

## Penerapan Teori Johari Window Sebagai Upaya Pencegahan Bullying Pada Remaja

<sup>1a\*</sup>Fifi Alviana, <sup>1b</sup>Ari Setyawati, <sup>1c</sup>Abdullah Azam Mustajab, <sup>1d</sup>Ika Purnamasari, <sup>1e</sup>Sri Mulyani  
<sup>1</sup>Universitas Sain Al-Qur'an, Wonosobo, Indonesia

Korespondensi: [fifi@unsiq.ac.id](mailto:fifi@unsiq.ac.id)

**Abstrak:** Salah satu penanganan bullying yaitu teori johari windows. Teori Johari windows merupakan konsep psikologi dengan memahami diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Tujuan Teori Johari windows yaitu meningkatkan kesadaran diri dan komunikasi sehingga remaja dapat memaksimalkan potensi diri yang ada tanpa menyakiti orang lain. Tujuan PkM yaitu memberikan pengetahuan tentang bullying dengan penerapan Teori Johari Window sehingga dapat mencegah terjadinya perilaku bullying. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi teori Johari windows dengan 2 jendela yaitu *open* dan *blind area*. Penerapan teori Johari Windows dilaksanakan di MAN 02 Wonosobo yang sasaran pada kegiatan ini adalah siswa kelas 10-12 yang berusia 15-17 tahun berjumlah 85 siswa. Hasil sesudah dilakukan PkM didapatkan siswa yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang, cukup 20 orang dan baik 60 orang. Kegiatan PkM yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan bullying dan intervensi anti bullying dengan menerapkan model Johari window.

**Kata Kunci :** Bullying, Teori Johari Window, Pengetahuan

**Abstract :** One of to manage bullying is the Johari Windows theory. The Johari windows theory is a psychological concept of understanding oneself and relationships with other people. The aim of the Johari Windows Theory increased self-awareness and communication so that teenagers can maximize their existing potential without hurting others. The aim of PkM is to provide knowledge about bullying by applying the Johari Window Theory so that bullying behavior can be prevented. The method used is providing health education and demonstration of the Johari windows theory with 2 windows, namely open and blind areas. The application of the Johari Windows theory was carried out at MAN 02 Wonosobo, the target of this activity was 85 students in grades 10-12 aged 15-17 years. The results after the PkM were carried out showed that 5 students have less knowledge, 20 people have enough knowledge and 60 people have good knowledge. The PkM activities carried out can increase teenagers' knowledge about bullying prevention and anti-bullying interventions by implementing the Johari window model.

**Keywords :** Bullying, Johari Window Theory, Knowledge

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan perkembangan individu pada tahap pencarian jati diri. Masa remaja terdapat pada rentang usia 13 hingga 20 tahun, masa yang ditandai dengan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa<sup>1</sup>. Tahap usia remaja awal berfokus pada perubahan bentuk dan ukuran tubuh. Pada masa remaja pertengahan, fokusnya adalah pada pencarian jati diri, seperti mendeskripsikan perilaku, belajar mengendalikan diri, serta mengambil keputusan di sekolah dan di pekerjaan selanjutnya. Masa remaja berakhir dengan memasuki peran sebagai orang dewasa<sup>2</sup>. Pencarian jati diri pada masa remaja akan berpengaruh pada konsep diri mereka. Remaja akan memandang diri mereka dengan mencari role model di sekitarnya sehingga tak jarang remaja melihat diri banyak yang harus diperbaiki. Harapan dan keinginan terhadap diri merupakan salah satu faktor sebagai tuntutan orang lain maupun lingkungan terhadap penerimaan diri<sup>3</sup>.

Hal ini akan berdampak pada mekanisme coping remaja dalam penerimaan tersebut. Hal ini akan berisiko terhadap gangguan perilaku, kenakalan, maupun kekerasan baik sebagai korban maupun sebagai

pelaku<sup>4</sup>.

Berdasarkan data United Nations International Children's Emergency terdapat kasus bullying sebesar 16,1% kasus yang terjadi di 144 negara<sup>5</sup>. Di Indonesia, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia, KPAI (2022), angkanya sebesar 37,381%. Data di Provinsi Jawa Tengah tercatat jumlah kejadian bullying mencapai 5.900 kasus. Data kasus bullying di DIY menunjukkan total kasus bullying sebanyak 1.172 kasus, terdiri dari 592 kasus bullying dengan julukan buruk dan 580 kasus dikucilkan teman sekolah<sup>6</sup>. Menurut WHO (2020) berdasarkan jenis kelamin, kejadian kasus bullying pada remaja perempuan rata-rata 37% dan remaja laki - laki 42% dan diantaranya jenis perilaku bullying yaitu kekerasan seksual, pertengkaran fisik dan perundungan<sup>7</sup>.

Bullying merupakan suatu perilaku yang menunjukkan kekuasaan atau senioritas di kalangan remaja dan sering terjadi di sekolah maupun di lingkungan rumah. Bentuk perilaku bullying baik berupa perundungan hingga kekerasan fisik<sup>8</sup>. Remaja yang menjadi korban bullying akan mengalami tidak percaya diri, menarik diri, harga diri rendah, merasa ditinggalkan dan tidak mau melanjutkan sekolah. Tidak sedikit dampak dari bullying yang berdampak fatal yaitu kehilangan nyawa. Faktor teman sebaya, kepribadian, sekolah dan keluarga merupakan salah satu faktor perilaku bullying<sup>9</sup>. Berbagai penanganan dilakukan dalam rangka pencegahan bullying pada remaja diantaranya *peer group*, *happy spiritual*, rehabilitasi, pendampingan orang tua dan lain – lain<sup>10</sup>. Salah satu penanganan bullying yang berpengaruh pada kepribadian yaitu teori *Johari windows*. Teori *Johari windows* merupakan konsep psikologi dengan memahami diri sendiri dan hubungan dengan orang lain<sup>11</sup>. Teori ini menerapkan 4 pemahaman terhadap diri sendiri yaitu *open*, *blind*, *hidden* dan *unknow*. Tujuan Teori *Johari windows* yaitu meningkatkan kesadaran diri dan komunikasi sehingga remaja dapat memaksimalkan potensi diri yang ada tanpa menyakiti orang lain<sup>12</sup>.

Berdasarkan latar belakang diatas, kami melakukan pengabdian kepada masyarakat (PkM) khususnya kalangan remaja di Sekolah agar dapat mencegah terjadinya perilaku bullying. PkM yang dilakukan yaitu pemberian Pendidikan Kesehatan dan demonstrasi penerapan teori *Johari windows*

## METODE

Kegiatan PkM yang dilakukan oleh dosen FIKES UNSIQ yang bekerjasama dengan mitra yaitu MAN 2 Wonosobo yang beralamat Jl. Dieng No.Km. 05, Krasak, Kec. Mojotengah, Kabupaten Wonosobo. Peserta pada pelaksanaan PkM adalah siswa sebanyak 85 orang. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi teori *Johari windows* dengan 2 jendela yaitu *open* dan *blind area*. Siswa diberikan pengetahuan tentang *Johari window* dan mendemonstrasikan dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sebanyak 10 item selama 30 detik. Setelah itu, teman yang disebelah akan mengkoreksi kelebihan dan kekurangan yang ada di teman dekat lainnya.

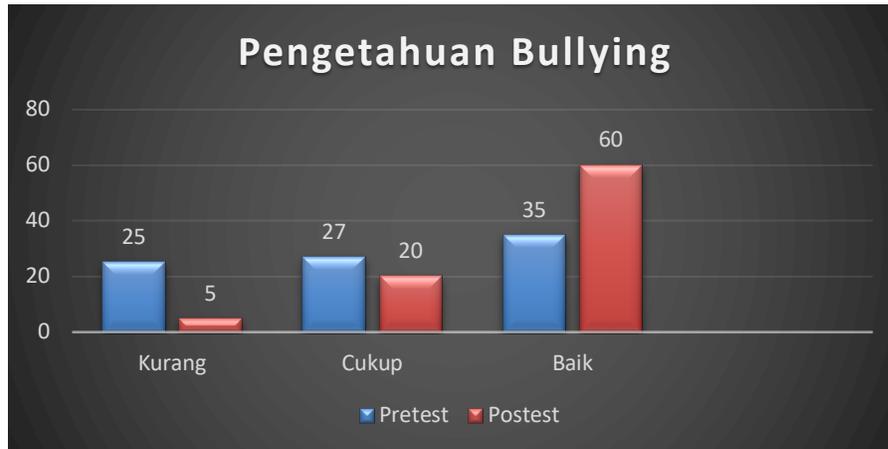
Pelaksanaan PkM dilakukan pretest terkait Teori *Johari Windows* sebanyak 10 pertanyaan dan dilakukan posttet setelah diberikan implementasi. Beberapa siswa diminta menceritakan pengalamannya baik menjadi pelaku maupun korban bullying yang pernah dialami. Selanjutnya, siswa sebanyak 85 orang dibagi menjadi 4 kelompok dan fasilitator sebanyak 4 Dosen dan 6 Mahasiswa. Fasilitator berfungsi memfasilitasi pelaksanaan PkM dapat berjalan efektif. Penyampaian materi tentang pencegahan bullying dengan penerapan teori *Johari window* yang dilakukan selama 45 menit dan demonstrasi selama 1 jam. Selanjutnya diadakan sesi diskusi terkait pemahaman siswa pada pelaksanaan PkM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## HASIL

Penerapan teori Johari Windows dilaksanakan di MAN 02 Wonosobo yang sasaran pada kegiatan ini adalah siswa kelas 10-12 yang berusia 15-17 tahun berjumlah 85 siswa. Hasil Pendidikan Kesehatan tentang penerapan terapi Johari Windows menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Pengetahuan tentang terapi Johari Windows yang dilakukan pada siswa yang dilakukan dengan pemberian Pendidikan Kesehatan mengalami peningkatan.

Tabel 1. Hasil PkM Sebelum dan Sesudah Implementasi Teori Johari Window



Hasil PkM didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan bullying menggunakan Teori Johari Window. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan PkM terdapat siswa yang berpengetahuan kurang sebanyak 25 orang, cukup 27 orang dan baik 35 orang. Hasil sesudah dilakukan PkM didapatkan siswa yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang, cukup 20 orang dan baik 60 orang. Hal ini menunjukkan siswa mengalami peningkatan pengetahuan dengan menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Selain itu, siswa menunjukkan antusias yang luar biasa terhadap kegiatan PkM dikarenakan salah satunya mereka belum pernah mengevaluasi diri sendiri sehingga terkadang dengan mudah menrendahkan orang lain yang tidak memiliki kemampuan khususnya kemampuan akademik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan bullying dilanjutkan dengan demonstrasi penerapan terapi Johari Windows. Evaluasi dilakukan dengan demonstrasi oleh siswa tentang penerapan Johari Windows serta mengidentifikasi kesadaran diri meliputi kelebihan dan kekurangan diri.



Gambar 1 & 2 . Promosi kesehatan & Penerapan Johari window theory

Kesehatan dan kesejahteraan remaja sangat penting bagi Kesehatan dan keberlanjutan di masyarakat. Remaja mengalami perubahan pada awal dan setelah pubertas yang ditandai dengan banyak transformasi dalam tubuh, pikiran dan perilaku. Transformasi masa remaja mempengaruhi gaya hidup, interaksi sosial, keluarga, budaya, dan spiritual. Selama masa remaja, teman sebaya memiliki pengaruh besar dibandingkan saat masa kanak-kanak. Selama periode kehidupan ini, teman sebaya memainkan peran penting dalam mendorong atau menghambat perkembangan psikologis dan sosial. Sisi positif teman sebaya adalah memberikan contoh atau komentar yang tidak diberikan orang dewasa kepada remaja, sedangkan sisi negative teman sebaya adalah dibenci, ditolak, atau disiksa oleh teman sebaya. Bentuk kekerasan, intimidasi dan atau agresivitas tersebut sering disebut sebagai bullying<sup>13</sup>.

Bullying merupakan perilaku agresif yang bersifat repetitif dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara penyerang dan korban. Viktimisasi bullying adalah penerimaan pengalaman bullying<sup>14</sup>. Bullying dapat bersifat langsung (fisik dan verbal) dan tidak langsung (relasional)<sup>15</sup>. Perilaku agresif fisik (misalnya memukul, menendang atau mendorong), verbal (menghina atau mengejek), sosial atau relasional (pengucilan sosial, menyebarkan rumor)<sup>16</sup>. Perilaku bullying berupa menyebarkan rumor atau gossip merupakan bullying yang dilakukan secara tidak langsung, termasuk mengancam dengan mengucilkan seseorang dari kelompok untuk mendapatkan dukungan, atau memanipulasi kehidupan sosial orang lain. Anak laki-laki lebih mungkin melaporkan menjadi korban bullying fisik, sedangkan siswa perempuan lebih cenderung melaporkan mengalami bullying psikologi dan relasional<sup>17</sup>.

Bullying menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja di seluruh dunia yang mengakibatkan masalah Kesehatan fisik dan mental. Dampak bullying mempengaruhi individu dalam berbagai aspek, termasuk psikologis dan perilaku. Korban perundungan di sekolah lebih rentan mengalami ketidaknyamanan psikologis, gejala depresi, menyakiti diri sendiri, bahkan bunuh diri<sup>14</sup>.

Faktor risiko perilaku agresif pada remaja adalah paparan zat dan kekerasan usia dini, pola asuh kasar, perilaku agresi dan viktimisasi sebelumnya. Sedangkan faktor proaktif terhadap bullying meliputi pola asuh yang positif, teman sebaya yang positif dan keterhubungan sekolah. Memahami peran paparan risiko dini dan perlindungan dalam keluarga, sekolah dan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan kita untuk identifikasi coping adaptif atau maladaptive bagi remaja, khususnya bagi mereka yang memiliki konteks risiko tinggi<sup>15</sup>.

Perubahan pada remaja baik fisik, psikologis dan perilaku dapat mempengaruhi identitas dirinya. Identitas diri remaja dapat dipengaruhi oleh indakan bullying dan kecil kemungkinan untuk menceritakan kepada orang dewasa<sup>13</sup>. Identitas diri masa remaja merupakan kebutuhan penting untuk mengembangkan konsep diri sehingga mampu memahami diri dan keinginan diri. Proses tersebut perlu evaluasi diri dan keterlibatan orang lain dalam proses evaluasi. Keterbukaan diri (*self-awareness*) merupakan tindakan seseorang dengan sengaja menyampaikan sesuatu yang sifatnya pribadi kepada orang lain, sehingga memungkinkan inividu tersebut menerima umpan balik. Keterbukaan diri berpotensi terjadi hubungan yang saling mendukung dan membantu serta mengurangi ketidakmampuan membuka diri (*self-disclosure*). Untuk meningkatkan kemampuan siswa mengenali diri perlu dilakukan Teknik Johari window.

Johari window merupakan model yang menyediakan kerangka kerja dinamis untuk memahami dan meningkatkan kesadaran diri<sup>16</sup>. Johari window memiliki empat area perilaku, yaitu terbuka, buta, tersembunyi dan tidak diketahui. Penggunaan Teknik ini berperan dalam menetapkan tujuan, meningkatkan pemikiran kritis, mempelajari prasangka, mengidentifikasi semua elemen atau Batasan pribadi dan mengembangkan hubungan. Dengan menganalisis keempat area tersebut, individu dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi mereka melalui penilaian yang tepat<sup>17</sup>. Selain itu, Johari window juga membantu seseorang untuk menjadi lebih reflektif terhadap diri sendiri, untuk belajar tentang diri sendiri, dan menjadi lebih terapeutik. Tujuan Johari window adalah meningkatkan area terbuka, menyadari titik buta, dan menyingkap area tersembunyi.

Intervensi program anti bullying pada remaja dinilai efektif, sehingga perlu dilakukan terutama dengan menargetkan siswa yang terlibat langsung dalam bullying melalui diskusi secara langsung. Keterlibatan teman sebaya secara informal berupa diskusi dan aktivitas kelompok kecil atau seluruh kelas yang terkait dengan pengalaman dan sikap bullying berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan tindakan bullying [18]. Pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran siswa remaja dengan penerapan Johari window dalam intervensi anti bullying berjalan dengan lancar. Siswa mampu memahami pencegahan bullying dan mampu mendemonstrasikan model Johari window dengan baik.

## KESIMPULAN

Game edukatif SNAKES AND LADDER GAMES FOR EDUCATION untuk menumbuhkan pengetahuan tentang pencegahan pelecehan dan kekerasan seksual pada anak di Gorontalo dirangkaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Edukasi yang disampaikan melalui permainan ular tangga (SNAKES and Ladder Games) membuat materi pencegahan pelecehan seksual lebih mudah dipahami oleh anak-anak. Metode Pembelajaran yang Interaktif: Penggunaan permainan sebagai metode edukasi terbukti efektif karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif. Anak-anak lebih tertarik dan aktif dalam kegiatan belajar. Peningkatan Kesadaran dan Keterampilan Anak: Selain pengetahuan, program ini juga menumbuhkan kesadaran dan keterampilan anak-anak untuk mengidentifikasi situasi berisiko dan cara mengamankan diri dari pelecehan seksual. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif dalam menumbuhkan pemahaman dan pengetahuan anak-anak serta masyarakat agar pelecehan seksual pada anak tidak terjadi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan MAN 02 Wonosobo yang telah memberikan kami fasilitas untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO, "Youth Violence," Swiss," 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>
2. S. Hamidah and M. S. Rizal, "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur," *J. Community Engagem. Health*. 2022; 5(2):237–248.
3. Soesanto, "Membentuk Jati Diri Remaja Yang Kuat : Cipta, Rasa, Karsa dan Pengendalian Diri".
4. Sarfika et al., "Deteksi Dini Dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *JMM J. Masy. Mandiri*. 2023;7(2):1262.
5. UNICEF, "Half of World's Teens Experience Peer Violence in and Around School," 2021. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef>.
6. KPAI, "Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020," 2020. [Online]. Available: <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
7. WHO, "Children: New Threats to Health," Swiss," 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/children-new-threats-to-health>
8. Dewi, "Educational peer group teenager to teenager's knowledge about bullying," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 2, p. 97, Aug. 2021, doi: 10.26714/jk.10.2.2021.97-104.
9. Rahayu and W. Riyaningrum, "Bullying among adolescents at the 4th State Junior High School in Yogyakarta," 2024.
10. Alviana, A. Setyawati, M. Chadzik Masruri, and M. Hofsoh, "Prevention Of Bullying in Adolescents with Assertive Communication and Spiritual Happy," *Abdimas Polsaka*, vol. 2, no. 2, pp. 129–134, Sep. 2023, doi: 10.35816/abdimpolsaka.v2i2.52.
11. Dewinda, U. Khairiyah, and Y. Diana, "Membangun Kepribadian yang Berkarakter sebagai Upaya Membentuk Remaja Berkualitas," *Maj. Ilm. UPI YPTK*, pp. 30–35, Aug. 2021, doi: 10.35134/jmi.v28i2.65.
12. Alamsyah, H. Indreswari, and K. Bariyyah, "Implementation of Group Counseling Using the Johari Window Technique to Enhance Student Self-Disclosure," 2024.
13. Dubey, V. et al., 2022. Bullying and Health Related Quality of Life among Adolescents—A Systematic Review. *Children*, 24 May, 9 (766), pp. 1-10.
14. Eva M. Romera, R. O.-R. S. R.-B. a. D. F., 2019. How Do You Think the Victims of Bullying Feel? A Study of Moral Emotions in Primary School. *Frontiers in Psychology*, 30 July , 10(1753), pp. 1-11.
15. Maria N. K. Karanikola, A. L. A.-L. H. a. E. S., 2018. The Association between Deliberate Self-Harm and School Bullying Victimization and the Mediating Effect of Depressive Symptoms and Self-Stigma: A Systematic Review. *BioMed Research International*, 11 October, 2018(4745791), pp. 1-36.
16. Jamie. Development of Bullying and Victimization: An Examination of Risk and Protective Factors in a High-Risk Sample. *J Interpers Violence*.2023;37(9-10);5958–5984.
17. Vargo. Bullying and other risk factors related to adolescent suicidal behaviours in the Philippines: a look into the 2011 GSHS Survey. *BMC Psychiatry*.2022; 22(445):1-12.
18. Christina S1. Bullying Prevention in Adolescence: Solutions and New Challenges from the Past Decade. *Journal Of Research On Adolescence*.2021; 31(14):1023–1046.

19. Maulana Azmi, P. A. Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X-TPM SMK Karya Bhakti Gresik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.2023; 5(1):28-34.
20. Ha, K.-M.Integrating the resources of Korean disaster management research via the Johari window. *Evaluation and Program Planning*.2019;77(101724):0149-7189.
21. Beverly South MSN, R Combining mandala and the Johari Window: An exercise in self-awareness. *Teaching and Learning in Nursing*. 2007; 2(1557-3087): 8-11.