

“JOHARI WINDOWS GAMES” SEBAGAI SARANA UNTUK MENGHARGAI DIRI DI SISWA SMP

Nurul Azizah Zain¹, Umi Fadlilah², Fata Shohibudin Pralaska³

^{1,2,3} Universitas Negeri Semarang

¹nurulazizahzain@gmail.com

²umifadlilah1995@gmail.com

³fatapralaskatampan@gmail.com

Abstrak

Hormat pada diri sendiri mempunyai arti yaitu memilih dan menentukan perbuatan yang tidak menyakiti, mencelakai, mengotori, menodai, dan merusak diri sendiri (jasmani dan rohani). Dalam hormat pada diri sendiri membuat penilaian yang tepat terhadap semua perbuatan berdasarkan norma-norma kehidupan yang berlaku itu sangatlah penting karena hal tersebut akan menimbulkan pencitraan yang baik pada diri kita. Menurut Hurlock (2009: 207) masa remaja merupakan masa yang sangat berhubungan pada penentuan kehidupan di masa depan, karena perilaku dan aktivitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi masa awal dalam mengukir kehidupan yang lebih baik dimasa depan mereka. Joseph Luft dan Harrington Ingham, mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. “Jendela” tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah daerah publik, daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari. Dari konsep tersebut dapat dibentuk. Cara bermain Johari Windows Games adalah dengan membuat kelompok masing-masing 4 orang. Dimana dalam games tersebut setiap anak diberikan 2 kertas kosong. Nantinya Pada akhirnya permainan ini siswa dapat menyadari seberapa orang lain mengenal dirinya dan apa yang tidak diketahui mengenai dirinya.

Kata Kunci: Johari Windows Games, Remaja, Karakter, Hormati Diri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode perkembangan manusia yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang rata-rata berusia 12-20 tahun.. Data yang di dapatkan dari pusat penelitian dan pengembangan kependudukan BKKBN (2011), jumlah penduduk Indonesia tahun 2010 sebanyak 237,6 juta jiwa, 26,67 % diantaranya adalah remaja. Masa remaja merupakan periode kehidupan yang penuh dengan dinamika, dimana pada masa tersebut terjadi perkembangan dan perubahan yang sangat pesat sehingga akan mengalami berbagai perubahan baik fisik, seksual, psikologis maupun perubahan perilaku sosial. Dengan terjadinya perubahan tersebut, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan perubahan yang terjadi,

Pola emosi pada masa remaja awal emosinya seringkali menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosi yang bersifat negatif dan tempramental (mudah marah), mudah dirangsang, dan cenderung meledak. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit sehingga mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku ini muncul sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sehingga muncul dengan reaksi yang kadang-kadang tidak wajar. Kematangan emosi pada remaja: jika pada akhir masa remaja sudah tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat yang tepat dengan cara-cara yang lebih tepat dan dapat diterima (Santrock, 2007).

Mencapai potensi bukanlah tentang merangkum puncak, yang merupakan interpretasi umum hierarki kebutuhan Maslow (1998). Namun, ini tentang berjuang untuk memanfaatkan penggunaan penuh potensi seseorang, yang terkadang paling baik diungkapkan dalam penerimaan

ketidakberdayaan atau keterbatasan seseorang. Self – awareness atau kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari 20 tingkahlaku sendiri atau pemahaman diri sendiri. Self - awareness atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan (Maharani, 2016)

Di samping harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan jasmaniah yang sangat cepat yang dialami pada masa remaja, remaja juga harus mengadakan penyesuaian sosial yang baru, yang meskipun tidak menyolok dapat menimbulkan banyak tantangan dan gangguan. Sudah barang tentu masalah penyesuaian tersebut terasa cukup berat dan pada segi-segi tertentu menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya. Itu berarti Remaja mendapatkan berbagai macam halangan yang dimiliki dan harus mendapatkan perhatian khusus dari semua aspek lingkungan baik pemerintah dan masyarakat sekitar.

Anak Usia Remaja sudah punya perkembangan daya pikir dan ketajaman daya ingat. Ibarat fondasi sebuah rumah yang terbentuk, masa ini adalah awal pembangunan rumah tersebut maka dari itu memerlukan adanya dukungan dan pengawasan. Apabila keadaan lingkungan tidak ada upaya untuk mendukung khususnya di tempat yang dekat dengan lingkungan akan membentuk pola pikir anak.

Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan "modal dasar" Individu dalam menjalankan tugas (Flurentin, 2001). Pemahaman diri sendiri merupakan suatu kondisi yang diperlukan sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain. Selanjutnya, pemahaman multikultural harus dimiliki oleh anak didik, baik secara makro maupun mikro. Keragaman dapat dijadikan rahmat yang mendorong kreativitas, pemerdayaan intelektual, dan pengembangan sikap-sikap toleran terhadap perbedaan. Remaja dilatih peka, bersikap empati, menghormati keragaman dan perubahan, serta dapat memahami diri dan lingkungannya. Dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat, mulai jenjang pendidikan taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Dengan pemahaman multikultural memungkinkan Remaja dapat menjembatani perbedaan antara dirinya dengan lingkungannya.

Life skills merupakan orientasi pembelajaran yang bertujuan agar setiap komponen pembelajaran mengikuti tuntutan orientasi tersebut. Pendidik berusaha merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan dan menilai hasil pembelajaran dengan selalu berorientasi kepada *life skills*, sedangkan Remaja menyiapkan diri untuk belajar dan menguasai kecakapan hidup agar dapat hidup mandiri atau berkemampuan dengan optimalisasi pemanfaatan potensi diri dan lingkungannya. *Life skills* adalah interaksi berbagai pengetahuan dan kecakapan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang sehingga dapat hidup mandiri. Menurut Kent Davis (Anwar, 2004) kecakapan hidup adalah "manual pribadi" bagi tubuh seseorang. Kecakapan ini membantu seseorang belajar bagaimana memelihara tubuhnya, tumbuh menjadi dirinya, bekerjasama secara baik dengan orang lain, membuat keputusan yang logis, melindungi diri dan mencapai tujuan dalam kehidupannya. *World Health Organization* (WHO) memberi pengertian bahwa kecakapan hidup adalah berbagai keterampilan/kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif. WHO mengelompokkan kecakapan hidup ke dalam lima kelompok, yaitu (1) kecakapan mengenal diri (*self awareness*) atau kecakapan pribadi (*personal skill*), (2) kecakapan sosial (*social skill*), (3) kecakapan berpikir (*thinking skill*), (4) kecakapan akademik (*academic skill*), dan (5) kecakapan kejuruan (*vocational skill*)

Latihan kesadaran diri adalah latihan sepanjang hayat dan tidak pernah ada batas akhirnya. Sepertinya belum pernah ada bahwa individu telah mencapai titik kesadaran. Kesadaran diri termasuk ke dalam ranah afektif, namun untuk mewujudkannya berkaitan dengan ranah kognitif dan psikomotorik. Ranah kognitif dimaksudkan ketika individu diharapkan memahami dan mengerti suatu konteks tentang dirinya dan tentang lingkungannya. Ranah psikomotorik berkenaan dengan

tindakan atau performansi atau kecenderungan bertindak individu, yang merupakan perwujudan bahwa ia telah memiliki kesadaran diri.

Remaja yang memiliki masa tahap dalam perkembangan dan permasalahan di lingkungan. Maka dengan adanya *Self Awareness* dapat membuat Remaja menjadi semakin menerima akan konsep dirinya dan memiliki kesadaran diri agar tidak mengambil nilai yang tidak baik dari lingkungannya.

Nama, JOHARI Window, membuatnya terdengar seperti alat yang rumit. Pada kenyataannya, Joseph Luft dan Harrington Ingham menciptakan nama yang mudah diingat untuk model mereka dengan menggabungkan nama pertama mereka, Joe dan Harry. Ini pertama kali digunakan pada tahun 1955 dan sejak itu kemudian telah menjadi model yang banyak digunakan untuk pemahaman dan pelatihan dalam berbagai aktivitas yang tergantung pada kesadaran diri seperti: pengembangan pribadi, komunikasi, hubungan interpersonal, dinamika kelompok, tim pengembangan dan hubungan antar kelompok.

Jendela JOHARI menyediakan format yang berguna untuk mewakili pribadi dan / atau informasi kelompok seperti perasaan, pengalaman, pandangan, sikap, keterampilan, niat, motivasi, dll dari empat perspektif. Label mengacu pada 'diri' dan 'orang lain': 'diri' berarti diri sendiri sementara 'orang lain' berarti orang lain dalam orang itu kelompok atau tim. Ini adalah alat yang sangat bagus untuk membandingkan persepsi diri dengan publik persepsi dan menjadi panduan pengembangan perbaikan peta.

Kuadran Tempat Terbuka/ Free Area juga dikenal sebagai 'area aktivitas bebas'. Ini adalah informasi perilaku dan emosional tentang orang tersebut diketahui oleh orang ('diri') dan orang lain. Contoh informasi tersebut dapat termasuk tingkat kepercayaan, gaya komunikasi, kompetensi di tempat kerja dan kepemimpinan efektivitas. Dalam tim dan kelompok kerja, tujuan harus menjadi pengembangan dan perluasan 'area terbuka' untuk setiap orang, karena kapan daerah ini diperluas, orang paling efektif dan produktif, dan, akibatnya, begitu juga tim dan kelompok kerja. Terbuka/ Area bebas, meminimalkan distorsi dan ketidakpercayaan dengan menyediakan peluang untuk berdialog tentang topik yang diakui secara terbuka sama pentingnya. Ukuran area Open / Free adalah hasil perkembangan kerja hubungan. Orang-orang dengan hubungan kerja yang mapan akan memiliki bir daerah dan mereka yang baru akan memiliki area yang lebih kecil. Area Terbuka / Gratis adalah biasanya diperluas dengan menyusup ke area Blind dan Hidden. Itu berarti bahwa pembesaran kuadran Buka / Gratis berasal dari mengatakan apa itu tersembunyi dan bertanya tentang titik buta. Seringkali, ini datang melalui alam proses mengembangkan pengalaman kerja, tetapi juga dapat dipercepat dengan aktif terlibat dalam proses umpan balik pribadi.

TUJUAN

1. Kecenderungan Mengaktualisasi

Rogers beranggapan bahwa organism manusia adalah unik dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan, mengatur, menontrol dirinya, dan mengembangkan potensinya. Oleh karena itu, manusia berkecenderungan untuk mengaktualisasikan diri, yaitu untuk mengembangkan seluruh kemampuannya dengan jalan memelihara dan meningkatkan organisme ke arah otonomi. Kecenderungan mengaktualisasikan diri ini sifatnya terarah, konstruktif, dan ada dalam kehidupannya. Kecenderungan mengaktualisasi sebagai daya dorong (motive force) individu yang bersifat inherent, karena sudah dimiliki sejak dilahirkan, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan bayi untuk memberikan penilaian apa yang terasa baik (actualizing) dan yang terasa tidak baik (nonactualizing) terhadap peristiwa yang diterimanya.

2. Penghargaan Positif dari Orang Lain

Self berkembang dari interaksi yang dilakukan organisme dengan realitas lingkungannya, dan hasil interaksi ini menjadi pengalaman bagi individu. Lingkungan sosial yang sangat berpengaruh adalah orang-orang yang bermakna baginya, seperti orang tua atau terdekat lainnya. Seseorang akan berkembang secara positif didalam berinteraksi itu mendapat penghargaan, penerimaan, dan cinta dari orang lain (positive regard).

Sepanjang berinteraksi dengan orang lain itulah individu membutuhkan penghargaan secara positif. Jika kebutuhan ini diperolehnya, maka individu juga akan belajar dan merasakan dirinya sebagai orang yang berharga, dapat menerima dan mencintai dirinya sendiri (self – regard). Memperoleh penghargaan positif dari orang lain tanpa syarat dan penghargaan diri secara positif pada hakikatnya adalah kebutuhan setiap individu (Pescitelli dalam gareth, 1997). Tentunya penghargaan positif yang diberikan kepada individu tidak diberikan dengan cara memaksa atau bersyarat (condition of worth). Pemberian penghargaan yang bersyarat akan menghambat pertumbuhannya.

3. Person yang Berfungsi Secara Utuh

Individu yang terpenuhi kebutuhannya, yaitu memperoleh penghargaan positif tanpa syarat dan mengalami penghargaan diri, akan dapat mencapai kondisi yang kongruensi antara self dan pengalamannya, pada akhirnya dia akan dapat mencapai penyesuaian psikologis secara baik. Rogers menegaskan bahwa orang yang demikian ini menjadi pribadi yang berfungsi secara sempurna (fully functioning person), yang ditandai oleh keterbukaan terhadap pengalaman, percaya kepada organismenya sendiri, dapat mengekspresikan perasaan-perasaannya secara bebas, bertindak mandiri, dan kreatif. Fully functioning ini pada dasarnya sebagai tujuan kehidupan manusia.

KAJIAN PUSTAKA

1. Asal Mula Johari Window

Pelatihan personil militer membutuhkan pendekatan yang berbeda dari bahwa dari pedagogi klasik, pendekatan yang berfokus pada pelatihan orang dewasa (awalnya disebut andragogy). Meskipun mungkin tampak sederhana perubahan terminologi, itu membungkus perbedaan yang konsisten: semua orang yang memiliki berpartisipasi dalam setidaknya satu sesi pelatihan (istilah yang digunakan oleh Manusia departemen sumber daya dari organisasi terbaik) tahu kepemimpinan itu keterampilan dan keterampilan pemecahan masalah tidak dikembangkan melalui kelas, sesi praktis atau seminari, tetapi melalui pelatihan. Siswa tidak diajarkan oleh instruktur, tetapi mereka berkolaborasi sebagai orang dewasa harus menjadi peserta aktif dalam proses pembelajaran. Orang dewasa datang dengan paket pengalaman yang perlu diperhatikan pertimbangan. Sangat tidak mungkin untuk seorang perwira mengambil bagian dalam lanjutan pelatihan untuk tidak pernah memenuhi kewajiban komandannya, bahkan jika untuk jangka waktu singkat. Selanjutnya, pilih spesialisasi tertentu pelatihan dilakukan untuk membuktikan petugas tertarik pada bidang tertentu.

Ini dari perspektif ini bahwa instruktur perlu memastikan dasar untuk diri sendiri bimbingan dan pembelajaran berkelanjutan dari para siswa. Model profesional pascasarjana (tuntutan sosial), memang mewakili standar untuk semua personel yang terlibat dalam proses pelatihan, tetapi merupakan suatu keharusan untuk mempertimbangkan bahwa setiap persyaratan yang ditentukan oleh model sudah ada dalam latar belakang trainee pada suatu baru jadi tingkat. Selain itu, setelah menyelesaikan pelatihan, siswa akan mengisi posisi yang secara hirarkis setara namun berbeda, yang berarti bahwa program pelatihan perlu dikorelasikan dengan kebutuhan pelatihan peserta dan ketersediaan untuk ikut serta dalam pelatihan. Pelatihan kebutuhan siswa akan digunakan sebagai motivasi, sebagaimana instruktur perlu mengatasi hambatan siswa (dipicu oleh pelatihan yang datang sebagai pembebanan eksternal). Mencapai tujuan-tujuan ini dapat dilakukan secara optimal dengan menempatkan pelatihan orang dewasa dalam kerangka pelatihan pengalaman dan dengan menggunakan grup sebagai lingkungan pelatihan.

Kondisi pertama mengharuskan memastikan kondisi ht untuk individu kritis menganalisis aktivitas yang sedang berlangsung, untuk mengekstrak informasi yang diperlukan dan menerapkannya. Ada lima tahap untuk ini: mengalami, berdiskusi pengalaman individu, memproses pengalaman ini, generalisasi dan menerapkan hasilnya. Menggunakan kelompok sebagai lingkungan pelatihan menawarkan dukungan emosional kepada para siswa dan mendorong sikap analitis, mengalami hal baru konsep, mendapatkan umpan balik mengenai reaksi terhadap ide-ide baru. Memberi dan menerima umpan balik merupakan dimensi penting dari kelompok kecil. mewakili standar untuk semua personel yang terlibat dalam proses pelatihan, tetapi merupakan suatu keharusan

untuk mempertimbangkan bahwa setiap persyaratan yang ditentukan oleh model sudah ada dalam latar belakang trainee pada suatu baru jadi tingkat. Selain itu, setelah menyelesaikan pelatihan, siswa akan mengisi posisi yang secara hirarkis setara namun berbeda, yang berarti bahwa program pelatihan perlu dikorelasikan dengan kebutuhan pelatihan peserta dan ketersediaan untuk ikut serta dalam pelatihan. Pelatihan kebutuhan siswa akan digunakan sebagai motivasi, sebagaimana instruktur perlu mengatasi hambatan siswa (dipicu oleh pelatihan yang datang sebagai pembebanan eksternal). Mencapai tujuan-tujuan ini dapat dilakukan secara optimal dengan menempatkan pelatihan orang dewasa dalam kerangka pelatihan pengalaman dan dengan menggunakan grup sebagai lingkungan pelatihan. Kondisi pertama mengharuskan memastikan kondisi ht untuk individu kritis menganalisis aktivitas yang sedang berlangsung, untuk mengekstrak informasi yang diperlukan dan menerapkannya. Ada lima tahap untuk ini: mengalami, berdiskusi pengalaman individu, memproses pengalaman ini, generalisasi dan menerapkan hasilnya. Menggunakan kelompok sebagai lingkungan pelatihan menawarkan dukungan emosional kepada para siswa dan mendorong sikap analitis, mengalami hal baru konsep, mendapatkan umpan balik mengenai reaksi terhadap ide-ide baru. Memberi dan menerima umpan balik merupakan dimensi penting dari kelompok kecil

2. Implikasi

Artikel Epicentral Development Grup (2011) buletin bulan ini menganggap Jendela Johari. Jendela Johari adalah game yang duludibuat oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada 1950-an. Tujuan asli dari permainan ini adalah untuk membantu orang lebih memahami "ketidakstabilan mental" mereka melalui serangkaian diri dan penilaian orang lain. Hari ini, permainan dan konsep Jendela Johari digunakan untuk membantu orang menjadi lebih baik dan efektif dalam karier mereka melalui peningkatan pemahaman diri dan kesadaran.

Proses:

Meskipun ada metode yang berbeda untuk menyelesaikan latihan ini, yang asli dan, mungkin,

metode termudah adalah sebagai berikut:

- 1) Rapport dan membina hubungan baik.
- 2) Orang-orang pertama diberikan daftar 56 kata sifat yang berbeda dan diminta untuk memilih lima kata atau enam yang mereka rasa sangat cocok dengan kepribadian mereka sendiri (lihat di bawah untuk daftar): mampu, menerima, mudah beradaptasi, berani, tenang, peduli, ceria, pintar, kompleks, percaya diri, dapat diandalkan, bermartabat, energik, ekstrover, ramah, memberi, bahagia, membantu, idealis, mandiri, cerdik, cerdas, introvert, baik hati, berpengetahuan, logis, penuh kasih, dewasa, sederhana, gugup, jeli, teratur, sabar, kuat, bangga, pendiam, reflektif, santai, religius, responsif, mencari, self-assertive, self-conscious, sensible, sentimental, pemalu, konyol, pintar, spontan, simpatik, tegang, dapat dipercaya, hangat, bijaksana, jenaka.
- 3) Teman-teman dalam kelompok orang itu kemudian diberi kata sifat yang sama dan diminta untuk memilih lima atau enam yang mereka merasa paling dekat menggambarkan setiap subjek.
- 4) Hasil seleksi dipetakan ke grid Johari Window sebagai berikut:
 - a. Buka - Kata sifat yang dipilih oleh subjek dan rekan-rekan mereka tercantum dalam Kuadran "Terbuka" dari grid.
 - b. Blind Spot - Adjectives yang dipilih oleh rekan-rekan tetapi tidak subjek terdaftar kuadran "Blind Spot" dari grid. Tersembunyi - Kata sifat yang dipilih oleh subjek tetapi bukan rekan-rekan yang terdaftar di Kuadran "tersembunyi" dari grid.

- c. Tidak diketahui - Kata sifat yang tidak terdaftar baik oleh subjek atau rekan-rekan terdaftar di kuadran "Tidak dikenal" dari grid. Baik dari Individu maupun kelompok

	Known to Self	Not Known to Self
Known to Others	Open	Blind Spot
Not Known to Others	Hidden	Unknown

Gambar 1. Hasil Seleksi Dipetakan ke Grid Johari Window

Open area: informasi yang Anda ketahui tentang diri Anda dan orang lain juga tahu. Ini adalah hal yang jelas, mis. ras, nama, tinggi badan, berat badan, dll. Itu adalah hal-hal yang Anda katakan kepada orang lain ketika Anda memperkenalkan diri kepada kelas. Ini juga perasaan yang telah Anda bagikan selama "Pikiran untuk Hari," gaya belajar, proses komunikasi, dan kepribadian pelajaran. Itu adalah semua informasi yang Anda inginkan dari orang lain tahu. Ini adalah area yang sangat terbuka untuk dilihat semua orang. Dengan berjalannya waktu, lempar pertanyaan ke siswa apakah Anda akan menceritakan dan mengungkapkan lebih banyak tentang diri Anda ke kelas? Mengapa?

Hidden Area: Area tersembunyi berisi semua informasi yang tidak kami inginkan orang lain untuk mengetahui tentang kami. Itu adalah lemari perasaan, ketidakamanan, dan tidak terlalu bagus pengalaman. Itu adalah informasi pribadi.

Blind Spot: Titik buta adalah informasi yang orang lain tahu tentang Anda, tetapi Anda tidak tahu tentang dirimu sendiri. Contoh lucu adalah murid perempuan yang suaminya Katanya dia mendengkur. Dia tidak mengira dia melakukannya, tetapi dia tahu dia melakukannya. Apa beberapa hal yang orang katakan tentang Anda yang tidak Anda ketahui? Ada juga hal-hal positif seperti menjadi pendengar atau pembicara yang baik. Kita mungkin merasa bahwa kita bukan pendengar atau pembicara yang baik, tetapi teman-teman kita mungkin merasa berbeda.

Unknown Area: Area tak dikenal berisi informasi yang tidak Anda ketahui dan yang lainnya tidak tahu. Itu bisa berupa kemampuan dan potensi yang belum Anda temukan tentang dirimu sendiri. Contohnya bisa jadi Anda mungkin hebat tenaga penjual atau perwakilan layanan pelanggan, tetapi untuk saat ini Anda tidak tahu apakah Anda memiliki kemampuan itu atau tidak.

Dalam kelompok yang dibuat dengan tujuan pelatihan atau pribadi pembangunan, setiap anggota dapat melakukan upaya untuk mencapai individu obyektif, dan tujuan kelompok pada saat yang sama. Mari kita asumsikan, untuk Misalnya, kami bertujuan untuk mengurangi ukuran "Blind Zone" (BZ), yang melibatkan memindahkan batas vertikal yang memisahkan panel ke kanan. The "Arena" (A) dan "Façade" (F) akan mendapatkan lebih banyak ruang, sedangkan BZ dan "Tidak dikenal" (U) akan dikurangi. Satu-satunya cara untuk mengambil keuntungan dari informasi yang terkandung dalam BZ adalah untuk meminta umpan balik dari kelompok. Asalkan individu selalu meminta umpan balik dan terbuka untuk apa yang dia terima, dimensi BZ akan berkurang.

Mengkritisi Hasil:

Hasil dari latihan ini dapat digunakan dalam beberapa cara, tetapi beberapa hal yang perlu dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

- Terbuka - Jumlah kata sifat dalam kuadran "Terbuka" merupakan cerminan dari seberapa baik Anda. pemahaman tentang bagaimana Anda menampilkan diri selaras dengan bagaimana orang memandang Anda. Jika kuat saling pengertian itu penting untuk hubungan tim dan kerja yang efektif, maka Anda akan melakukannya baik untuk mendorong pertumbuhan di bidang ini.

- **Blind Spot** - Setiap orang memiliki blind spot. Latihan ini dapat membantu orang menjadi lebih baik memahami bagaimana mereka benar-benar menampilkan diri kepada orang lain di tempat kerja. Mereka mungkin terkejut, misalnya, bahwa beberapa orang menganggap mereka pemalu atau gugup ketika mereka merasa percaya diri dan terbuka. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang memandang Anda bisa sangat membantu ketika mempertimbangkan area yang mungkin untuk peningkatan profesional dalam komunikasi, kepemimpinan dan keterampilan berbasis tim.
- **Tersembunyi** - kata sifat Tersembunyi mencerminkan seberapa banyak Anda mengungkapkan kepada orang lain di Anda hubungan. Pada dasarnya orang dengan banyak kata sifat dalam kuadran ini menyembunyikan kebenarannya diri dari orang lain. Terserah masing-masing orang untuk menentukan berapa banyak yang harus diungkapkan dan dipertimbangkan bagaimana pemotongan dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja dengan orang lain di sekolah. Juga pertimbangkan itukebanyakannya orang dapat merasakan ketika seseorang menyembunyikan sesuatu, dan ini dapat menyebabkan ketidakpercayaan dan konflik.
- **Tidak diketahui** - Kuadran akhir ini adalah untuk semua kata sifat yang tidak digunakan karena keduanya tidak relevan di tempat kerja atau ada ketidaktahuan kolektif dari sifat-sifat ini. Jika Anda melihat kata sifat di kuadran ini yang Anda cita-citakan (seperti saya ingin dilihat sebagai lebih dapat diandalkan) maka ini bisa menjadi daftar area untuk fokus pada peningkatan.

Pertimbangan:

- Alat dan model ini dapat digunakan dalam berbagai pengaturan (individu, kelompok, tim, pribadi, profesional, keluarga) dan dimodifikasi untuk berbagai tujuan. Poin utamanya adalah mempertimbangkan bahwa semua orang memiliki empat "kuadran" ini dan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan yang lain merupakan dasar utama untuk perbaikan.
- **Episenter** mendorong klien dan mitra bisnisnya untuk mengembangkan "kotak peralatan" standar mereka sendiri alat yang dapat mereka gunakan secara efektif untuk merencanakan, merancang, dan meningkatkan operasi mereka.
- Internet memiliki banyak informasi di sekitar Johari Windows dan bahkan beberapa alat online untuk penilaian.

Kekurangan

Dalam kelompok yang dibuat dengan tujuan pelatihan atau pribadi pembangunan, setiap anggota dapat melakukan upaya untuk mencapai individu obyektif, dan tujuan kelompok pada saat yang sama. Mari kita asumsikan, untuk Misalnya, kami bertujuan untuk mengurangi ukuran "Blind Zone" (BZ), yang melibatkan memindahkan batas vertikal yang memisahkan panel ke kanan.

The "Arena" (A) dan "Façade" (F) akan mendapatkan lebih banyak ruang, sedangkan BZ dan "Tidak dikenal" (U) akan dikurangi. Satu-satunya cara untuk mengambil keuntungan dari informasi yang terkandung dalam BZ adalah untuk meminta umpan balik dari kelompok. Asalkan individu selalu meminta umpan balik dan terbuka untuk apa yang dia terima, dimensi BZ akan berkurang. peningkatan harga diri dan citra diri yang jauh lebih stabil. Bahkan itu adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan dalam konseling psikologis dan dalam psikoterapi humanis. Kapasitas tinggi untuk mengungkapkan diri dianggap sebagai indikator yang baik fungsi mental. Ini melibatkan kepercayaan pada orang lain dan penerimaan diri, mengurangi posisi defensif dan potensi gangguan normal berfungsi. Mengungkapkan diri adalah tanda kepercayaan diri dan seringkali mutual: ketika seseorang mengungkapkan sesuatu tentang diri mereka, yang lain adalah didorong untuk melakukan hal yang sama. Pada saat yang sama ada keterbatasan pada teknik selfrevealing. Misalnya, dalam masyarakat kontemporer (Eropa dan Utara Orang Amerika keduanya) dalam strata sosial yang tinggi jarang mengungkapkan diri kepada mereka dengan undang-undang yang lebih rendah; wanita secara umum mengungkapkan banyak hal lebih mudah untuk wanita lain daripada pria. Di sisi lain, self-disclaling tidak tidak harus keliru karena memberikan informasi rahasia (pribadi atau profesional), dalam hal ini orang tersebut akan menyebabkan dirinya besar kerusakan. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, membuka diri; seperti umpan balik, mengacu pada emosi dan persepsi seseorang

sendiri. Dalam situasi pelatihan, keterbatasan ini tidak signifikan, sebagaimana kelompok-kelompok bersifat homogen, dan umpan balik yang diperlukan merujuk secara eksplisit pada situasi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beth A Miller. Johari Windows game diakses di [beth.miller@executive--- velocity.com](mailto:beth.miller@executive---velocity.com)
- Darajati, Wahyuningsih. 2016 Upaya Pencapaian Target Pembangunan Berkelanjutan . Online. <http://sdgcenter.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2016/07/Wahyuningsih-Darajati-Upaya-Pencapaian-Target-SDGs.pdf> (diakses pada 10 Maret 2017)
- Desmita. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Epicentral Development Group. (2011) The Johari Window - Peaking Behind the Drapes
- Flurentin, Elia. 2012. Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. Tersedia di [download.portalgaruda.org/article.php?article=274214&val=6273&title=LATIHAN%20KESADARAN%20DIRI%20\(SELF%20AWARENESS\)%20DAN%20KAITANNYA%20DENGAN%20PENUMBUHAN%20KARAKTER](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=274214&val=6273&title=LATIHAN%20KESADARAN%20DIRI%20(SELF%20AWARENESS)%20DAN%20KAITANNYA%20DENGAN%20PENUMBUHAN%20KARAKTER) (diakses pada 12 Maret 2017)
- Hariyadi, Sigit. 2013 *Perkembangan Individu*. Yogyakarta: Dee Publish
- Hurlock, 2009 . *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga Press
- Irawan, dkk. 2015. Pengembangan Teknik Permainan dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian diri Siswa. Tersedia di <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/download/67/18> (diakses pada 13 Maret 2017)
- J & S Garrett. *Person-Centred Therapy a Guide To Counseling Therapies (DVD)*. Journal. Australian Institute of Professional Counsellors
- Kadek Vivien Windayani, dkk. (2014). *Penerapan Konseling Client-Centered dengan Teknik Permisif untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas X. Iis 2 sma negeri 2 singaraja*. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. Volume: 2 No 1. Singaraja.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM
- Maharani, Laila. & Mustika Meri. (2016). Hubungan *Self Awareness* dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas viii di Smp Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang Bk Pribadi). *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* **03 (1) (2016) 17-31**
- Mahlawi, 2012. Permasalahan Remaja yang tinggal di area lokalisasi Gambilangu Semarang. Tersedia di <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/1282/1335> (diakses pada 10 Maret 2017)
- PKBI DIY. 2009. Siapa Sich Remaja?. Online. <http://pkbi-diy.info/?p=3005> (diakses pada 12 Maret 2017)
- Santrock, John W. (2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta. Erlangga