}$, namun apabila nilai $Alpha \leq r_{tabel}$ maka dinyatakan tidak reliabel. Pada penelitian ini, perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha* dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS versi 20.00* dan *Microsoft Excel 2010*. Rumus *Alpha* dapat diuraikan sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right]$$

Sumber: (Arikunto, 2010, h. 239)

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\Sigma \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ^2_t : Varians total

Tabel 3.5 Klasifikasi Reliabilitas

Reliabilitas	Klasifikasi
$0,9 < r_h 1$	Sangat Tinggi
$0,7 < r_h 0,8$	Tinggi
$0,5 < r_h 0,6$	Cukup
$0,3 < r_h 0,4$	Rendah
$0,0 < r_h 0,2$	Sangat Rendah

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah *self awareness* dapat meningkat melalui bimbingan kelompok teknik *Johari Window* pada siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian PTBK, maka analisis data pada penelitian ini yaitu kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka berupa pengumpulan data, penjabaran terhadap data tersebut, dalam penelitian kuantitatif juga ada data berupa informasi kualitatif (Arikunto, 2010, h. 27). Data yang diperoleh kemudian diuraikan secara statistik atau grafik untuk disimpulkan secara kuantitatif (Farhana dkk., 2019, h. 89). Data kualitatif pada penelitian ini yaitu data yang diperoleh dari hasil observasi yang memberi gambaran perilaku siswa yang berkaitan dengan tingkat *self awareness* siswa tersebut.

1. Teknik Analisis Data Kuantitatif

Proses analisis data kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan setelah hasil penyebaran instrumen. Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase dengan menguraikan hasil dari penilaian acuan kriteria diantaranya mencari skor maksimal, skor minimal, mean, dan standar deviasi untuk menggambarkan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah (Sudjana, 2005, h. 97). Data yang

diperoleh dari setiap item instrumen merupakan data kasar dari hasil setiap butir yang dicapai. Kemudian hasil data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan merujuk pada kategori yang telah ditentukan.

Rentang skor yang dapat menampilkan ketiga kategori dari *self awareness* pada siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan dengan menggunakan rumus dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 6 Rumus Kategorisasi Tingkat *Self Awareness*

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq x \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X \leq \text{Mean} - \text{SD}$

Sumber : (Sudjana, 2005, h. 97)

Keterangan:

X : Data ke-X

M : *Mean*/rata-rata

SD : Standar Deviasi/simpangan baku

Berdasarkan rumus kategori di atas, dapat diartikan hasil jawaban responden dalam tiga kelompok yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut:

a. Kelompok tinggi

Skor *self awareness* siswa dapat dikatakan tinggi apabila skor yang dimiliki lebih besar dari mean + standar deviasi

b. Kelompok sedang

Skor *self awareness* siswa dapat dikatakan sedang apabila skor yang dimiliki berada di antara -1 standar deviasi dan +1 standar deviasi

c. Kelompok rendah

Skor *self awareness* siswa dikatakan rendah apabila skor kurang dari mean ideal – standar deviasi.

Selanjutnya untuk mencari besarnya persentase digunakan rumus persentase sebagai berikut:

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

Sumber: (Sugiyono, 2013, h. 112)

Keterangan:

p : Jumlah perubahan peningkatan siswa

f : Jumlah siswa yang mengalami perubahan

n : Jumlah siswa

Analisis persentase ini dilakukan untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil persentase yang diperoleh siswa kemudian dibandingkan dengan skor yang telah ditentukan yaitu 76% ke atas.

2. Teknik Analisis Data Kualitatif

Teknik kualitatif berguna untuk mendeskripsikan hasil observasi terhadap sikap siswa yang berkenaan dengan *self awareness* melalui tahap sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data kualitatif dikumpulkan melalui lembar observasi *self awareness* siswa dan lembar observasi aktivitas siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. Adapun lembar observasi terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh peneliti akan diobservasi oleh guru BK.

b. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan dan penyederhanaan data kasar yang muncul dari data-data di lapangan. Setelah data direduksi, maka data akan diberikan gambaran yang lebih jelas agar mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

c. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan hasil reduksi data dengan menyusun secara narasi, sehingga dapat memberikan penarikan kesimpulan yang tepat.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan mencakup informasi-informasi penting dalam penelitian. Melalui penarikan kesimpulan peneliti dapat mengetahui peningkatan *self awareness* siswa serta dapat mengevaluasi hasil observasi aktivitas siswa di lapangan.

3.7 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam meningkatkan *self awareness* siswa melalui bimbingan kelompok teknik *johari window* dapat diketahui dari ketercapaian indikator sebagai berikut:

1. Kemampuan kesadaran diri atau *self awareness* siswa dikatakan berhasil meningkat jika semua indikator yang diamati mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II. Hal ini dapat dilihat dari hasil penyebaran angket kembali serta dari observasi perubahan sikap siswa yang dibandingkan dengan sebelum diadakannya tindakan.
2. Pelaksanaan tindakan dikatakan berhasil jika rata-rata hasil skor siswa memenuhi target yang telah ditentukan. Menurut Wawan dan Dewi (2010, 184) persentase tingkat keberhasilan dalam penelitian sebagai berikut:

0% - 25%	: Tidak berhasil
26% - 50%	: Kurang berhasil
51% - 75%	: Cukup Berhasil
76% - 100%	: Berhasil
3. Jika kemampuan *self awareness* siswa telah memenuhi indikator keberhasilan maka siklus dapat dihentikan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan yang berada di Jl. Williem Iskandar No. 7b, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara, 2022. Sekolah MAN 1 Medan memiliki luas tanah 4.704 m². Sekolah ini dipimpin oleh Bapak Reza Faisal, S.Pd, M.PMat selaku kepala sekolah. MAN 1 Medan merupakan sekolah berakreditasi “A” dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) yaitu 60725193 dan Nomor Statistik Madrasah yaitu 131112710001.

Sekolah MAN 1 Medan memiliki tenaga pendidik/guru yang aktif mengajar sebanyak 121 orang, memiliki 31 orang pegawai, dan jumlah siswa sebanyak 2.092. Sistem pembelajaran di MAN 1 Medan menggunakan kurikulum 2013. Terdapat sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang kelas, 1 perpustakaan, 4 laboratorium yang terdiri dari laboratorium IPA, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, dan laboratorium tata busana. Serta fasilitas lainnya seperti masjid berlantai 2, kantor guru, ruang BK, lapangan olahraga, toilet, kantin, ruang tata usaha, dan beberapa ruangan organisasi seperti UKS, ruang paskibra, dan ruang Osim. Sekolah ini juga memiliki banyak organisasi seperti UKS, Paskibra, Pramuka, Osim, Tarung Derajat, Teather dan lainnya.

4.2 Persiapan Penelitian

4.2.1 Persiapan Administrasi

Peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian ke MAN 1 Medan ke bagian administrasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan pada tanggal 04 Agustus 2022 sebagai pengantar yang ditanda tangani oleh Wakil Dekan bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yaitu Ibu Nani Barorah Nasution, S.Psi, MA, Ph.D. Surat izin penelitian tersebut ditujukan kepada Kepala Sekolah MAN 1 Medan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self awareness* menurut Goleman (1999, h. 83-107) yaitu: (1) kesadaran emosi (*emotional self awareness*) dengan jumlah item yaitu 10 butir, (2) kesadaran diri yang akurat (*accurate self awareness*) dengan jumlah item yaitu 7 butir, dan (3) percaya diri (*self confidence*) dengan jumlah item yaitu 13 butir.

4.2.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji coba angket dilakukan pada kelas XI MIA 2 MAN 1 Medan dengan jumlah siswa 36 orang. Setelah angket terkumpul selanjutnya dilakukan perhitungan uji validitas dan reliabilitas pada angket menggunakan *IBM SPSS Statistic ver.20* dan *Microsoft Excel 2010*.

a. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi pada *IBM SPSS Statistics 20* dan *Microsoft Excel 2010* menggunakan rumus *product moment* dengan taraf signifikan 5% dan $r_{\text{tabel}} = 0,329$. Item pernyataan dikatakan valid apabila $r_{\text{hitung}} > 0,329$. Hasil uji coba dari 40 item pernyataan angket *self awareness* yang diberikan kepada 36 siswa diperoleh sebanyak 30 item yang valid sedangkan item yang tidak valid berjumlah 10 item, yaitu nomor item 5, 12, 14, 17, 21, 24, 32, 33, 35, dan 40. Item yang tidak valid tersebut dinyatakan gugur sehingga tidak dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian. Perincian perhitungan uji validitas dapat dilihat pada **lampiran 3**.

Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Angket *Self Awareness*

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Self Awareness (Kesadaran Diri)	<i>Emotional self awareness</i> (kesadaran emosi)	Mengetahui perasaan dan perilaku diri sendiri	1,3,5,7, 9	2,4,6,8, 10	10
		Menyadari hubungan antara perasaan dengan pikiran, tindakan, dan ucapannya			
		Memiliki kecakapan dalam mengelola emosi			
	<i>Accurate self awareness</i> (kesadaran diri yang akurat)	Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri	12, 13, 15, 17	11,14, 16	7
		Memiliki kesadaran untuk terus mengevaluasi dan mengembangkan diri			
		Mampu menunjukkan selera humor yang baik dan mau melihat diri sendiri dari perspektif yang luas			

	<i>Self confidence</i> (percaya diri)	Berani dalam menyampaikan pendapat, pikiran, dan perasaan	18, 19, 21, 23, 25, 28, 30	20, 22, 24, 26, 27, 29	13
		Memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain			
		Mampu membuat keputusan yang tepat			
Total Item					30

b. Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dapat diketahui instrumen *self awareness* sudah reliabel. Hal itu dibuktikan dari hasil pengujian reliabilitas instrumen bahwa $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, yaitu $0,80 > 0,329$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas ini tergolong pada tingkat reliabilitas tinggi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut konsisten dan akurat untuk mengukur *self awareness* siswa. Perhitungan lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 4**.

4.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Medan selama dua bulan dimulai dari tanggal 04 Agustus 2022 sampai dengan 07 Oktober 2022. Pada hari rabu tanggal 10 Agustus 2022 peneliti melakukan uji validitas angket kepada 36 siswa kelas XI MIA 2 MAN 1 Medan. Pada hari rabu tanggal 07 September 2022 peneliti menyebarkan angket pra siklus untuk mengetahui siswa yang memiliki *self awareness* rendah sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *johari window*. Berdasarkan hasil analisis angket pada pra siklus skor *self*

awareness diambil 11 orang siswa yang tergolong dalam tingkat *self awareness* yang rendah.

Pemberian tindakan siklus I pertemuan pertama dilaksanakan oleh peneliti pada hari sabtu tanggal 17 September 2022, tindakan siklus I pertemuan kedua dilaksanakan oleh peneliti pada hari selasa tanggal 20 September 2022, tindakan siklus I pertemuan ketiga dilaksanakan oleh peneliti pada hari kamis tanggal 22 September 2022 dan pada tanggal 24 September 2022 dilanjutkan dengan penyebaran angket untuk mengukur tingkat *self awareness* siswa setelah dilakukan tindakan pada siklus I, tindakan siklus II pertemuan pertama dilaksanakan oleh peneliti pada hari kamis tanggal 29 September 2022, tindakan siklus II pertemuan kedua dilaksanakan oleh peneliti pada hari sabtu tanggal 01 Oktober 2022, tindakan siklus II pertemuan ketiga dilaksanakan oleh peneliti pada hari senin tanggal 03 Oktober 2022 dan pada tanggal 04 Oktober 2022 dilanjutkan dengan penyebaran angket kembali untuk mengukur tingkat *self awareness* siswa setelah dilakukan tindakan pada siklus II. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Jadwal Penelitian

No.	Tanggal	Pelaksanaan Penelitian	Keterangan
1	10 Agustus 2022	Peneliti melaksanakan uji validitas angket	Uji coba diberikan kepada siswa kelas XI MIA 2 MAN 1 Medan yang berjumlah 36 siswa
2	07 September 2022	Peneliti melakukan penyebaran angket pra siklus	Angket disebarkan pada siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan yang berjumlah 36 siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i>

3	17 September 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus I pertemuan pertama	Membahas topik “Mengetahui Emosi Diri dan Pengaruhnya”
4	20 September 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus I pertemuan kedua	Membahas topik “Mengenali Kekuatan dan Kelemahan Diri”
5	22 September 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus I pertemuan ketiga	Membahas topik “Berani Tampil dengan Percaya Diri”
6	24 September 2022	Peneliti melakukan penyebaran angket <i>self awareness</i> siswa siklus I	Angket diberikan kembali untuk mengukur <i>self awareness</i> siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus I
7	29 September 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus II pertemuan pertama	Membahas topik “Mengenali dan Mengelola Emosi”
8	01 Oktober 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus II pertemuan kedua	Membahas topik “Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri”
9	03 Oktober 2022	Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus II pertemuan ketiga	Membahas topik “Membangun Rasa Percaya Diri”
10	04 Oktober 2022	Peneliti melakukan penyebaran angket <i>self awareness</i> siswa siklus II	Angket diberikan kembali untuk mengukur <i>self awareness</i> siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>johari window</i> siklus II

4.4 Hasil Penelitian

4.4.1 Kategori *Self Awareness* Siswa

Setelah dilakukan penyebaran angket, maka selanjutnya adalah memberikan skor pada angket dengan cara menjumlahkan nilai setiap siswa. Jumlah skor angket *self awareness* siswa dari 30 item pernyataan diperoleh kategorisasi sebagai berikut:

Mencari nilai rata-rata dapat dicari menggunakan rumus berikut:

$$\text{Mean} = \frac{\text{Total Skor}}{N} = \frac{3085}{36} = 85,6 = 86$$

Kemudian peneliti mencari standar deviasi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum f_i x_i^2) - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}} = 12$$

Berdasarkan hasil perhitungan pengolahan data menggunakan rumus tersebut, maka didapat kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan rumus adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Self Awareness*

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X > 98$
Sedang	$74 \leq x \leq 98$
Rendah	$X \leq 74$

4.4.2 Hasil Penelitian Sebelum Tindakan (Pra Siklus)

Kegiatan penelitian dilakukan di kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan. Pada kegiatan ini, peneliti menyebarkan angket *self awareness* kepada siswa untuk mengukur tingkat *self awareness* siswa di kelas tersebut. Berdasarkan angket yang telah diisi oleh siswa kelas XI MIA 1, maka diperoleh hasil tingkat *self awareness* siswa terdapat 4 siswa dengan tingkat *self awareness* tinggi, 21 siswa dengan tingkat *self awareness* sedang, dan 11 siswa dengan tingkat *self awareness* rendah. Data lebih lengkap dapat dilihat pada **lampiran 7**.

Hasil analisis pra-siklus dari 36 siswa ditemukan 11 orang siswa mendapatkan skor rendah, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa-siswa tersebut memiliki *self awareness* yang rendah dan dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 4 Self Awareness Siswa Pra-Siklus

No	Inisial	Skor	Kategori
1	ADKR	69	Rendah
2	ANA	74	Rendah
3	AAS	74	Rendah
4	DSH	74	Rendah
5	DK	70	Rendah
6	MMA	71	Rendah
7	NSY	74	Rendah
8	NHA	63	Rendah
9	NAKH	70	Rendah
10	TPH	73	Rendah
11	ZN	74	Rendah
Jumlah = 786			
Nilai Tertinggi = 74			
Nilai Terendah = 63			
Rata-rata = 71.5			

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness*, hasilnya dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 5 Perolehan Skor Siswa Per Aspek

Responden	Jumlah Skor Per Aspek			Total Skor	Kategori
	Kesadaran Emosi	Kesadaran Diri yang Akurat	Percaya Diri		
ADKR	21	18	30	69	Rendah
ANA	23	22	29	74	Rendah
AAS	24	20	30	74	Rendah
DSH	27	15	32	74	Rendah
DK	22	16	32	70	Rendah
MMA	26	14	31	71	Rendah
NSY	25	19	30	74	Rendah
NHA	19	18	26	63	Rendah
NAKH	21	20	29	70	Rendah
TPH	28	15	30	73	Rendah
ZN	22	19	33	74	Rendah
Jumlah	258	196	332	786	
Persentase	53%	41%	58%	51%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat secara rinci skor siswa dari setiap aspek. Dari hasil skala 11 orang responden aspek yang paling rendah skornya adalah aspek kesadaran diri yang akurat. Sedangkan aspek yang tertinggi skornya adalah percaya diri.

4.4.3 Hasil Penelitian Siklus I

Pada siklus I terdapat empat tahapan yang harus dilalui. Adapun tahapan tersebut ialah perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Peneliti bersama guru BK menentukan jadwal dan tempat pertemuan untuk siklus I yang akan dilaksanakan bersama dengan 11 orang siswa yang telah ditentukan berdasarkan hasil angket sebelum tindakan.

- b) Peneliti merancang Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan kelompok teknik *Johari Window* untuk meningkatkan *self awareness* siswa
- c) Peneliti menyiapkan fasilitas layanan berupa daftar hadir, bagan *Johari Window* yang telah digambar pada kertas karton, 56 daftar kata sifat, lembar observasi aktivitas siswa dan peneliti selama pelaksanaan bimbingan kelompok, lembar observasi *self awareness* siswa, BMB3, dan instrumen penelitian berupa angket.

b. Pelaksanaan Tindakan

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, pada masing-masing pertemuan berlangsung selama kurang lebih 1 x 60 menit dan dilaksanakan di masjid MAN 1 Medan. Secara rinci pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, berterima kasih kepada anggota kelompok yang telah hadir dalam kegiatan, dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa bersama. Peneliti menjelaskan tentang pengertian, tujuan, cara pelaksanaan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok, serta menjelaskan bahwa selama kegiatan setiap anggota kelompok harus aktif mengemukakan pendapat dan saling menghargai. Kemudian, peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan games “PK Berkata” agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

b) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya terkait hal yang belum dimengerti sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

c) Tahap Inti

1. Pertemuan Pertama:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik mengenai “Kesadaran Emosi”, pengertian teknik *Johari Window* dan tahapan pelaksanaannya. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum memiliki kesadaran dengan emosinya, dan apa solusi untuk mengatasinya.

2. Pertemuan Kedua:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik mengenai “Kesadaran Diri yang Akurat”. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum memiliki kesadaran diri yang akurat, dan apa solusi untuk mengatasinya.

3. Pertemuan Ketiga:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik “Percaya Diri”. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang

dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum memiliki kepercayaan diri, dan apa solusi untuk mengatasinya.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, peneliti mengungkapkan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir, maka dari itu peneliti mengajak anggota kelompok untuk saling mengungkapkan kemajuan yang telah dicapai, menentukan kesepakatan jadwal kegiatan selanjutnya, menutup kegiatan dengan berdoa, bernyanyi “sayonara”, mengisi *laissez* dan setelah pertemuan ketiga peneliti menyebar angket untuk pengamatan siklus I.

c. Pengamatan

Pengamatan dilakukan selama proses kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung dengan menggunakan lembar pedoman observasi dan angket *self awareness* siswa. Pengamatan dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung yaitu dilakukan oleh guru BK sebagai observer dalam mengobservasi peneliti pada saat memberikan layanan serta aktivitas siswa selama layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, dan dilakukan oleh peneliti dalam mengobservasi *self awareness* siswa. Hasil observasi tersebut sebagai berikut:

a) Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus

I

Berdasarkan hasil lembar observasi pada pelaksanaan bimbingan kelompok siklus I pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga peneliti telah melaksanakan layanan sesuai dengan RPL. Peneliti melakukan tahap pembentukan diawali dengan memberi sapa dan salam kepada anggota kelompok, menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, asas-asas, menjelaskan bahwa layanan ini menggunakan teknik *Johari Window*, menjelaskan cara pelaksanaan, tanggung jawab siswa selama kegiatan, dan mengajak siswa untuk melakukan games pengakraban.

Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti menentukan topik yang akan dibahas, meningkatkan kesiapan anggota kelompok, dan memberi kesempatan jika ada anggota kelompok yang ingin bertanya sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

Pada tahap inti, peneliti menjelaskan topik yang telah ditentukan dan teknik yang digunakan yaitu *Johari Window*. Kemudian peneliti mengaplikasikan teknik *Johari Window* kepada siswa, melakukan refleksi identitas yaitu menanyakan tentang apa saja yang dirasakan siswa selama mengikuti kegiatan, refleksi analisis yaitu peneliti mengajak siswa untuk menemukan penyebab mengapa mereka merasakan suatu perilaku dan mengajak siswa untuk menemukannya solusi dari perilaku yang sedang dirasakan.

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai siswa, menentukan jadwal kegiatan selanjutnya, dan menutup kegiatan dengan doa. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran**

b) Deskripsi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa selama pelaksanaan bimbingan kelompok siklus I, siswa mampu mengikuti kegiatan sesuai dengan arahan dan bimbingan dari pemimpin kelompok atau peneliti. Hal tersebut ditemukan pada pengamatan yang dilakukan oleh guru BK. Pada tahap pembentukan, siswa dengan bersemangat menjawab salam dan sapa dari peneliti, siswa mendengarkan peneliti pada saat menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. Siswa menyimak langkah-langkah dan tugasnya dalam kegiatan tersebut. Namun, pada pertemuan pertama dan kedua siswa belum berani dalam bertanya terkait hal yang belum dipahami, siswa masih malu dalam menyampaikan pendapatnya, oleh karena itu peneliti mengajak siswa untuk melakukan games pengakraban agar hubungan antar siswa dengan peneliti dapat lebih akrab.

Pada tahap peralihan, siswa mengikuti arahan peneliti untuk beralih ke tahap selanjutnya dengan merespons ajakan peneliti, namun ketika siswa dipersilahkan untuk bertanya terkait tugas-tugas yang belum dipahami, siswa masih belum berani bertanya.

Pada tahap inti, siswa mengikuti instruksi peneliti dan mendengarkan peneliti selama menjelaskan topik dan teknik yang digunakan yaitu *Johari Window*. Siswa merespon pertanyaan peneliti mengenai pengalamannya selama mengikuti kegiatan, memikirkan penyebab dari setiap hal yang dirasakan dalam diri, serta membuat perbaikan agar dapat mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

Pada tahap pengakhiran, siswa mengikuti arahan dari peneliti dalam melakukan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai, menentukan jadwal

kegiatan selanjutnya, dan menutup kegiatan dengan berdoa. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 10**.

c) Deskripsi Hasil Observasi *Self Awareness* Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dari lembar pedoman observasi *self awareness* siswa pada siklus I, ditemukan bahwa pada aspek kesadaran emosi siswa mampu mengelola emosinya ketika temannya memberikan penilaian terhadap dirinya dan ketika pendapatnya dikritik oleh temannya. Siswa jujur dalam menyampaikan perasaannya, hal ini dibuktikan dari ekspresi yang ditampilkan siswa sesuai dengan ucapan dan tindakannya. Namun siswa belum mampu mengidentifikasi penyebab dari munculnya sebuah perasaan dalam suatu kondisi, hal tersebut dibuktikan ketika peneliti bertanya mengenai penyebab munculnya perasaan yang dirasakan siswa, tetapi siswa bingung dalam mengemukakan penyebabnya.

Pada aspek kesadaran diri yang akurat, siswa belum mampu menyebutkan apa saja kelebihan dan kekurangannya, hal ini dibuktikan ketika mengaplikasikan teknik *Johari Window* siswa hanya memilih beberapa kata sifat saja yang belum dapat menggambarkan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Namun siswa mampu memberikan tanggapan positif terhadap penilaian temannya kepada dirinya dan mau mengembangkan diri agar lebih baik lagi.

Pada aspek percaya diri, siswa belum berani mengemukakan pendapatnya, hal ini dibuktikan pada saat peneliti meminta siswa untuk berpendapat tetapi siswa hanya diam dan malu-malu, namun siswa mampu untuk tidak meniru atau mencontek jawaban temannya ketika peneliti memberikan lembar BMB3. Data lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 11**.

d) Deskripsi Data Hasil Angket *Self Awareness* Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil angket *self awareness* siswa yang dibagikan pada siklus

I diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Skor Angket *Self Awareness* Siklus I

No	Inisial	Siklus I	
		Skor	Kategori
1	ADKR	94	Tinggi
2	ANA	96	Tinggi
3	AAS	76	Sedang
4	DSH	77	Sedang
5	DK	76	Sedang
6	MMA	93	Tinggi
7	NSY	81	Sedang
8	NHA	72	Rendah
9	NAKH	72	Rendah
10	TPH	99	Tinggi
11	ZN	79	Sedang
Jumlah = 915			
Nilai Tertinggi = 99			
Nilai Terendah = 72			
Rata-rata = 83			

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket *self awareness* siswa setelah diberi tindakan pada siklus I, maka dapat dilihat adanya peningkatan *self awareness* pada siswa. Dari 11 siswa terdapat 3 siswa dalam kategori tinggi. Data perhitungan yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 12**.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness*, hasilnya dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 Perolehan Skor Siswa Per Aspek

Responden	Jumlah Skor Per Aspek	Kategori
-----------	-----------------------	----------

	Kesadaran Emosi	Kesadaran Diri yang Akurat	Percaya Diri	Total Skor	
ADKR	31	21	42	94	Tinggi
ANA	29	24	43	96	Tinggi
AAS	24	20	32	76	Sedang
DSH	27	15	35	77	Sedang
DK	22	17	37	76	Sedang
MMA	28	20	45	93	Tinggi
NSY	26	19	36	81	Sedang
NHA	21	18	33	72	Rendah
NAKH	19	20	33	72	Rendah
TPH	32	21	46	99	Tinggi
ZN	23	21	35	79	Sedang
Jumlah	282	216	417	915	
Persentase	52%	45%	73%	59%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat secara rinci skor siswa dari setiap aspek. Dari hasil skala 11 orang responden aspek yang paling rendah skornya adalah aspek kesadaran diri yang akurat. Sedangkan aspek yang tertinggi skornya adalah percaya diri.

Perbedaan tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* berdasarkan hasil angket *self awareness*, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Perbandingan Hasil Angket Pra-Siklus dan Siklus I

No	Inisial	Pra-Siklus		Siklus I		Penaikan	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Persentase
1	ADKR	69	Rendah	94	Tinggi	25	21%
2	ANA	74	Rendah	96	Tinggi	22	18.3%
3	AAS	74	Rendah	76	Sedang	2	2.0%
4	DSH	74	Rendah	77	Sedang	3	3%
5	DK	70	Rendah	76	Sedang	6	5%
6	MMA	71	Rendah	93	Tinggi	22	18%
7	NSY	74	Rendah	81	Sedang	7	6%
8	NHA	63	Rendah	72	Rendah	9	8%
9	NAKH	70	Rendah	72	Rendah	2	2%

10	TPH	73	Rendah	99	Tinggi	26	21.7%
11	ZN	74	Rendah	79	Sedang	5	4.2%
Jumlah		786		915		129	108.1%
Rata-rata		71.5		83		11,7	9.8%

Dari hasil angket diperoleh 4 orang siswa yang berada pada kategori *self awareness* yang tinggi, maka hasil siklus I sudah terjadi peningkatan *self awareness* yakni 36,4% namun belum mencapai target yang diharapkan yakni 75%. Hasil ini dapat diketahui melalui perhitungan sebagai berikut:

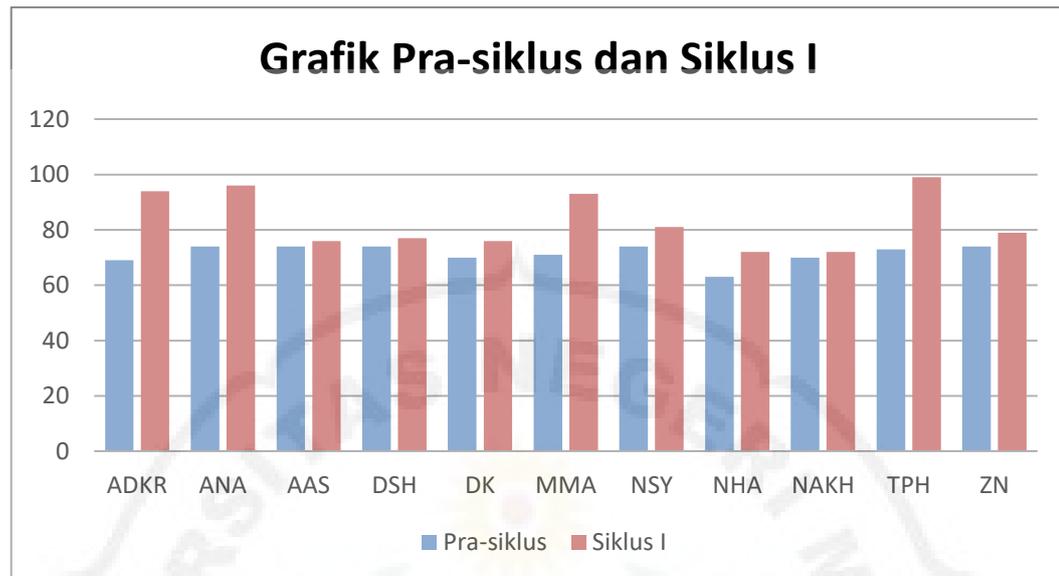
$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{11} \times 100\%$$

$$p = 36,4\% \text{ (Kurang berhasil)}$$

Berikut ini adalah grafik peningkatan *self awareness* siswa sebelum diberi tindakan dan pada saat siklus I:

THE
Character Building
UNIVERSITY



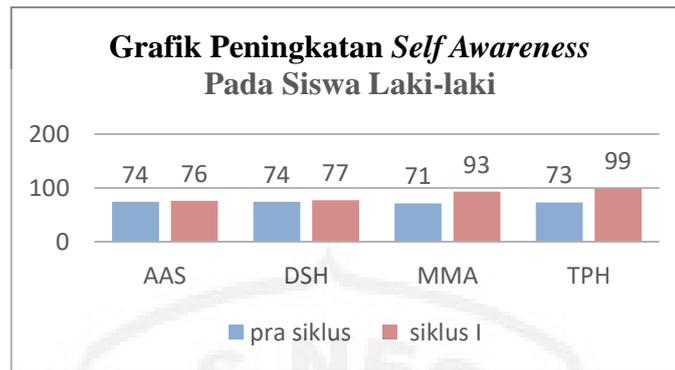
Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan *Self Awareness* Siswa Siklus I

Adapun peningkatan *self awareness* siswa dari pra-siklus ke siklus I berdasarkan jenis kelamin yaitu dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang siswa dan perempuan sebanyak 7 orang siswa dijabarkan sebagai berikut ini:

Tabel 4. 9 Tabel Peningkatan *Self Awareness* Siswa Laki-laki Siklus I

Inisial	Pra-siklus	Siklus I	Peningkatan	
			Skor	Persentase
AAS	74	76	2	2%
DSH	74	77	3	3%
MMA	71	93	22	18%
TPH	73	99	26	22%
Jumlah	292	345	53	44%
Rata-rata	73	86	13.3	11%

Berdasarkan tabel di atas maka peningkatan *self awareness* pada siswa laki-laki dapat ditampilkan pada grafik berikut ini:



Gambar 4. 2 Grafik Peningkatan *Self Awareness* Siklus I Pada Siswa Laki-laki

Berdasarkan grafik di atas dapat dijabarkan para siswa dengan jenis kelamin laki-laki mengalami perubahan atau kenaikan perolehan skor pada angket *self awareness* dengan AAS mengalami kenaikan sebesar 2% dengan kategori sedang, DSH mengalami kenaikan sebesar 3% dengan kategori sedang, MMA mengalami kenaikan sebesar 18% dengan kategori tinggi, dan TPH mengalami kenaikan sebesar 22% dengan kategori tinggi. Skor rata-rata yang diperoleh siswa laki-laki pada pra-siklus sebesar 73 dan pada siklus I meningkat menjadi 86 dengan persentase peningkatan rata-rata skor yaitu 11% dari pra-siklus ke siklus I.

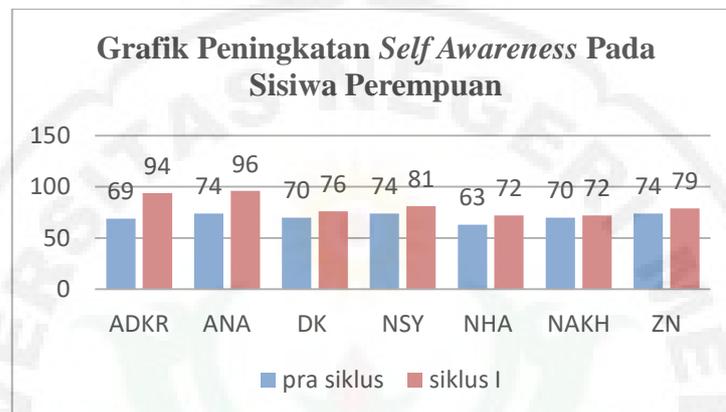
Peningkatan *self awareness* pada siswa perempuan dapat dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 10 Tabel Peningkatan *Self Awareness* Siswa Perempuan Siklus I

Inisial	Pra-siklus	Siklus I	Peningkatan	
			Skor	Persentase
ADKR	69	94	25	21%
ANA	74	96	22	18.3%
DK	70	76	6	5%
NSY	74	81	7	6%
NHA	63	72	9	8%
NAKH	70	72	2	2%
ZN	74	79	5	4.2%
Jumlah	494	570	76	63%

Rata-Rata	71	81	11	9%
------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Berdasarkan tabel di atas maka peningkatan *self awareness* pada siswa perempuan dapat ditampilkan pada grafik berikut ini:



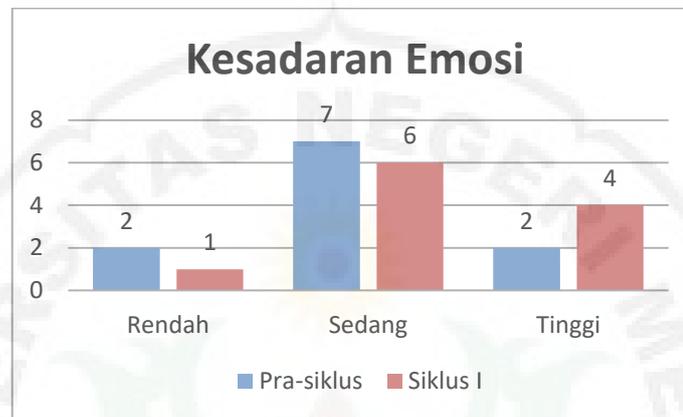
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan *Self Awareness* Siklus I Pada Siswa Perempuan

Berdasarkan grafik di atas dapat dijabarkan para siswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami perubahan atau kenaikan perolehan skor pada angket *self awareness* dengan ADKR mengalami peningkatan sebesar 21% dengan kategori tinggi, ANA mengalami kenaikan sebesar 18,3% dengan kategori tinggi, DK mengalami kenaikan sebesar 5% dengan kategori sedang, NSY mengalami kenaikan sebesar 6% dengan kategori sedang, NHA mengalami kenaikan sebesar 8% dengan kategori rendah, NAKH mengalami kenaikan sebesar 2% dengan kategori rendah, dan ZN mengalami kenaikan sebesar 4,2% dengan kategori sedang. Skor rata-rata yang diperoleh siswa perempuan pada pra-siklus sebesar 71 dan pada siklus I meningkat menjadi 81 dengan persentase peningkatan rata-rata skor yaitu 9%.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness* maka terdapat peningkatan setelah siswa diberi tindakan pada siklus I. Hal tersebut dirincikan sebagai berikut:

1. Kesadaran Emosi

Adapun peningkatan aspek yang pertama yaitu kesadaran emosi pada pra-siklus dan siklus I dapat dilihat pada gambar berikut ini.



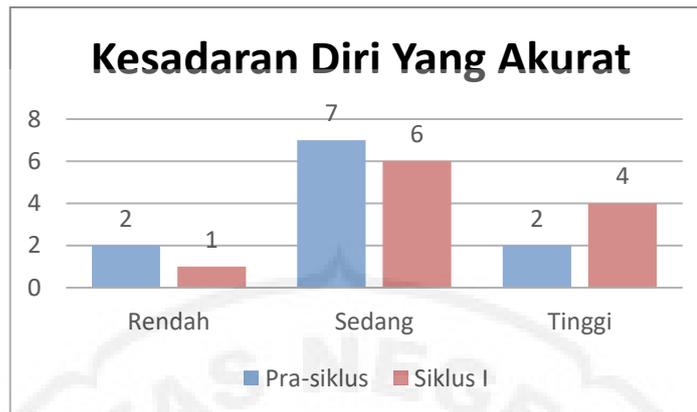
Gambar 4. 4 Grafik Kesadaran Emosi Pra-siklus dan Siklus I

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa kesadaran emosi siswa meningkat, pada pra-siklus terdapat 2 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 7 siswa dalam kategori sedang, dan hanya 2 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus I terdapat hanya 1 siswa pada kategori rendah, 6 siswa pada kategori sedang, dan 4 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan siswa sudah diberi tindakan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* pada siklus I, siswa diberi materi mengenai kesadaran emosi, saling berbagi pendapat, menemukan solusi untuk dapat mengelola emosinya, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga dapat berlatih menghargai setiap pendapat dan penilaian yang diberikan orang lain kepada dirinya.

2. Kesadaran Diri yang Akurat

Adapun peningkatan aspek yang kedua yaitu kesadaran diri yang akurat pada pra-siklus dan siklus I dapat dilihat pada gambar berikut ini.



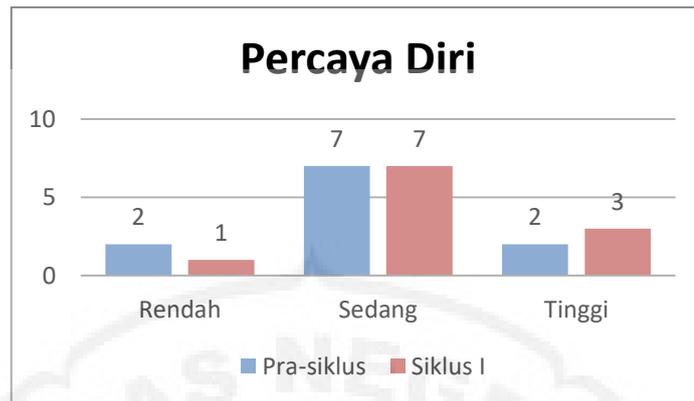
Gambar 4. 5 Grafik Kesadaran Diri yang Akurat Pra-siklus dan Siklus I

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa kesadaran diri yang akurat siswa meningkat, pada pra-siklus terdapat 2 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 7 siswa dalam kategori sedang, dan hanya 2 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus I terdapat hanya 1 siswa pada kategori rendah, 6 siswa pada kategori sedang, dan 4 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan siswa sudah diberi tindakan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* pada siklus I, siswa diberi materi mengenai kesadaran diri yang akurat, saling berbagi pendapat, menemukan solusi untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya dari sudut pandang orang lain.

3. Percaya Diri

Adapun peningkatan aspek yang ketiga yaitu percaya diri pada pra-siklus dan siklus I dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. 6 Grafik Percaya Diri Pra-siklus dan Siklus I

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa percaya diri siswa meningkat, pada pra-siklus terdapat 2 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 7 siswa dalam kategori sedang, dan hanya 2 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus I terdapat hanya 1 siswa pada kategori rendah, 7 siswa pada kategori sedang, dan 3 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan siswa sudah diberi tindakan bimbingan kelompok teknik *johari window* pada siklus I, siswa diberi materi mengenai percaya diri, berlatih saling mengemukakan pendapat agar berani tampil di depan orang lain dan yakin pada kemampuan diri sendiri.

d. Refleksi

Setelah melaksanakan penelitian tindakan siklus I, peneliti melakukan refleksi dan evaluasi terhadap keseluruhan hasil pelaksanaan proses pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *johari window*. Tahap ini bertujuan untuk merencanakan perbaikan pada siklus berikutnya. Berikut hasil refleksi yang dilakukan peneliti pada siklus I:

- a) Terdapat siswa yang belum berani dan malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya. Hal tersebut dikarenakan siswa takut pendapatnya salah dan kurang berbobot.
- b) Siswa masih bingung dalam mengidentifikasi penyebab dari perasaan yang muncul pada dirinya. Hal ini dikarenakan siswa belum mampu mengintrospeksi terhadap segala hal yang sedang terjadi pada dirinya.
- c) Siswa belum dapat menyebutkan kelebihan dan kekurangannya. Hal ini dikarenakan siswa belum mampu mengintrospeksi diri dan mengetahui penilaian orang lain terhadap dirinya.
- d) Berdasarkan hasil angket yang diberikan pada siklus I terdapat 4 dari 11 siswa yang sudah mengalami peningkatan *self awareness* atau 36% dalam kategori kurang berhasil dalam mencapai target yang diharapkan yaitu 76%.

Adapun rencana perbaikan yang akan dilakukan untuk siklus II yaitu:

- a) Pada saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung, pada tahap pembentukan peneliti akan mengajak siswa untuk bermain games yang lebih menarik agar dapat mencairkan suasana dan tidak canggung, kemudian peneliti akan memilih satu-persatu siswa untuk berani mengungkapkan pendapatnya
- b) Peneliti akan menjelaskan kembali dan membantu siswa untuk lebih memahami penyebab dari setiap perasaan yang muncul dalam dirinya
- c) Setelah siswa mendapatkan penilaian kelebihan dan kekurangannya dari sudut pandang dirinya dan temannya melalui *Johari Window* maka peneliti akan meminta siswa untuk menyebutkannya dan membantu

siswa untuk introspeksi diri agar lebih dapat menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya

4.4.4 Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus II dilakukan tindakan yang sama seperti siklus I yaitu melalui beberapa tahapan yang harus ditempuh. Adapun tahapan tersebut yaitu perencanaan, pelaksanaan, tindakan, dan refleksi.

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Peneliti bersama guru BK menentukan jadwal dan tempat pertemuan untuk siklus II yang akan dilaksanakan bersama dengan 11 orang siswa yang telah ditentukan.
- b) Peneliti merancang Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan kelompok teknik *Johari Window* untuk meningkatkan *self awareness* siswa
- c) Menyiapkan games yang lebih menarik agar dapat membangun suasana lebih akrab selama kegiatan
- d) Peneliti akan menjelaskan kembali dan membantu siswa untuk lebih memahami penyebab dari setiap perasaan yang muncul dalam dirinya
- e) Setelah siswa mendapatkan penilaian kelebihan dan kekurangannya dari sudut pandang dirinya dan temannya melalui *Johari Window* maka peneliti akan meminta siswa untuk menyebutkannya dan membantu siswa untuk introspeksi diri agar lebih dapat menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

- f) Peneliti menyiapkan fasilitas layanan berupa daftar hadir, materi layanan, bagan *Johari Window* yang telah digambar pada kertas karton, 56 daftar kata sifat, lembar observasi aktivitas siswa dan peneliti selama pelaksanaan bimbingan kelompok, lembar observasi *self awareness* siswa, BMB3, dan instrumen penelitian berupa angket.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*. Pelaksanaan siklus II dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, pada pertemuan pertama membahas topik “Mengenal dan Mengelola Emosi”, pertemuan kedua membahas topik “Mengenal Kelebihan dan Kekurangan diri”, dan pertemuan ketiga membahas topik “Membangun Rasa Percaya Diri”. Berikut ini dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok teknik *Johari Window*:

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, berterima kasih kepada anggota kelompok yang telah hadir dalam kegiatan, dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa bersama. Peneliti menjelaskan tentang pengertian, tujuan, cara pelaksanaan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok, serta menjelaskan bahwa selama kegiatan setiap anggota kelompok harus aktif mengemukakan pendapat dan saling menghargai. Kemudian, peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan games “Berbaris Menurut” agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

b) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya terkait hal yang belum dimengerti sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

c) Tahap Inti

1. Pertemuan Pertama:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik mengenai “Mengenali dan Mengelola Emosi”, pengertian teknik *Johari Window* dan tahapan pelaksanaannya. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum dapat memahami penyebab dari emosi yang muncul, dan apa solusi untuk mengatasinya. Pada siklus ini, semua anggota kelompok diminta untuk mengemukakan

pendapatnya agar anggota kelompok mampu membangun rasa keberanian dan percaya pada kemampuan dirinya.

2. Pertemuan Kedua:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik mengenai “Mengenali Kelebihan dan Kekurangan diri”. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum mengetahui sepenuhnya apa kelebihan dan kekurangan dirinya, dan apa solusi untuk mengatasinya. Pada siklus ini, semua anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pendapatnya agar anggota kelompok mampu membangun rasa keberanian dan percaya pada kemampuan dirinya.

3. Pertemuan Ketiga:

Pada tahap inti, peneliti menguraikan topik “Membangun Rasa Percaya Diri”. Anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Pada tahapan teknik *Johari Window* awalnya peneliti bersama anggota kelompok menentukan siapa yang terlebih dahulu dipilih untuk melakukan *Johari Window*, kemudian anggota kelompok yang terpilih akan dinilai bagaimana penilaian dirinya berdasarkan sudut pandang anggota kelompok yang lain dan sudut pandang dirinya sendiri. Selanjutnya, kata sifat yang dipilih oleh diri sendiri akan diletak terlebih dahulu pada bagan *Johari Window* dan dilanjutkan dengan penilaian anggota kelompok lain berdasarkan kata sifat yang telah dipilih. Setelah semua anggota kelompok mendapat giliran, selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dirasakan, apa penyebab anggota kelompok belum memiliki kepercayaan diri, dan apa solusi untuk mengatasinya. Pada siklus ini, semua anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pendapatnya agar anggota kelompok mampu membangun rasa keberanian dan percaya pada kemampuan dirinya.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, peneliti mengungkapkan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir, maka dari itu peneliti mengajak anggota kelompok untuk saling mengungkapkan kemajuan yang telah

dicapai, menutup kegiatan dengan berdoa, bernyanyi “sayonara”, dan mengisi BMB3.

c. Pengamatan

Pengamatan dilakukan selama proses kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung dengan menggunakan lembar pedoman observasi dan angket *self awareness* siswa. Pengamatan dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung yaitu dilakukan oleh guru BK sebagai observer dalam mengobservasi peneliti pada saat memberikan layanan serta aktivitas siswa selama layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, dan dilakukan oleh peneliti dalam mengobservasi *self awareness* siswa. Hasil observasi tersebut sebagai berikut:

a) Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus II

Berdasarkan hasil lembar observasi pada pelaksanaan bimbingan kelompok siklus II pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga peneliti telah melaksanakan layanan sesuai dengan RPL. Peneliti melakukan tahap pembentukan diawali dengan memberi sapa dan salam kepada anggota kelompok, menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, asas-asas, menjelaskan bahwa layanan ini menggunakan teknik *johari window*, menjelaskan cara pelaksanaan, tanggung jawab siswa selama kegiatan, dan mengajak siswa untuk melakukan games pengakraban.

Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti menentukan topik yang akan dibahas, meningkatkan kesiapan anggota kelompok, dan memberi kesempatan jika ada anggota kelompok yang ingin bertanya sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

Pada tahap inti, peneliti menjelaskan topik yang telah ditentukan dan teknik yang digunakan yaitu *Johari Window*. Kemudian peneliti mengaplikasikan teknik *Johari Window* kepada siswa, melakukan refleksi identitas yaitu menanyakan tentang apa saja yang dirasakan siswa selama mengikuti kegiatan, refleksi analisis yaitu peneliti mengajak siswa untuk menemukan penyebab mengapa mereka merasakan suatu perilaku dan mengajak siswa untuk menemukan solusi dari perilaku yang sedang dirasakan.

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai siswa, menentukan jadwal kegiatan selanjutnya, dan menutup kegiatan dengan doa. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 17**.

b) Deskripsi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa selama pelaksanaan bimbingan kelompok siklus II, siswa mampu mengikuti kegiatan sesuai dengan arahan dan bimbingan dari pemimpin kelompok atau peneliti. Hal tersebut ditemukan pada pengamatan yang dilakukan oleh guru BK. Pada tahap pembentukan, siswa dengan bersemangat menjawab salam dan sapa dari peneliti, siswa mendengarkan peneliti pada saat menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. Siswa menyimak langkah-langkah dan tugasnya dalam kegiatan tersebut. Siswa sudah berani dalam bertanya terkait hal yang belum dipahami, siswa juga percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya.

Pada tahap peralihan, siswa mengikuti arahan peneliti untuk beralih ke tahap selanjutnya dengan merespons ajakan peneliti, siswa sudah berani dan tidak malu-malu lagi untuk bertanya ketika ada hal yang belum dipahaminya.

Pada tahap inti, siswa mengikuti instruksi peneliti dan mendengarkan peneliti selama menjelaskan topik dan teknik yang digunakan yaitu *johari window*. Siswa merespon pertanyaan peneliti mengenai pengalamannya selama mengikuti kegiatan, memikirkan penyebab dari setiap permasalahan yang dialami, serta membuat perbaikan agar dapat mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Pada tahap ini, peneliti meminta semua siswa untuk memberikan pendapatnya, agar siswa dapat membangun keberanian dan rasa percaya pada kemampuan dirinya. sehingga semua siswa aktif dalam memberikan pendapatnya.

Pada tahap pengakhiran, siswa mengikuti arahan dari peneliti dalam melakukan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan bernyanyi “sayonara”. Data yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 18**.

c) Deskripsi Hasil Observasi *Self Awareness* Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dari lembar pedoman observasi *self awareness* siswa pada siklus II, ditemukan bahwa pada aspek kesadaran emosi siswa mampu mengelola emosinya ketika temannya memberikan penilaian terhadap dirinya dan ketika pendapatnya dikritik oleh temannya. Siswa jujur dalam menyampaikan perasaannya, hal ini dibuktikan dari ekspresi yang ditampilkan siswa sesuai dengan ucapan dan tindakannya. Siswa mampu mengidentifikasi penyebab dari munculnya sebuah perasaan dalam suatu kondisi, hal tersebut dibuktikan ketika peneliti bertanya mengenai penyebab munculnya perasaan yang dirasakan, siswa mampu merespon dengan jawaban yang sesuai dengan kondisi perasaannya.

Pada aspek kesadaran diri yang akurat, siswa mampu menyebutkan apa saja kelebihan dan kekurangannya, hal ini dibuktikan ketika mengaplikasikan teknik *johari window* siswa banyak memilih kata sifat yang juga dipilih oleh siswa lainnya dalam menilai dirinya, oleh karena itu pengetahuan siswa terhadap kekurangan dan kelebihan dirinya semakin bertambah. Siswa mampu memberikan tanggapan positif terhadap penilaian temannya kepada dirinya dan mau mengembangkan diri agar lebih baik lagi.

Pada aspek percaya diri, siswa sudah berani mengemukakan pendapatnya, hal ini dibuktikan pada saat peneliti mempersilahkan siswa untuk saling berbagi informasi dan pendapat terkait topik yang dibahas pada kegiatan bimbingan kelompok siswa berani dan dengan antusias ingin mengemukakan pendapatnya dengan suka rela. Siswa juga mampu untuk tidak meniru atau mencontek jawaban temannya ketika peneliti memberikan lembar BMB3. Data lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 19**.

d) Deskripsi Data Hasil Angket *Self Awareness* Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil angket *self awareness* siswa yang dibagikan pada siklus II diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Skor Angket *Self Awareness* Siklus II

No	Inisial	Siklus II		Kategori
		Skor	%	
1	ADKR	110	91,66%	Tinggi
2	ANA	110	91,66%	Tinggi
3	AAS	111	92,5%	Tinggi
4	DSH	112	93,33%	Tinggi

5	DK	110	91,66%	Tinggi
6	MMA	111	92,5%	Tinggi
7	NSY	110	91,66%	Tinggi
8	NHA	104	86,66%	Sedang
9	NAKH	103	85,83%	Sedang
10	TPH	111	92,5%	Tinggi
11	ZN	110	91,66%	Tinggi
Jumlah = 1202				
Nilai Tertinggi = 112				
Nilai Terendah = 103				
Rata-rata = 109				

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket *self awareness* siswa setelah diberi tindakan pada siklus II, maka dapat dilihat adanya peningkatan *self awareness* pada siswa. Dari 11 siswa terdapat 10 siswa dalam kategori tinggi. Data perhitungan yang lebih rinci dapat dilihat pada **lampiran 20**.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness*, hasilnya dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 12Perolehan Skor Siswa Per Aspek

Responden	Jumlah Skor Per Aspek			Total Skor	Kategori
	Kesadaran Emosi	Kesadaran Diri yang Akurat	Percaya Diri		
ADKR	36	24	50	110	Tinggi
ANA	36	26	48	110	Tinggi
AAS	36	25	50	111	Tinggi
DSH	33	28	51	112	Tinggi
DK	33	27	50	110	Tinggi
MMA	37	23	51	111	Tinggi
NSY	36	25	49	110	Tinggi
NHA	34	23	47	104	Sedang
NAKH	34	25	44	103	Sedang
TPH	35	25	51	111	Tinggi
ZN	34	26	50	110	Tinggi
Jumlah	384	372	541	1202	
Persentase	80%	77%	95%	80%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat secara rinci skor responden dari setiap aspek. Dari hasil skala 11 responden keseluruhan aspek sudah berhasil meningkat meskipun terdapat dua orang pada kategori sedang namun responden tersebut mengalami peningkatan pada perolehan skor hasil skala *self awareness* siswa.

Perbedaan tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* berdasarkan hasil angket *self awareness*, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 13 Perbandingan Hasil Angket Siklus I dan Siklus II

No	Responden	Siklus I		Siklus II		Penaikan	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Persentase
1	ADKR	94	Tinggi	110	Tinggi	16	13.33%
2	ANA	96	Tinggi	110	Tinggi	14	12%
3	AAS	76	Sedang	111	Tinggi	35	29.2%
4	DSH	77	Sedang	112	Tinggi	35	29.2%
5	DK	76	Sedang	110	Tinggi	34	28.33%
6	MMA	93	Tinggi	111	Tinggi	18	15%
7	NSY	81	Sedang	110	Tinggi	29	24.2%
8	NHA	72	Rendah	104	Sedang	32	27%
9	NAKH	72	Rendah	103	Sedang	31	26%
10	TPH	99	Tinggi	111	Tinggi	12	10%
11	ZN	79	Sedang	110	Tinggi	31	26%
Jumlah		915		1202		287	230%
Rata-rata		83		109		26	21%

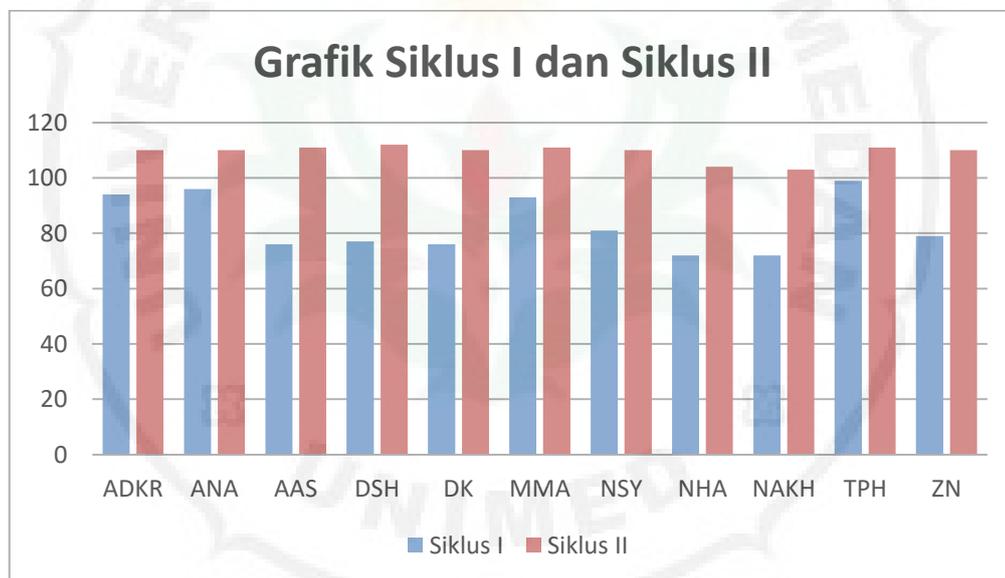
Dari hasil angket diperoleh 9 orang siswa yang berada pada kategori *self awareness* yang tinggi, maka hasil siklus II sudah terjadi peningkatan *self awareness* yakni 82% telah melebihi target yang diharapkan. Hasil ini dapat diketahui melalui perhitungan sebagai berikut:

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

$$p = \frac{9}{11} \times 100\%$$

$$p = 82\% \text{ (Berhasil)}$$

Berikut ini adalah grafik peningkatan *self awareness* siswa sesudah diberi tindakan dan pada saat siklus II:



Gambar 4. 7 Grafik Siklus I dan Siklus II

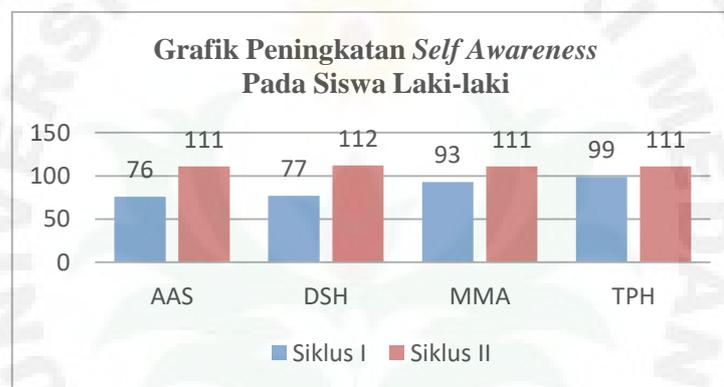
Adapun peningkatan *self awareness* siswa dari siklus I ke siklus II berdasarkan jenis kelamin yaitu dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang siswa dan perempuan sebanyak 7 orang siswa dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Tabel Peningkatan *Self Awareness* Siswa Laki-laki Siklus II

Inisial	Siklus I	Siklus II	Penaikan	
			Skor	Persentase
AAS	76	111	35	29.2%

DSH	77	112	35	29.2%
MMA	93	111	18	15%
TPH	99	111	12	10%
Jumlah	345	445	100	83,4%
Rata-rata	86	111	25	21%

Berdasarkan tabel di atas peningkatan *self awareness* pada siswa laki-laki pada siklus II dapat ditampilkan pada grafik di bawah ini:



Gambar 4. 8 Grafik Peningkatan *Self Awareness* Siklus II Pada Siswa Laki-laki

Berdasarkan grafik di atas dapat dijabarkan para siswa dengan jenis kelamin laki-laki mengalami perubahan atau kenaikan perolehan skor pada angket *self awareness* dengan AAS mengalami kenaikan sebesar 29,2% dengan kategori tinggi, DSH mengalami kenaikan sebesar 29,2% dengan kategori tinggi, MMA mengalami kenaikan sebesar 15% dengan kategori tinggi, dan TPH mengalami kenaikan sebesar 10% dengan kategori tinggi. Skor rata-rata yang diperoleh siswa laki-laki pada siklus I sebesar 86 dan pada siklus II meningkat menjadi 111 dengan persentase peningkatan rata-rata skor yaitu 21% dari siklus I ke siklus II.

Peningkatan *self awareness* pada siswa perempuan pada siklus II dapat dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 15 Tabel Peningkatan *Self Awareness* Siswa Perempuan Siklus II

Inisial	Siklus I	Siklus II	Peningkatan	
			Skor	Persentase
ADKR	94	110	16	13.3%
ANA	96	110	14	12%
DK	76	110	34	28.3%
NSY	81	110	29	24.2%
NHA	72	104	32	27%
NAKH	72	103	31	26%
ZN	79	110	31	26%
Jumlah	570	757	187	156%
Rata-rata	81	108	27	22.3%

Berdasarkan tabel di atas peningkatan *self awareness* siswa perempuan pada siklus II dapat ditampilkan pada grafik di bawah ini:

**Gambar 4. 9 Grafik Peningkatan *Self Awareness* Siklus II Pada Siswa Perempuan**

Berdasarkan grafik di atas dapat dijabarkan para siswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami perubahan atau kenaikan perolehan skor pada angket *self awareness* dengan ADKR mengalami kenaikan sebesar 13,33% dengan kategori tinggi, ANA mengalami kenaikan sebesar 12% dengan kategori tinggi, DK mengalami kenaikan sebesar 28,33% dengan kategori tinggi, NSY mengalami kenaikan sebesar 24,2% dengan kategori tinggi, NHA mengalami kenaikan sebesar

27% dengan kategori sedang, NAKH mengalami kenaikan sebesar 26% dengan kategori sedang, dan ZN mengalami kenaikan sebesar 26% dengan kategori tinggi. Skor rata-rata yang diperoleh siswa perempuan pada siklus I sebesar 81 dan pada siklus II meningkat menjadi 108 dengan persentase peningkatan rata-rata skor yaitu 22,3% dari siklus I ke siklus II.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness* maka terdapat peningkatan setelah siswa diberi tindakan kembali pada siklus II. Hal tersebut dirincikan sebagai berikut.

1. Kesadaran Emosi

Adapun peningkatan aspek yang pertama yaitu kesadaran emosi pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada gambar berikut ini:



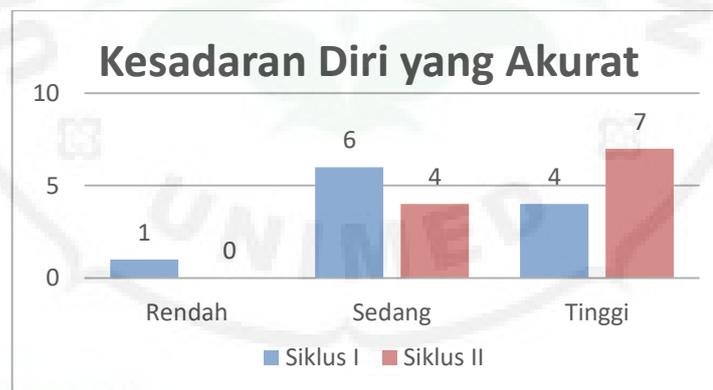
Gambar 4. 10 Grafik Kesadaran Emosi Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa kesadaran emosi siswa meningkat, pada siklus I terdapat 1 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 6 siswa dalam kategori sedang, dan hanya 4 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus II 5 siswa pada kategori sedang, dan 6 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan pemahaman siswa terkait kesadaran emosi semakin meningkat, siswa diberi perlakuan yang sama seperti di siklus I dengan membahas topik mengenai mengenali dan mengelola emosi, saling mengemukakan pendapat, menemukan solusi untuk dapat mengelola emosinya, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga dapat berlatih mengelola emosinya dengan menghargai dan menerima dengan positif setiap pendapat dan penilaian yang diberikan orang lain kepada dirinya.

2. Kesadaran Diri yang Akurat

Adapun peningkatan aspek yang kedua yaitu kesadaran diri yang akurat pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. 11 Grafik Kesadaran Diri yang Akurat Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa kesadaran diri yang akurat siswa meningkat, pada siklus I terdapat 1 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 4 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus II terdapat 4 siswa pada kategori sedang, dan 7 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan siswa mulai mengetahui kemampuan dan kelemahan yang baru ia sadari ketika diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*, siswa diberi perlakuan yang sama dengan siklus I dengan topik mengenai mengenali kelebihan dan kekurangan diri, saling berbagi pendapat, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga semakin menyadari bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya dan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang belum siswa sadari.

3. Percaya Diri

Adapun peningkatan aspek yang ketiga yaitu percaya diri pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. 12 Grafik Percaya Diri Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan pengamatan dari grafik di atas menunjukkan bahwa percaya diri siswa meningkat, pada siklus I terdapat 1 siswa yang tergolong dalam kategori rendah, 7 siswa dalam kategori sedang, dan 3 siswa dalam kategori tinggi. Sedangkan pada siklus II terdapat 5 siswa pada kategori sedang, dan 6 siswa pada kategori tinggi.

Hal ini dikarenakan pada setiap pertemuan bimbingan kelompok siswa diajak untuk terus mengemukakan pendapatnya di depan teman-temannya sehingga

percaya diri siswa semakin meningkat, siswa diberi perlakuan yang sama seperti di siklus I dengan topik mengenai membangun rasa percaya diri, saling berbagi informasi terkait solusi untuk dapat membangun rasa percaya diri, serta mengaplikasikan *Johari Window*.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan, pada siklus II ini sebagian besar siswa sudah mencapai indikator keberhasilan dalam meningkatkan *self awareness* melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*. Hal ini dapat dilihat dari hasil persentase yang ditetapkan oleh peneliti pada indikator keberhasilan berada pada kategori berhasil yaitu 82%. Siswa merasa senang dan antusias selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Siswa juga semakin menunjukkan kemampuannya dalam menyadari emosinya, berani dalam mengemukakan pendapat, mengetahui kelebihan dan kekurangannya, dan percaya pada kemampuan diri sendiri.

4.5 Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti memperoleh hasil akhir bahwa adanya peningkatan *self awareness* siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*. Hal ini terbukti dari hasil persentase keberhasilan pada siklus I dan siklus II yaitu dari 36,4% menjadi 82%. Kondisi awal siswa sebelum diberi tindakan yaitu 11 dari 36 siswa memiliki tingkat *self awareness* yang rendah. Hal tersebut dikarenakan siswa belum memahami penyebab dari setiap emosi yang dia rasakan, belum mampu mengelola emosinya, belum mengetahui lebih banyak mengenai kelebihan dan kekurangannya sehingga kesulitan ketika ingin

mengevaluasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki, belum berani untuk mengemukakan pendapatnya di depan orang lain, serta tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri. Sesuai dengan kondisi tersebut, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* sebagai solusi untuk meningkatkan *self awareness* siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan.

Pada tindakan siklus I, Hasil analisis angket jika dilihat dari nilai rata-rata maka rata-rata skor siswa pada pra-siklus sebesar 71,5 dan pada siklus I meningkat menjadi 83 dan terdapat 4 orang siswa yang mengalami peningkatan *self awareness* dengan persentase 36,4%. Adanya peningkatan tersebut dikarenakan pada siklus I siswa diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berdiskusi agar melatih siswa berani mengemukakan pendapatnya, melatih siswa untuk bersikap terbuka dan positif dalam merespon penilaian dari orang lain terkait dirinya, dan siswa belajar untuk menemukan solusi yang dapat dilakukan untuk permasalahan yang dialami.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness* pada siklus I, pada aspek kesadaran emosi terdapat peningkatan dalam kategori tinggi pada 4 orang siswa, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan pada kegiatan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* siswa diberi materi mengenai kesadaran emosi yang dapat membantu siswa dalam memahami pengertian dan apa pentingnya memiliki kesadaran emosi, siswa diajak untuk saling berbagi pendapat, mengajak siswa untuk bersama-sama menemukan solusi yang dapat dilakukan untuk mengelola emosinya, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga dapat berlatih menghargai setiap pendapat dan penilaian yang diberikan orang lain kepada dirinya.

Pada aspek kesadaran diri yang akurat, terdapat peningkatan pada siswa yaitu 4 siswa dalam kategori tinggi, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan pada kegiatan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* siswa diberi materi mengenai kesadaran diri yang akurat yang dapat membantu siswa dalam memahami pengertian dan mengapa penting memiliki kesadaran diri yang akurat, siswa diajak untuk bertukar pendapat, mengajak siswa untuk bersama-sama menemukan solusi yang dapat dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya dari sudut diri sendiri dan orang lain.

Pada aspek percaya diri, terdapat peningkatan pada siswa yaitu 3 siswa dalam kategori tinggi, 7 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan pada kegiatan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* siswa diberi materi mengenai percaya diri yang dapat membantu siswa untuk memahami pengertian, ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri, dan apa pentingnya, siswa diajak untuk berlatih saling mengemukakan pendapat agar berani tampil di depan orang lain dan yakin pada kemampuan diri sendiri.

Pada tindakan siklus II, Hasil analisis angket jika dilihat dari nilai rata-rata maka rata-rata skor siswa pada siklus I sebesar 83 dan pada siklus II meningkat menjadi 109 dan terdapat 9 orang siswa yang mengalami peningkatan *self awareness* dengan persentase 82%. Pada siklus II terjadi peningkatan *self awareness* secara signifikan dan mencapai target keberhasilan tindakan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan siswa sudah mampu mengelola emosinya ditunjukkan dengan siswa tidak membantah dan bersikap terbuka dalam menerima

masukan dari teman-temannya, siswa mampu menyadari kelebihan dan kekurangannya dengan mengevaluasi diri berdasarkan penilaian diri sendiri dan penilaian dari teman-temannya, dan siswa sudah berani dan percaya diri ketika mengemukakan pendapatnya saat bimbingan kelompok berlangsung.

Ditinjau dari setiap aspek *self awareness* pada siklus II, pada aspek kesadaran emosi terdapat peningkatan dalam kategori tinggi pada 6 orang siswa, 5 siswa dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan pemahaman siswa terkait kesadaran emosi semakin meningkat, siswa diberi perlakuan yang sama seperti di siklus I dengan membahas topik mengenai mengenali dan mengelola emosi, saling mengemukakan pendapat, menemukan solusi untuk dapat mengelola emosinya, dan mengaplikasikan *johari window* sehingga dapat berlatih mengelola emosinya dengan menghargai dan menerima dengan positif setiap pendapat dan penilaian yang diberikan orang lain kepada dirinya.

Pada aspek kesadaran diri yang akurat, terdapat peningkatan pada siswa yaitu 7 siswa dalam kategori tinggi, 4 siswa dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan siswa mulai mengetahui kemampuan dan kelemahan yang baru ia sadari ketika diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*, siswa diberi perlakuan yang sama dengan siklus I dengan topik mengenai mengenali kelebihan dan kekurangan diri, saling berbagi pendapat, dan mengaplikasikan *Johari Window* sehingga semakin menyadari bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya dan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang belum siswa sadari.

Pada aspek percaya diri, terdapat peningkatan pada siswa yaitu 6 siswa dalam kategori tinggi, 5 siswa dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan pada setiap pertemuan bimbingan kelompok siswa diajak untuk terus mengemukakan pendapatnya di depan teman-temannya sehingga percaya diri siswa semakin meningkat, siswa diberi perlakuan yang sama seperti di siklus I dengan topik mengenai membangun rasa percaya diri, saling berbagi informasi terkait solusi untuk dapat membangun rasa percaya diri,

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Indrawati (2017) hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan menerapkan teknik *Johari Window* dapat meningkatkan pemahaman tentang konsep diri siswa melalui layanan klasikal.

Namun masih terdapat dua orang siswa yang tergolong pada kategori sedang yaitu siswa dengan inisial NHA dan NAKH. NHA mengalami kenaikan skor pada siklus I sebanyak 8% dan pada siklus II 27%. Kemudian pada siswa berinisial NAKH mengalami kenaikan skor pada siklus I sebanyak 2% dan pada siklus II 26%.

Hal ini dikarenakan NHA dan NAKH pada saat diberikan tindakan bimbingan konseling teknik *Johari Window* kedua siswa ini kurang terbuka dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri dan kurang percaya diri mengemukakan pendapat. Tetapi pada tahap pembentukan siklus II peneliti memberikan games “Berbaris Menurut” yang mampu mencairkan suasana sehingga terjalin keakraban antarsiswa, suasana yang hangat tersebut mampu membuat para siswa lebih semangat, percaya diri, dan aktif selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Windarto (2018, h. 16)

bahwa games akan menghilangkan pembatas antara siswa pintar dan tidak, siswa kaya dan tidak, dan sebagainya serta menciptakan semangat dan motivasi kepada siswa agar aktif mengikuti kegiatan sampai selesai.

Oleh sebab itu, NHA dan NAKH memberikan perubahan positif pada setiap pertemuan. Hal ini dibuktikan kedua siswa ini perlahan mulai berani untuk mengemukakan pendapat dengan suka rela dan mulai terbuka untuk menilai dirinya sendiri sehingga siswa lain dapat mengetahui area tersembunyi dari diri NHA dan NAKH sehingga menjadi lebih akrab dengan temannya, serta mampu mengevaluasi dirinya.

Berdasarkan hasil analisis pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan guru BK, maka terdapat keberhasilan dalam pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* hasil angket *self awareness* siswa pada pra-siklus memperoleh tingkat *self awareness* siswa berada pada kategori rendah. Hal tersebut dikarenakan siswa belum mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, belum dapat mengetahui penyebab dari emosi yang muncul pada dirinya, belum menemukan solusi untuk dapat mengelola emosi, dan belum memiliki kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Namun setelah dilaksanakan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok sebanyak 2 siklus dengan satu siklus tiga kali pertemuan siswa mulai menunjukkan peningkatan pada *self awareness*. Hal ini dikarenakan melalui bimbingan kelompok teknik *Johari Window* siswa dibimbing untuk mengaplikasikan *Johari Window* dan saling bertukar pendapat

sehingga siswa lebih mengenali dan memahami dirinya berdasarkan sudut pandang dirinya dan orang lain. Siswa menjadi lebih sadar dengan sifat dan kemampuan yang dimilikinya sehingga membantu siswa untuk mengembangkan potensinya dan memperbaiki diri agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

2. Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* terbukti dapat meningkatkan *self awareness* siswa. Siswa mampu menunjukkan sikap tidak takut salah ketika mengemukakan pendapat, siswa menunjukkan usahanya untuk mau berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan berusaha aktif mengemukakan pendapat selama layanan berlangsung, siswa bersemangat dan menerima penilaian dari orang lain terhadap dirinya dengan sikap yang positif dan antusias.
3. Ditinjau dari hasil angket *self awareness* siswa siklus II menunjukkan perolehan peningkatan *self awareness* siswa. Hal ini tentu memberikan dampak positif pada *self awareness* siswa.

Berdasarkan hasil analisis angket *self awareness*, observasi, dan laiseg berupa BMB3 membuktikan bahwa tingkat *self awareness* siswa meningkat setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pada penelitian ini. Hal ini berdasarkan pengalaman peneliti saat melaksanakan penelitian terdapat beberapa keterbatasan

yang dialami oleh peneliti sehingga bagi peneliti selanjutnya untuk lebih diperhatikan kembali. Berikut beberapa keterbatasan pada penelitian ini:

1. Sulitnya waktu untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Peneliti diberi waktu sebanyak 60 menit untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok, namun waktu tersebut terbilang cukup singkat karena kegiatan ini menggunakan teknik *Johari Window* yang dilakukan secara bergiliran kepada setiap anggota kelompok yang berjumlah 11 orang. Sehingga pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *johari window* siswa merasa terburu-buru agar semua anggota mendapat giliran untuk penilaian dirinya menggunakan teknik *Johari Window*.
2. Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan pertama dan kedua siswa masih sulit untuk bersikap terbuka dalam berpendapat, pada saat menilai dirinya, dan pada saat menilai teman-temannya. Sehingga peneliti perlu membimbing dan mengajak siswa untuk terus mau bersikap terbuka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik *Johari Window* dapat meningkatkan *self awareness* siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan . Adapun hasil peningkatan *self awareness* siswa setelah melaksanakan bimbingan kelompok teknik *Johari Window* adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian pra-siklus kondisi awal *self awareness* siswa sebanyak 4 (11,11%) siswa berada pada kategori tinggi, sebanyak 21 (58,33%) siswa berada pada kategori sedang, dan sebanyak 11 (30,56%) siswa berada pada kategori rendah.
2. Pada siklus I setelah 11 orang siswa mendapatkan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *Johari Window*, terdapat siswa yang memiliki *self awareness* kategori rendah mengalami peningkatan yaitu 4 siswa mengalami perubahan peningkatan dengan persentase 36,36%
3. Pada siklus II dengan perlakuan yang sama berupa bimbingan kelompok teknik *Johari Window* juga mengalami perubahan berupa peningkatan, yaitu terdapat 9 siswa mengalami perubahan peningkatan menjadi kategori tinggi dengan persentase sebesar 82% dan 2 siswa masih dalam kategori sedang tetapi jika dilihat dari skor angket siklus I dan siklus II siswa tersebut mengalami peningkatan meskipun tidak dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran sebagai referensi yaitu:

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan sarana dan prasarana yang belum dimiliki siswa khususnya layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self awareness* siswa.
2. Bagi guru BK, diharapkan penelitian ini dapat membantu guru BK/Konselor dalam menerapkan program bimbingan khususnya dalam upaya meningkatkan *self awareness* siswa.
3. Bagi siswa, diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Siswa diharapkan dapat terus menerima masukan dari orang lain terhadap penilaian dirinya dengan positif agar dapat mengevaluasi diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga *self awareness* dapat terus meningkat.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya pada ilmu bimbingan dan konseling dilapangan khususnya penelitian mengenai *self awareness* peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Glenn, Monica Biernat, Nyla R. Branscombe, Christian S. Crandall, and Lawrence S. Wrightsman. 2008. *Commemorating Brown: The Social Psychology of Racism and Discrimination (Decade of Behavior)*. Washington DC: American Psychological.
- Ahmadi, Abu, and Widodo Supriyono. 2008. *Psikologi Belajar*. Cet. 2. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akbar, M. Yudi Ali, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah. 2018. "Hubungan Religiuitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4(4):265–70.
- Anwar. 2015. *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education)*. cet. 4. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buckingham, Marcus, Robert Steven Kaplan, Susan David, and Tasha Eurich. 2018. *Emotional Intelligence-Self Awareness*. Kindle Edi. Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. edited by E. Koswara. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Evi, Tika. 2020. "Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 2(1):72–75.
- Fadilah, Syifa Nur. 2019. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3(2):167–78. doi: 10.29240/jbk.v3i2.1057.
- Farhana, Husna, Awiria, and Nurul Muttaqien. 2019. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Harapan Cerdas.
- Fiah, Rifda El. 2015. *Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Bandar Lampung: Pusat Penelitian dan Penerbitan LP2M.
- Fitriyani, Rita, Dodo Sutardi, and Widya Kartika Sari. 2019. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Self Awarnees

Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sman 9 Kota Bengkulu.” *Jurnal Psikodidaktika* 4(2):19–26. doi: 10.32663/psikodidaktika.v4i2.985.

Geller, E. Scott. 2001. *The Psychology of Safety Handbook*. Vol. ١. Boca Raton: CRC Press.

Goleman, Daniel. 1996. *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury.

Goleman, Daniel. 1999. *Working With Emotional Intelligence*. edited by A. T. K. Widodo. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Govender, Desigan Brentin. 2016. “In Times of Uncertainty, Using Self Awareness and Strategic Foresight to Build Trust.” *University of Pretoria* 132.

Hamzah, Muhammad Iskandar, Abdul Kadir Othman, Faridah Hassan, Norfadzilah Abd Razak, and Noor Azlina Mohamad Yunus. 2016. “Conceptualizing a Schematic Grid View of Customer Knowledge from the Johari Window’s Perspective.” *Procedia Economics and Finance* 37:471–79. doi: 10.1016/s2212-5671(16)30154-x.

Hartinah, Sitti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Cetakan Ke. edited by A. Gunarsa. Bandung: PT. Refika Aditama.

Indonesia, Peraturan Pemerintah Republik. n.d. “Nomor 29 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Menengah.”

Indrawati, Dwi. 2017. “Penerapan Metode Permainan Johari Window Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Konsep Diri Dalam Layanan Klasikal.” *Jurnal Ilmiah Pro Guru* 3(1):11–24.

Izzati, Umi Anugerah. 2011. “Penerapan Johari Window Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja Di Panti Asuhan Uswah Surabaya.” *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 2(2):77–89.

De Janasz, Suzanne C., Karen O. Dowd, and Beth Z. Schneider. 2019. *Interpersonal Skills in Organizations*. Sixth Edit. New York: McGraw-Hill Education.

Johnson, Amanda K., Allyson Barnacz, Toko Yokkaichi, Jennifer Rubio, Connie Racioppi, Todd K. Shackelford, Maryanne L. Fisher, and Julian Paul Keenan. 2005. “Me, Myself, and Lie: The Role of Self-Awareness in Deception.” *Personality and Individual Differences* 38(8):1847–53. doi: 10.1016/j.paid.2004.11.013.

- Kemmis, Stephen, Robin McTaggart, and Rhonda Nixon. 2014. *Action Research Planner*. Singapore.
- Khulwah, Afny Rumaysya, and Heru Mugiarto. 2021. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting Dengan Teknik Johari Window Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4(2):154–62. doi: 10.36728/cijgc.v2i02.1500.
- Kulsum, Siti. 2013. "Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Domain Pengembangan Diri Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 1(1):67–72.
- Maharani, Laila, and Meri Mustika. 2016. "Hubungan Self Awareness Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang BK Pribadi)." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 03(1):57–72.
- Masdudi. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*. Revisi. Cirebon: CV. Pangger.
- Module. 2009. "7 Life Skills." *World Health* 10.
- Mohammadiarya, Alireza, Salar Dousti Sarabi, Mahmoud Shirazi, Fatemeh Lachinani, Amin Roustaei, Zohre Abbasi, and Azizreza Ghasemzadeh. 2012. "The Effect of Training Self-Awareness and Anger Management on Aggression Level in Iranian Middle School Students." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 46:987–91. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.05.235.
- Mustafa, Pinton Setya dkk. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Newstrom, John W., and Stephen A. Rubenfeld. 1983. "The Johari Window : A Reconceptualization." *Developments in Business Simulation % Experiential Exercises* 10:117–20.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Cetakan Ke. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Osmanoğlu, Devrim Erginsoy. 2019. "Expansion of the Open Area (Johari Window) and Group Work Directed to Enhancing the Level of Subjective Well-Being." *Journal of Education and Training Studies* 7(5):76–85. doi: 10.11114/jets.v7i5.4128.
- Pranoto, Hadi. 2016. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara."

Lentera Pendidikan LPPM UM METRO 1(1):100–111.

- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. cet. 1. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, and Erman Amti. 2018. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Cetakan Ke. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Proctor, Bill. 2011. “The Johari Window - Peeking Behind the Drapes.” *Epicenter Development Group’s Newsletter* 6(3).
- Qowimah, Sirri Nahzatun, Kays Jiddan Almahira, Delvina Alifah Rahma, Akmal Budi Satrio, Hanum Miftahun Nuzul, Shofwatun Nada Yuliana Puteri, Nova Lusiana, and Esti Novi Andyarini. 2021. “Hubungan Self Confidence Dan Self Awareness Dengan Komunikasi Efektif Pada Mahasiswa.” *Indonesian Psychological Research* 3(2):109–20. doi: 10.29080/ipr.v3i2.565.
- Riyadi, Agus, and Hasyim Hasanah. 2015. “Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Rsud Tugurejo Semarang.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(1):102–12. doi: 10.15575/psy.v2i1.451.
- Salam, Nur Firas Sabila, Abdul Manap Rifai, and Hapzi Ali. 2021. “FAKTOR PENERAPAN DISIPLIN KERJA : KESADARAN DIRI, MOTIVASI , LINGKUNGAN (SUATU KAJIAN STUDI LITERATUR.” *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2(2):487–508. doi: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2>.
- Sari, Nisfhi Laila, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari. 2019. “Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa.” *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 7(1):1–15.
- Shodiqin, M. Ali, Iga Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina. 2021. “Self Awareness Dan Perilaku Agresi Pada Masyarakat Saat Pendisiplin Protokol Kesehatan Oleh Petugas.” 001.
- Sitompul, Dian Novita. 2015. “Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman.” *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 1(01). doi: 10.30596/edutech.v1i01.265.
- Solichin, Mohammad Muchlis. 2019. *Pendekatan Humanisme Dalam Pembelajaran*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- South, Beverly. 2007. “Combining Mandala and the Johari Window : An Exercise

in Self-Awareness.” *Teaching and Learning in Nursing* 2:8–11. doi: 10.1016/j.teln.2006.10.001.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan 19. Bandung: Alfabeta.

Suhendi, Edo, Hadiwinarto, and Rita Sinthia. 2019. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Johari Window Terhadap Peningkatan Pemahaman Diri Remaja Islam Masjid.” *Jurnal Ilmiah BK* 2(2):100–109.

Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra.

Sumengkar, Ade E. 2020. *Good , Great , Beyond*. Cetakan 1. Jakarta: Yayasan Keluarga Haerhave.

Supriyanto, Didik. 2017. “Sejarah Singkat Psikologi Pendidikan.” *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI* 4(2):229–38.

Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, and Dina Nadira Amelia Siahaan. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik*. cet. 1. edited by Asrul. Medan: PERDANA PUBLISHING.

Tadjri, Imam. 2010. *Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: CV. Widya Karya Semarang.

Tahun, Undang-Undang Republik Indonesia No. 20. 2003. “Tentang Sistem Pendidikan Nasional.”

Tohirin. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wawan, A., and Dewi M. 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Dan Sikap Dan Perilaku Manusia*.

Windarto, Slamet. 2018. *99 Ice Breaking Untuk Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Paramita Publishing.

Xu, Min, Bu Liu, Ruolei Gu, Suyong Yang, Hongbo Wang, and Xiangru Zhu. 2021. “Self-Awareness Buffers the Consequences of Negative Feedback: Evidence from an ERP Study.” *International Journal of Psychophysiology* 164:9–16. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2021.02.004.

Yadav, Brijendra Singh, and Shyamal Gupta. 2017. "Johari Window Approach In Mentoring Management Students An Empirical Study Of UP And Uttarakhand (INDIA)." *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies* 4(35):6255–61.

Zulfiana, Andi, Farida Aryani, and Muhammad Jufri. 2020. "The Effect of Reframing Technique on Self-Awareness on Learning of the 7th Grade Students." *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 6(2):1–8. doi: <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.13882>.

