

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOHARI WINDOW UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI (SELF ACCEPTANCE) SISWA PEREMPUAN SMP IT CORDOVA SAMARINDA

Andi Reva Adzraa Nabilah Yusva¹, Yasintha Sari Pratiwi², Wahyu Widyatmoko³,
Nuril Hidayanti⁴

revaadzraa@gmail.com¹, yasintha@fkip.unmul.ac.id², wahyuwidyatmoko@fkip.unmul.ac.id³,
nuril@fkip.unmul.ac.id⁴

Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan pada siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda yang menunjukkan penerimaan diri yang rendah dengan gejala yang tampak yaitu siswa memiliki perasaan rendah diri terhadap kemampuannya, siswa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik ketika diberikan masukan oleh temannya, siswa belum mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, siswa belum mengetahui potensi dirinya, siswa tidak dapat menghargai dirinya dan selalu menyalahkan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design, one-group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu non-probability sampling dengan teknik purposive sampling sejumlah 6 siswa. Layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan menggunakan teknik Johari Window. Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan treatment (pretest) yaitu 60,83, setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok nilai rata-rata naik menjadi 84, sehingga terjadi kenaikan dengan skor rata-rata yaitu 23,16. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat peningkatan signifikan mengenai penerimaan diri siswa. Dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Johari Window, Penerimaan Diri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia 12 hingga 21 tahun. Pada masa ini, terjadi perubahan besar yang bermula dari perubahan fisik, perubahan emosional, dan perubahan sosial secara signifikan. Perubahan tersebut merupakan fase penting yang umumnya terjadi pada remaja yang berada di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Remaja juga dihadapkan oleh adanya suatu usaha untuk mengenal dirinya yang meliputi siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangan dirinya, apa perannya dalam masyarakat, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Remaja yang dapat mengenal dan menerima kekurangan maupun kelebihan dirinya, maka dapat mengembangkan sikap positif terhadap dirinya. Namun, apabila remaja tersebut belum mampu menerima kekurangan yang dimilikinya, maka akan sulit untuk membangun sikap positif dirinya.

Sejalan dengan teori dari Erikson yaitu Psychosocial Theory, di mana tahapan perkembangan dibagi menjadi delapan. Salah satunya tahapan identity versus role confusion yang dialami remaja. Tahap perkembangan ini merupakan tahap penting di mana remaja dihadapkan pada pemahaman diri dan bagaimana cara menyesuaikan diri dengan masyarakat (Rizki, 2022:163). Penting bagi remaja untuk dapat memahami diri termasuk

kelemahan dan kelebihan yang dimiliki agar mendapatkan penerimaan dari lingkungan sekitar dan dapat menerima dirinya secara utuh. Dengan penerimaan diri, remaja dapat termotivasi untuk dapat mengembangkan kemampuannya secara optimal dan mampu mengelola emosi serta memiliki pengendalian diri. Remaja yang memiliki penerimaan diri baik mampu memahami dan menerima dirinya serta dapat berpikir secara positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan seperti kurangnya kepercayaan diri, insecure, dan rasa malu terhadap diri sendiri. Selain itu, penerimaan diri mendorong individu untuk berani dalam mengambil resiko, mengembangkan kemampuan diri, serta menyikapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Sebaliknya, kurangnya penerimaan diri seseorang dapat menimbulkan dampak negatif seperti rendah diri, meningkatnya stress dan kecemasan, kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, mengalami hambatan akademis dan karir. Apabila hal tersebut terus berlangsung, maka dapat menghambat perkembangan positif siswa. Oleh sebab itu, remaja perlu memiliki penerimaan diri agar mampu mencapai perkembangannya secara optimal dengan mendorong untuk menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki untuk dapat memperbaiki diri.

Penerimaan diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memunculkan rasa lapang dada dalam menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Menurut Hurlock (dalam Islami & Fitriyani, 2022:137) penerimaan diri merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan menyadari kondisi dirinya serta mampu memahami segala sesuatu yang terjadi pada dirinya. Penerimaan diri setiap individu semestinya dipahami oleh remaja karena apabila seorang remaja memiliki penerimaan diri yang baik maka remaja akan lebih memahami dirinya, mampu memiliki pemikiran yang positif, serta mampu mengetahui potensi yang dimilikinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal. Dalam hal ini, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuannya dan mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga siswa dapat menerima dirinya dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan di SMP IT Cordova Samarinda, menunjukkan bahwa siswa perempuan di SMP IT Cordova masih memiliki perasaan rendah diri terhadap kemampuannya. Hal ini ditunjukkan ketika siswa diminta untuk menyampaikan pendapat, siswa tersebut merasa tidak percaya diri dan ragu-ragu saat menjawab padahal siswa tersebut mampu menjawab dengan benar. Masih ada siswa yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik ketika diberikan masukan oleh temannya sehingga terjadi adanya perbedaan pendapat yang berujung pada perselisihan. Selain itu, terdapat siswa yang kurang disenangi oleh teman-temannya karena siswa tersebut memiliki sifat yang emosional.

Berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) didapatkan butir item pernyataan tentang “saya merasa rendah diri” berada pada persentase 3,54% dengan kategori tinggi, “saya belum memahami kelebihan dan kekurangan yang saya miliki” berada pada persentase 2,41%, dan “saya merasa malu dengan kondisi fisik (jasmani) yang saya miliki” berada pada persentase 2,25%. Hal tersebut juga diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling pada tanggal 9 Januari 2025 bahwasannya siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda masih memiliki penerimaan diri rendah ditandai dengan masih terdapat siswa yang merasa insecure atau tidak percaya diri dengan penampilannya. Ada juga siswa yang kurang mandiri ketika menyelesaikan permasalahannya. Terdapat siswa yang belum bisa mengenali dirinya terkait potensi diri, kekurangan dan kelebihan dirinya serta belum mempunyai gambaran kedepannya seperti apa. Terdapat siswa yang belum bisa menghargai dirinya dan selalu menyalahkan dirinya sendiri. Ada juga siswa yang sering berprasangka negatif terhadap dirinya.

Menurut Mulyadi (2016:27) bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dengan konseli yang berdasar pada norma-norma yang berlaku agar konseli mendapat gambaran tentang dirinya serta dapat memperbaiki tingkah lakunya di masa sekarang maupun masa yang akan datang. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu setiap siswa yang mengalami masalah baik pribadi, sosial, karir, serta belajar agar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal serta dapat mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri. Untuk mencapai perkembangan siswa dapat dilakukan dengan menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang berkualitas. Salah satu layanan yang menjadi komponen dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai upaya dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses layanan bimbingan yang meliputi sejumlah individu (siswa) dalam suatu kelompok dengan membahas berbagai topik umum untuk membantu anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Menurut Mawaridz & Rosita (2019:160) bimbingan kelompok merupakan suatu upaya bimbingan yang mencakup sejumlah siswa sebagai suatu kesatuan kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok dapat mengemukakan pendapatnya di depan umum, dapat bersikap tenggang rasa serta menghargai pendapat orang lain. Layanan bimbingan kelompok berupaya untuk memecahkan masalah siswa serta membahas hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan diri, hubungan sosial, akademik, dan lain sebagainya. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa dapat mengembangkan pemikiran secara luas serta memahami dirinya dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu teknik Johari Window.

Menurut Wahyudi, dkk. (2024:757) Johari Window merupakan suatu teknik dalam membantu individu untuk dapat mengenal dan memahami dirinya melalui sudut pandang dirinya sendiri maupun sudut pandang orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Avelina, dkk. (2024:16) menyatakan bahwa Johari Window dapat membantu individu dalam menyadari hal-hal yang diketahui dan yang tidak diketahui oleh diri sendiri serta hal-hal yang diketahui dan tidak diketahui oleh orang lain. Melalui teknik Johari Window, individu dapat meningkatkan pengetahuan tentang dirinya, mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta mengetahui potensi yang dimilikinya. Selain itu, bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window akan mendukung terciptanya kepercayaan antar anggota kelompok, mendorong anggota kelompok untuk mengembangkan pandangan yang berbeda dan beragam, serta meningkatkan keterbukaan antar anggota kelompok sehingga dapat lebih memahami satu sama lain.

Teknik Johari Window biasanya dilakukan dengan menggunakan 55 daftar kata sifat positif. Namun, pada teknik tersebut masih jarang yang menggunakan daftar kata sifat negatif dalam pelaksanaannya. Oleh sebab itu, pada pelaksanaan penelitian, penulis tidak hanya menggunakan kata sifat positif namun penulis juga menggunakan kata sifat negatif. Hal tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menerima masukan dari orang lain, dapat mengidentifikasi kelemahannya menurut penilaian orang lain, serta mampu memahami dan menerima diri sendiri. Dengan demikian, permasalahan terkait penerimaan diri dapat diselesaikan secara bersama-sama melalui teknik Johari Window, sehingga penerimaan diri peserta didik dapat meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, teknik Johari Window efektif dilakukan untuk dapat meningkatkan penerimaan diri. Hal ini telah dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Anggriana, dan Tursilowati (2024) dengan judul “Penerapan Teknik Johari Window Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Siswa

Kelas VIII E SMPN 13 Kota Madiun” menggunakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan membandingkan hasil dari siklus pertama dan siklus kedua. Dari hasil penelitian tersebut, penerimaan diri siswa mengalami peningkatan di setiap siklusnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik Johari Window dapat meningkatkan penerimaan diri siswa

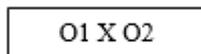
Berdasarkan hasil AKPD, observasi, dan wawancara yang telah dipaparkan yaitu masih rendahnya penerimaan diri siswa perempuan kelas VII SMP IT Cordova, tentunya penting dilakukan upaya agar siswa tersebut dapat meningkatkan penerimaan dirinya. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan teknik Johari Window efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut dengan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window, siswa dapat meningkatkan penerimaan diri dan meningkatkan kemampuan komunikasi dengan memberikan umpan balik agar siswa dapat belajar memahami dirinya sendiri dan teman-temannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Johari Window untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Perempuan SMP IT Cordova Samarinda”.

METODOLOGI

Penelitian ini termasuk dalam pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengamati pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat setelah melewati percobaan (Jaya, 2020:21). Desain penelitian eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre-Experimental Design, dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design. Di mana pada desain ini, terdapat tes awal sebelum diberikan treatment (pre-test) yang dibandingkan dengan tes akhir setelah adanya treatment (post-test).

Adapun pada penelitian ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu pre-test yang dilakukan untuk mengukur penerimaan diri siswa sebelum diberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window (O1). Kemudian, peneliti memberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window (X) untuk meningkatkan pemahaman penerimaan diri siswa. Setelah adanya treatment, peneliti memberikan post-test (O2). Desain dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

O1 = Nilai Pre-test (Sebelum diberikan treatment)

X= Treatment (Layanan bimbingan kelompok teknik Johari Window)

O2 = Nilai Post-Test (Setelah diberikan treatment)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda. Diawali dengan pemberian pre-test lalu diberikan perlakuan (treatment) sebanyak 5 kali pertemuan dan diakhiri dengan

pemberian post-test. Selanjutnya, hasil tersebut digunakan untuk membandingkan tingkat penerimaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan treatment.

1. Hasil Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen disebarakan kepada responden, terlebih dahulu diuji coba yang bertujuan untuk mengetahui kualitas instrumen skala likert tersebut, maka akan diketahui mana instrumen yang baik dan mana instrumen yang sebaiknya dihilangkan. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menentukan baik tidaknya instrumen tersebut yaitu dengan cara mengetahui validitas dan reabilitas instrumen tersebut, sehingga diketahui apakah instrumen valid dan reliabel sebelum disebarakan kembali kepada responden. Dalam hal uji validitas, item pernyataan peneliti menggunakan bantuan program SPSS 27.0 for Windows, di mana r hitung lebih dari r tabel. Berdasarkan skala penerimaan diri yang terdiri dari 40 item pernyataan, diperoleh 26 item pernyataan valid dan 14 item pernyataan tidak valid.

Setelah melakukan uji validitas, selanjutnya peneliti melakukan uji reabilitas dengan menggunakan bantuan program SPSS 27.0 for Windows untuk mengetahui apakah instrumen tersebut reliabel. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas, diperoleh koefisien alpha pada variabel lebih besar dari r tabel ($0,883 > 0,361$), sehingga item dalam skala likert tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Pre-Test

Pada tahap pre-test, peneliti menyebarkan skala penerimaan diri telah diuji validitas dan reabilitasnya kepada 6 siswa yang akan diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window. Hasil pre-test yang telah dianalisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Pre-Test Penerimaan Diri Siswa

No.	Nama	Skor Hasil <i>Pre-Test</i>	Kriteria
1	SOP	63	Sedang
2	AANH	50	Rendah
3	RAEM	70	Sedang
4	JO	52	Rendah
5	AKS	52	Rendah
6	SHPK	78	Sedang

Berdasarkan skala pre-test yang telah dibagikan, diperoleh hasil skala yang dikategorikan menjadi tiga kriteria penilaian sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 2 Kriteria Penilaian Penerimaan Diri Siswa

No.	Kriteria	Interval	Σ
1	Tinggi	79-104	0
2	Sedang	53-78	3
3	Rendah	26-52	3
Jumlah			6

Berdasarkan kriteria penilaian hasil pre-test tersebut, terdapat 3 siswa yang berada pada kriteria rendah dan 3 siswa pada kriteria sedang. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk memberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window agar tingkat penerimaan diri keenam siswa tersebut dapat meningkat.

b. Pelaksanaan Pemberian Perlakuan (Treatment)

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dilaksanakan dengan menggunakan desain one-group dengan sampel berjumlah 6 siswa yang dilakukan secara offline atau tatap muka. Pelaksanaan kegiatan penelitian penerimaan diri dengan bimbingan kelompok teknik Johari Window ini dilakukan sebanyak 5 kali

pertemuan. Untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window ini diawali dengan pelaksanaan pre-test kemudian hasil kegiatan bimbingan kelompok dievaluasi dengan melakukan post-test. Dalam kegiatan perlakuan treatment ini dilakukan dalam beberapa tahapan, Adapun gambaran kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window yaitu sebagai berikut:

1). Pertemuan I : Pre-Test

Kegiatan dimulai dengan salam, menanyakan kabar, dan berdoa. Kemudian para anggota kelompok mendengarkan dengan baik penjelasan mengenai bimbingan kelompok, tujuan yang akan dicapai, dan asas-asas dalam bimbingan kelompok. Selanjutnya, para anggota kelompok melakukan perkenalan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Pada awalnya siswa masih canggung dan masih ada yang malu pada saat memperkenalkan diri. Untuk menciptakan keakraban antar anggota, pemimpin kelompok menanyakan tentang hobi dan kegiatan yang anggota kelompok lakukan akhir-akhir ini agar suasana kelompok dapat tercipta dengan nyaman. Pemimpin kelompok membagikan lembar penjelasan penelitian dan lembar persetujuan responden (informed consent) kepada siswa. Setelah siswa mengisi lembar tersebut, pemimpin kelompok membagikan pre-test skala penerimaan diri untuk mengetahui kondisi awal penerimaan diri siswa. Skala tersebut berisi 26 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reabilitas.

2). Pertemuan II : Apa Itu Penerimaan Diri (Self Acceptance) ?

Kegiatan dimulai dengan mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa sebelum memulai kegiatan. Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan menanyakan kabar. Pemimpin kelompok menyampaikan materi awal terkait pengertian penerimaan diri, faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dan ciri-ciri penerimaan diri. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok terkait apa yang mereka ketahui tentang penerimaan diri sebelum masuk ke materi yang akan dijelaskan. Selanjutnya, pemimpin kelompok membagikan LKPD yang akan diisi oleh anggota kelompok untuk mengukur sejauh mana anggota kelompok paham terkait materi yang disampaikan. Setelah anggota kelompok selesai mengisi LKPD tersebut, pemimpin kelompok menyampaikan secara singkat terkait kegiatan lanjutan di pertemuan selanjutnya dan menutup kegiatan layanan dengan mengajak anggota kelompok untuk berdoa bersama dan mengakhiri dengan salam.

3). Pertemuan III (Pelaksanaan Teknik Johari Window) : Meningkatkan Penerimaan Diri

Kegiatan dimulai dengan mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa sebelum memulai kegiatan. Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan menanyakan kabar. Pemimpin kelompok menyampaikan mengenai petak Johari Window. Pada tahap ini, siswa terlihat memperhatikan dengan seksama penjelasan terkait pengertian, tujuan, dan langkah-langkah petak Johari Window yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok membagikan lembar kata sifat positif dan negatif Johari Window kepada anggota kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok membagikan LKPD Johari Window dan 6 sticky notes kepada masing-masing anggota kelompok. Anggota kelompok mengisi nama dan kelas di LKPD tersebut. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi sticky notes dengan memilih 5 kata sifat positif dan 5 sifat negatif yang sesuai dengan dirinya dari lembar kata sifat Johari Window yang telah disediakan. Sticky notes yang berisi penilaian anggota kelompok terhadap dirinya dilipat dan disimpan. Lalu, LKPD masing-masing anggota kelompok berpindah ke teman sebelah kanan. Anggota kelompok mengisi kembali sticky notes dengan memilih 3 sifat positif dan 3 sifat negatif berdasarkan pemilik LKPD. Setelah memilih kata sifat yang sesuai dengan pemilik LKPD, sticky notes tersebut diletakkan di atas kertas pemilik LKPD dan LKPD bergeser ke teman sebelah kanan, lalu anggota kelompok kembali memilih kembali

3 kata sifat positif dan 3 kata sifat negatif negatif yang sesuai dengan pemilik LKPD. Kegiatan tersebut terus dilakukan hingga kembali kepada pemilik LKPD.

4). Pertemuan IV (Pelaksanaan Teknik Johari Window) : Menerima Diri Apa Adanya

Pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan dari pertemuan sebelumnya mengenai petak Johari Window. Siswa terlihat memperhatikan dengan seksama penjelasan terkait penjelasan petak Johari Window yaitu open area, hidden area, blind area, dan unknown area yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya, anggota kelompok menganalisis kepribadiannya dan mencocokkan dengan hasil penilaian temannya yang dituangkan ke dalam petak Johari Window. Anggota kelompok saling menyebutkan sifat-sifat yang berada di open area, hidden area, blind area, dan unknown area LKPD mereka. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyebutkan sifat-sifat yang dirasa tidak sesuai dari penilaian yang diberikan teman-temannya menurut dirinya. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan materi terkait manfaat penerimaan diri dan cara menerima diri serta memberikan penguatan agar anggota kelompok dapat menerima penilaian teman mereka secara bijak dan menjadikan hal tersebut sebagai evaluasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.

5). Pertemuan V : Pohon Harapan dan Post-Test

Pemimpin kelompok mereview kembali materi yang telah disampaikan dari pertemuan awal. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok terkait apa yang mereka ketahui tentang penerimaan diri. Pemimpin kelompok juga memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya atau memberi komentar mengenai hal-hal yang belum dipahami. Kemudian, pemimpin kelompok membagikan LKPD Pohon Harapan kepada anggota kelompok beserta sticky notes. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk harapan yang ingin dicapai pada sticky notes. Anggota kelompok menempelkan sticky notes tersebut pada LKPD yang telah dibagikan oleh pemimpin kelompok. Setelah siswa mengisi Pohon Harapan, pemimpin kelompok membagikan post-test skala penerimaan diri untuk mengetahui kondisi akhir penerimaan diri siswa setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window. Selanjutnya, pemimpin kelompok melihat sejauh mana pengetahuan anggota kelompok dalam mengevaluasi dirinya dengan mengajukan pertanyaan terakhir yaitu menurut anggota kelompok apakah ada hal yang harus diperbaiki setelah mengetahui sifat-sifat petak Johari Window. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir. Kemudian, pemimpin kelompok menutup kegiatan layanan dengan mengajak anggota kelompok untuk berdoa dan mengakhiri dengan salam.

c. Pelaksanaan Post Test

Pada tahap ini, setelah pemberian treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window telah selesai dilaksanakan, anggota kelompok yaitu 6 siswa perempuan akan diminta untuk mengisi skala penerimaan diri. Hal tersebut dilakukan untuk mengukur Peningkatan penerimaan diri siswa setelah diberikan treatment. Rekapitulasi hasil post-test skala penerimaan diri siswa Perempuan SMP IT Cordova Samarinda dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3 Rekapitulasi Hasil Post-Test Penerimaan Diri Siswa

No.	Nama	Skor Hasil <i>Post-Test</i>	Kriteria
1	SOP	86	Tinggi
2	AANH	72	Sedang
3	RAEM	88	Tinggi
4	JO	74	Sedang
5	AKS	91	Tinggi
6	SHPK	93	Tinggi

Berdasarkan data di atas, skor hasil post-test mengalami peningkatan yang sebelumnya terdapat 3 siswa penerimaan diri dengan kategori sedang dan 3 siswa penerimaan diri dengan kategori rendah. Skor hasil post-test terjadi peningkatan yaitu 2 siswa menjadi kategori sedang dan 4 siswa menjadi kategori tinggi.

3. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Perempuan SMP IT Cordova Samarinda

Setelah melaksanakan pengukuran awal (pre-test) dan memberikan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window, tahapan selanjutnya yaitu pelaksanaan post-test atau pengukuran hasil dari layanan bimbingan kelompok tersebut. Dalam perbandingan nilai sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Rekapitulasi Hasil Analisis Deskriptif Penerimaan Diri

No.	Nama	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Peningkatan
1	SOP	63	Sedang	86	Tinggi	23
2	AANH	50	Rendah	72	Sedang	22
3	RAEM	70	Sedang	88	Tinggi	18
4	JO	52	Rendah	74	Sedang	22
5	AKS	52	Rendah	91	Tinggi	39
6	SHPK	78	Sedang	93	Tinggi	15
Jumlah		365	Sedang	504	Tinggi	139
Rata-Rata		60,83	Sedang	84	Tinggi	23,16

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test penerimaan diri sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 60,83 dan setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window, penerimaan diri siswa meningkat menjadi nilai rata-rata 84. Sehingga terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata 23,16.

4. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS 27.0 for Windows dan diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.280	6	.156	.879	6	.264
Posttest	.256	6	.200*	.864	6	.204

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel output SPSS di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi Asimpy.sig (2-tailed) sebesar 0,264 dan 0,204 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan Keputusan dalam uji normalitas Saphiro-Wilk di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

5. Hasil Uji Hipotesis (Uji-T)

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test merupakan bagian dari analisis statistik parametrik. Dari hasil uji paired sample t-test yang dihitung dengan bantuan program SPSS 27.0 for Windows diperoleh hasil data yaitu sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1	Pretest - Posttest	-23.16667	8.32867	3.40016	Lower	Upper			
					-31.90706	-14.42627	-6.813	5	.001

Berdasarkan tabel output di atas, diketahui bahwa nilai thitung sebesar 6,813 dengan derajat kebebasan $dk = N-1 = 6-1=5$, diperoleh nilai ttabel sebesar 2,015 dengan nilai Sig. (2-Tailed) 0,001 yang berarti $0,001 < 0,005$.

Sehingga dapat membandingkan thitung $>$ ttabel ($6,813 > 2,015$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) berupa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window.

B. Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dapat meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa. Tingkat penerimaan diri siswa dapat dilihat sesuai dengan hasil skala pre-test penerimaan diri yaitu 3 siswa berada pada kategori sedang dan 3 siswa berada pada kategori rendah dengan hasil nilai rata-rata pre-test sebesar 60,83. Setelah diberikan treatment sebanyak 5 kali pertemuan lalu dilanjutkan dengan diadakannya post-test, penerimaan diri siswa meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 84. Sehingga terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata sebesar 23,16. Hasil tersebut juga ditunjang berdasarkan nilai thitung yaitu sebesar

6,813, diperoleh nilai ttabel sebesar 2,015. Sehingga dapat membandingkan thitung $>$ ttabel ($6,813 > 2,015$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu pelaksanaan pre-test, tahap persiapan, tahap pemberian treatment, tahap pelaksanaan post-test, dan tahap evaluasi. Pada tahap pelaksanaan pre-test, peneliti menyebarkan skala likert kepada 6 siswa dan menganalisis hasilnya. Dari hasil tersebut, terdapat 3 siswa berada pada kategori sedang dan 3 siswa berada pada kategori rendah. Selama proses pemberian layanan diberikan, terjadi peningkatan pada siswa setiap pertemuannya. Pada awalnya siswa masih merasa canggung, malu dan kurang percaya diri untuk mengungkapkan pendapatnya, serta masih beradaptasi dengan suasana kelompok. Namun setelah melewati beberapa kali pertemuan, siswa menjadi lebih terbuka, terlihat lebih percaya diri, menjadi semakin akrab satu sama lain, serta suasana menjadi lebih hangat ketika masing-masing siswa saling mengungkapkan pendapatnya. Kemudian, pada pelaksanaan post-test, peneliti membagikan skala likert kepada 6 siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dan didapatkan hasil skor rata-rata post-test keenam siswa tersebut meningkat menjadi 2 siswa yang awalnya berada pada kategori rendah meningkat menjadi sedang, 3 siswa yang berada pada kategori sedang meningkat menjadi tinggi, dan 1 siswa yang berada pada kategori rendah meningkat menjadi tinggi.

Penelitian dari Wahyudi, Anggriana, dan Tursilowati (2024) dengan judul Penerapan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VII E SMPN 13 Kota Madiun, bahwasannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window bermanfaat untuk membantu siswa agar dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya dari sudut pandang dirinya dan orang lain dalam kelompoknya serta melatih siswa agar dapat terbuka, lebih percaya diri ketika diberi masukan dan kritikan dari orang lain. Dari hasil penelitian yang diperoleh terjadi peningkatan di setiap siklusnya sehingga kesimpulan yang diperoleh yaitu bimbingan

kelompok dengan menggunakan teknik Johari Window dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian milik peneliti yaitu terletak pada jenis dan metode penelitian yang digunakan, penelitian tersebut menggunakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan metode penelitian deskriptif sedangkan pada penelitian penulis menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Walaupun terdapat perbedaan, penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian milik peneliti yaitu layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri siswa.

Selanjutnya pendapat dari Khulwah dan Mugiarto (2021) dengan judul Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting Teknik Johari Window dalam meningkatkan Penerimaan Diri Siswa, diperoleh bahwa terjadi peningkatan penerimaan diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window yaitu siswa mampu mengetahui tentang dirinya dan bagaimana orang disekitarnya menilai dirinya, mampu bersikap dan menerima penilaian tersebut serta menjadi lebih terbuka dengan orang lain. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil analisis pre-test bahwa skor yang diperoleh sebelum diberikan treatment yaitu nilai rata-rata sebesar 61 dengan kategori sedang. Setelah siswa diberikan treatment, dilakukan kembali post-test dengan nilai rata-rata sebesar 76 dengan kategori tinggi, sehingga terjadi peningkatan penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment. Pada penelitian tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terletak pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di mana pada penelitian tersebut dilaksanakan melalui zoom meeting atau daring sedangkan pada penelitian penulis dilaksanakan secara tatap muka dan luring. Selain itu, pada sampel yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan sampel sebanyak 8 siswa dan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan sampel sebanyak 6 siswa. Meskipun terdapat perbedaan, penelitian yang peneliti lakukan dan penelitian pendukung sama-sama mengalami peningkatan setelah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window.

Hasil kajian peneliti juga senada dengan hasil penelitian dari Ishmah Laily, dan Wicaksono (2022) yang berjudul *Implementation Johari Window Technique with Intervention Individual Counseling (Client Centered Counseling) For Growth of Self Acceptance in Vocational High School X in Gresik*. Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah melaksanakan konseling individual dengan teknik Johari Window, terjadi perubahan pada subjek yaitu mampu melakukan rutinitas baru agar lebih mencintai diri sendiri, mampu beradaptasi, mencoba tantangan baru, mengubah pola hidupnya memperoleh kesenangan dari usahanya, berpikiran positif, dan memiliki perasaan aman. Hal tersebut juga ditunjukkan dari hasil sebelum dan sesudah diberikan teknik Johari Window dengan intervensi konseling individual mengalami kenaikan skor yang bermula pada kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang dan tinggi. Pada penelitian tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terletak pada jenis layanan bimbingan dan konseling, pada penelitian tersebut menggunakan layanan konseling individu (*client centered counseling*) sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Meskipun terdapat perbedaan, penelitian yang peneliti lakukan dan penelitian pendukung sama-sama mengalami peningkatan setelah diberikan teknik Johari Window.

Hurlock (dalam Febriyani & Dewi, 2022) menjelaskan bahwa aspek-aspek penerimaan diri yaitu memiliki kepercayaan diri, terbuka terhadap kritikan orang lain, mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan yang dimiliki serta memiliki kemauan dalam memperbaiki kelemahannya, dan menerima dirinya dengan apa adanya. Sesuai dengan pendapat tersebut, keenam siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda

menunjukkan perubahan yang positif dari hasil pelaksanaan layanan yang diberikan yaitu ditandai dengan adanya rasa percaya diri siswa ketika mengungkapkan penilaian dari temannya, mampu menerima penilaian dari temannya tanpa merasa tersinggung, mampu bersikap jujur terhadap penilaian dirinya, mampu menyadari kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dari sifat positif dan negatif, dan mampu mengevaluasi dirinya terkait hal-hal yang harus diperbaiki. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu proses pelaksanaan layanan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat yaitu 45 menit dalam setiap pertemuan. Sehingga beberapa aspek penting dari teknik Johari Window kurang dibahas secara mendalam. Untuk itu, perlunya waktu yang lebih panjang agar setiap tahap dalam teknik ini dapat diterapkan dan diulas lebih mendalam secara menyeluruh dan optimal. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan siswa perempuan sehingga hasilnya tidak berlaku secara umum. Dalam penelitian ini, juga terdapat faktor eksternal di luar kendali peneliti yang mempengaruhi proses dan hasil pelaksanaan layanan. Faktor tersebut yaitu tingkat emosi yang dapat mempengaruhi suasana hati siswa dan berdampak pada kemampuan mereka dalam membuka diri selama proses bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Tingkat penerimaan diri siswa perempuan pada kondisi awal sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window memiliki jumlah skor rata-rata pre-test berada pada kategori sedang. Kemudian, pada kondisi akhir setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window, jumlah skor rata-rata post test berada pada kategori tinggi. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window untuk meningkatkan penerimaan diri siswa melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pembentukan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran, tahap evaluasi proses dan evaluasi hasil. Melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dapat membantu siswa dalam meningkatkan penerimaan dirinya. Hasil analisis data menunjukkan kesimpulan bahwasannya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dapat meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa perempuan SMP IT Cordova Samarinda.

Saran

1. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah sebaiknya diperhatikan dan siswa dapat meminta bantuan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah agar siswa dapat mencapai tingkat penerimaan diri yang baik sebagai dasar untuk mengembangkan diri maupun potensi yang dimilikinya dan dapat menyelesaikan tugas perkembangannya.
2. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window sebaiknya terus didukung agar siswa dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan dirinya serta disesuaikan dengan kebutuhan siswa di sekolah.
3. Berdasarkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window yang telah dilaksanakan, sebaiknya pihak sekolah dapat terus mendukung dan mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi serta dapat meneliti lebih lanjut terkait teknik Johari Window dengan jenis layanan dan permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Jannah, dkk. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Penebar

Media Pustaka

- Avelina, V., Yakub, E., & Mahdum. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Johari Window Terhadap Keterbukaan Diri Siswa Etnis Melayu. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1), 14–20.
- Chandge, R. (2018). Johari Window : A Useful Communication Model And Psychological Tool For Improving Understanding Between Individuals. *Proceedings of International Conference on Advances in Computer Technology and Management (ICACTM)*, 978, 1–4.
- Edmawati, M. D. (2023). Body Dysmorphic Disorder. In *Eating Disorders: An Encyclopedia of Causes, Treatment, and Prevention*. PT. Nas Media Indonesia.
- Erlangga, E. (2018). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Febriyani, D., & Dewi, D. K. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua dengan Gangguan Jiwa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 139–154.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Mujahid Press.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Teori dan Praktik*. Duta Media Publishing.
- Hasanuddin, A., & Syarif, J. (2022). *Buku Ajar Komunikasi kesehatan*. Prenadamedia Group. CV. Mega Press Nusantara.
- Iba, Z. (2024). Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif. In *CV. Eureka Media Aksara*.
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok : Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. 6(1), 107–115.
- Ilma, V. A., & Muslimin, Z. I. (2020). Self-Acceptance from Aqidah and Gender Perspectives. *Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH)*, 452, 196–199. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200728.044>
- Ishmah, J. S., Laily, N., & Wicaksono, A. S. (2022). Implementation Johari Window Technique with Intervention Individual Counseling (Client Centered Counseling) For Growth of Self-Acceptance in Vocational High School X in Gresik. *Psycho Holistic*, 4(2), 71–78.
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 135–148. <https://doi.org/10.21009/insight.112.02>
- Kartini, Y., Anggriana, T. M., & Sofiah, S. (2023). Peningkatan Keterampilan Menjaga Pertemanan Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 7(1), 43–50.
- Khoiryasdien, A. D., & Warastri, A. (2020). Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(2), 317–335. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.2655>
- Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 909–920. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6872>
- Mawaridz, A. D., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Smp Yang Memiliki Minat Belajar Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(4), 158–170. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i4.4664>
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah & Madrasah*. In *PRENADAMEDIA GROUP*.
- Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Nisa, H., & Sari, M. Y. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 13–25.

- Pahlewi, R. M. (2019). Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(2), 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 1–12. <https://journal.stkipmuhammadiyahbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/33>
- Rizki, N. Ji. (2022). Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan). 01(02), 153–172.
- Rohmad, & Sarah, S. (2021). Pengembangan Instrumen Angket. K-Media.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno ' s paradigms. 7(2), 49–54.
- Wahyudi, A., Anggriana, T. M., & Tursilowati, H. (2024). Penerapan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII E SMPN 13 Kota Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(1), 755–763.
- Warsito, A. D. R. (2022). The Effect of the Johari Window Self-Awareness Training on Teenagers ' Self-Confidence at Aisyiyah Orphanage in Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 8(2), 147–153.
- Wibawanto, S. (2021). Pemahaman “Who am I” Sebagai Upaya Mengetahui Potensi Diri. *Journal of Community Service and Empowerment*, Vol 2(2), 116-122.