

Efektivitas Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Mahasiswa Introver di Kota Makassar

Alviuniasticha Irmayanti Putri R.Hadadi^{1},*

Muhammad Nur Hidayat Nurdin², Perdana Kusuma³

Email: alviuniasticha10@gmail.com¹ mnur.hidayat@unm.ac.id²

perdanakusuma@unm.ac.id³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia^{1,2,3}

Abstrak

Tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari dan menjalankan pekerjaan serta membangun hubungan dalam lingkungan sosial. Keterbukaan diri penting bagi mahasiswa psikologi baik dalam proses pembelajaran maupun dalam interaksi dengan sesama. Individu yang tidak memiliki keterampilan keterbukaan diri akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan individu lain. Individu introver adalah individu yang cenderung menutup diri dan tidak terbuka. Mahasiswa seharusnya memiliki keterbukaan diri yang tinggi tetapi faktanya adalah mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri dalam kategori rendah tidak sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa introver. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa introver jurusan psikologi di kota Makassar yang memiliki skor keterbukaan diri rendah-sedang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini true experiment. Data dianalisis dengan menggunakan uji independent sample t test dan uji paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa introver. Nilai pretest sebelum diberikan perlakuan ditunjukkan dengan mean 27,63 dan nilai post test sesudah diberikan perlakuan dengan mean 39,50 dengan nilai signifikansi 0,01 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Pelatihan Asertif, Keterbukaan Diri, Mahasiswa

Abstract

The task of early adult development is to find and run a job and build relationships in a social environment. Self-openness is important for psychology students both in the learning process and in interaction with others. Individuals who do not have self-disclosure skills will have difficulty communicating with other individuals. Introverted individuals are individuals who tend to close themselves off and not open up. Students should have high self-disclosure, but the fact is that students who have self-disclosure in the low category are not few. This study aims to see the effectiveness of assertive training to increase self-disclosure in introverted students. Participants in this study were introverted students majoring in psychology in the city of Makassar who had low-to-medium self-disclosure scores. The method used in this study is a true experiment. The data was analysed using independent sample t test and paired sample t test. The results of the study show that assertive training is effective in increasing self-disclosure in introverted students. The pretest value before treatment was shown with a mean of 27.63 and the post-test value after treatment was given with a mean of 39.50 with a significance value of 0.01 ($p < 0.05$).

Keywords: Assertive Training, Self Disclosure, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal yakni dengan rentang usia 18-25 tahun, yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan, seperti membangun relasi sosial dan menjalankan pekerjaan (Hurlock, 1999; Santrock, 2018). Dalam proses

perkembangan ini, kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi menjadi aspek penting, khususnya bagi mahasiswa psikologi yang dituntut untuk aktif dalam kegiatan praktik, seperti asesmen, konseling, dan simulasi wawancara. Salah satu keterampilan penting dalam konteks ini adalah keterbukaan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengungkapkan informasi

pribadi seperti perasaan, pemikiran, dan pengalaman secara sadar dan tepat (DeVito, 2011).

Namun, tidak semua mahasiswa mampu menunjukkan keterbukaan diri secara optimal, terutama mahasiswa dengan kepribadian introver. Individu dengan tipe kepribadian ini cenderung tertutup, pendiam, dan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri dalam situasi sosial. Data survei awal terhadap 55 mahasiswa psikologi di Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan ciri khas kepribadian introver seperti tidak menceritakan masalah pribadi (87,2%). Hal ini sejalan dengan Rasyid, Apriani, Irianti dan Verlanda (2017) mengemukakan bahwa individu introver cenderung menutup diri dari hal-hal yang bersifat pribadi sehingga individu dengan tipe kepribadian introver susah untuk membuka diri. Lebih lanjut, mahasiswa cenderung pasif dalam diskusi (43,6%). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan akademik mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menjadi pendengar pasif di ruang kuliah, tetapi juga agen perubahan yang aktif dan kritis dalam menyampaikan ide-ide dan solusi sosial (Cahyono, 2019).

Hasil survei awal mendukung hasil penelitian terdahulu oleh Widiyastuti (2016) dan Fauzia dkk. (2019), yang

menemukan bahwa individu dengan kepribadian introver cenderung memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan akademik mahasiswa. Ketika keterbukaan diri tidak terasah, mahasiswa berisiko gagal dalam menjalankan peran sosial dan akademiknya secara optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi yang dapat meningkatkan keterbukaan diri, khususnya pada kelompok mahasiswa dengan kepribadian introver. Salah satu intervensi yang relevan adalah pelatihan asertif. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan asertif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri, terutama pada individu dengan kecenderungan menutup diri (Fitasari & Hariastuti, 2019; Saputri, Alam, & Salmiati, 2023). Pelatihan ini dirancang untuk membantu individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginan secara terbuka dan jujur tanpa mengabaikan hak orang lain (Rozali & Sitasari, 2018). Dalam konteks mahasiswa psikologi, pelatihan asertif diyakini dapat meningkatkan kemampuan berinteraksi secara efektif dalam kegiatan perkuliahan maupun relasi profesional di masa mendatang. Namun, sebagian besar studi tersebut belum secara spesifik menyoroti

pengaruhnya pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introver.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa introver di Kota Makassar. Penelitian ini berfokus pada kelompok mahasiswa dengan kepribadian introver yang telah diidentifikasi melalui instrumen psikologis, dengan harapan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis yang berbasis pelatihan keterampilan sosial.

Rasionalisasi dari kegiatan ini adalah adanya kebutuhan untuk mengevaluasi kembali efektivitas pelatihan asertif dalam konteks yang lebih spesifik, yaitu mahasiswa psikologi dengan karakteristik introver. Meskipun telah ada studi yang menunjukkan keberhasilan pelatihan asertif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa (Saputri dkk., 2023), penelitian tersebut belum mempertimbangkan faktor kepribadian sebagai variabel yang memediasi keberhasilan pelatihan.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen jenis *true experimental design* dengan jenis desain penelitian adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Penelitian ini merupakan *true experiment* meskipun diperlukan penyaringan

partisipan berdasarkan kriteria tertentu yaitu berdasarkan kepribadian introver dan keterbukaan rendah, karena penyaringan ini hanyalah cara untuk menentukan populasi target dan penempatan kedua kelompok dilakukan secara acak. Kedua kelompok diberikan pretest kemudian post-test diberikan setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Perlakuan akan diberikan berupa pelatihan asertif yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri. Subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa psikologi di kota Makassar yang berjumlah 16 mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 8 mahasiswa kelompok eksperimen dan 8 mahasiswa kelompok kontrol.

Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala adaptasi keterbukaan diri oleh (Masyrurah, 2023) yang menggunakan aspek-aspek keterbukaan diri terdiri dari lima aspek menurut DeVito (2011) yaitu: ukuran, valensi, kejujuran, maksud dan tujuan, serta keakraban. Skala keterbukaan diri terdiri dari 11 aitem dengan reabilitas uji statistik Alpha Cronbach menggunakan program SPSS 26.0 for windows dan nilai reabilitas aitem sebesar 0.824. Soal terdiri dari 11 aitem dengan rentang jawaban pada SS (Sangat Setuju), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Metode analisa data penelitian ini menggunakan uji parametrik *independent sample T test* dan *paired sample T test*. Uji *independent sample T test* bertujuan untuk menguji perbedaan antara dua mean sampel bebas atau sampel mandiri, misalnya peneliti menarik dua sampel acak dari satu populasi, kemudian memberikan perlakuan khusus kepada masing-masing kelompok, sesudah selesai pemberian perlakuan, dilakukan pengukuran, kemudian dua mean kelompok tersebut dihitung perbedaannya menggunakan teknik analisis uji t sedangkan, uji *paired sample T test* bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah sebuah perlakuan (Ramadhani, Polem, Miranda & Zahra, 2022).

Uji *independent sample T test* digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata skor keterbukaan diri antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sedangkan, uji *paired sample T test* yang bertujuan untuk membandingkan data kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data deskriptif keterbukaan diri

Kelompok eksperimen			Kelompok kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>
Mean	27,63	39,50	28,25	25,63
SD	8.815	7.690	4.892	4.274
Min.	11	29	23	20
Maks.	39	49	34	31

Berdasarkan tabel 1, hasil pengukuran keterbukaan diri pada kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata keterbukaan diri pada saat pretest yaitu 27,63 sedangkan rata-rata keterbukaan diri pada saat post test yaitu 39,50. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata keterbukaan diri pada saat pretest yaitu 28,25 dan rata-rata keterbukaan diri pada saat post test yaitu 25,63. dan rata-rata keterbukaan diri pada saat post test yaitu 25,63.

Tabel 2. Data pretest dan post test kelompok eksperimen

Inisial	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori	<i>Gain Score</i>
EP	33	Sedang	49	Tinggi	16
MJ	23	Rendah	34	Sedang	11
FF	29	Sedang	49	Tinggi	20
MAF	11	Rendah	40	Sedang	29
MDA	24	Rendah	29	Sedang	5
MFA	39	Sedang	44	Tinggi	5
NA	36	Sedang	40	Sedang	4
AG	26	Sedang	31	Sedang	5
ΣX	221		316		
Mean	27,63		39,5		

Berdasarkan tabel 2, rata-rata skor partisipan kelompok eksperimen nilai *pretest* adalah 27,63 dan rata-rata nilai *post test* adalah 39,50. Hasil menunjukkan

sebanyak 8 partisipan yang mengalami peningkatan skor dan tidak ada yang mengalami penurunan skor. Terdapat 2 partisipan yang mengalami peningkatan skor tetapi skor keterbukaan diri tetap berada di kategori sedang. Terdapat 3 partisipan yang mengalami peningkatan skor dari kategori rendah ke sedang. Terdapat 3 partisipan yang mengalami peningkatan skor dari kategori sedang ke tinggi. Skor tingkat keterbukaan diri yang diperoleh kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian *post test* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. *Data pretest dan post test kelompok kontrol*

Inisial	Pretest	Kategori	Post test	Kategori	Gain Score
AMA	32	Sedang	30	Sedang	2
MM	33	Sedang	29	Rendah	-4
I	25	Rendah	25	Rendah	0
NC	23	Rendah	20	Rendah	-3
NS	24	Rendah	22	Rendah	-2
M	23	Rendah	21	Rendah	-2
SN	32	Sedang	27	Sedang	-5
ASN	34	Sedang	31	Sedang	-3
ΣX	226	28,25	205		
Mean	28,25		25,62		

Berdasarkan tabel 3, rata-rata nilai *pretest* partisipan kelompok kontrol adalah 28,25 dan rata-rata nilai *post test* adalah 25,62. Hasil menunjukkan terdapat 4 partisipan yang skornya tetap berada dalam kategori rendah. Terdapat 3 partisipan yang

skornya tetap berada dalam kategori sedang. Terdapat 1 partisipan yang skornya mengalami penurunan skor dari sedang ke rendah.

Tabel 4. *Hasil uji independent sample t test skor pretest*

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kontrol	0,863	Tidak signifikan
Eksperimen		

Berdasarkan tabel 4, didapatkan Sig. sebesar $0,863 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada *pretest* antara kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok memulai kondisi awal yang sama sebelum intervensi dilakukan.

Tabel 5. *Hasil uji independent sample t test skor post test*

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kontrol	0,001	Signifikan
Eksperimen		

Berdasarkan tabel 5, didapatkan Sig. sebesar $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan pada *post test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 6. *Hasil uji paired sample t test*

Kelompok	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest Eksperimen	27,63	0,008	Signifikan
Post test Eksperimen	39,50		

Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t test* untuk melihat pengaruh pemberian intervensi pelatihan asertif pada kelompok eksperimen. Berdasarkan tabel 6, didapatkan Sig. sebesar $0,008 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan keterbukaan diri signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertif. Perbedaan ini terlihat melalui nilai rata-rata keterbukaan diri sebelum diberikan perlakuan sebesar 27,63 (*pretest*) yang keterbukaan diri sedang. Amelisa (2018) mengemukakan bahwa individu dengan keterbukaan diri rendah ditandai dengan tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas. Selain itu, Oktaviani dan Susilo (2020) mengemukakan bahwa individu yang kurang mampu dalam membuka diri cenderung kurang percaya diri, merasa rendah diri dan tertutup.

Hasil uji analisis menggunakan *paired sample t test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pelatihan asertif efektif meningkatkan keterbukaan diri. Adanya perubahan keterbukaan diri pada partisipan setelah mendapatkan perlakuan menunjukkan bahwa penerapan pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa jurusan psikologi. Artinya, mahasiswa telah mampu meningkatkan keterbukaan dirinya. Hal ini sejalan dengan Saputra, dkk (2024) bahwa pelatihan asertif secara efektif berpengaruh

terhadap tingkat keterbukaan diri pada kategori rendah.

Hasil uji analisis menggunakan *independent sample t test* menunjukkan adanya perbedaan tingkat keterbukaan diri antara partisipan kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Perbedaan tersebut terlihat dari rata-rata hasil *post test* pada kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Pada kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan, hasil pengukuran nilai *post test* menunjukkan peningkatan skor disertai dengan terjadi perubahan kategori pada tiga partisipan dari rendah menjadi sedang dan pada tiga partisipan kategori dari sedang menjadi tinggi.

Hasil pengukuran nilai *post test* kelompok kontrol menunjukkan terjadi penurunan skor pada tujuh partisipan mengalami penurunan skor keterbukaan diri dan satu partisipan memiliki skor keterbukaan diri tetap. Kategori partisipan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang dan rendah. Skor keterbukaan diri mengalami penurunan karena tanpa adanya perlakuan yang memberikan stimulasi atau dorongan untuk individu membuka diri. Hal ini memungkinkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan dalam keterbukaan diri, bahkan bisa menurun karena tidak

adanya penguatan positif. Selain itu, kecenderungan individu untuk membuka diri bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal, sehingga tidak stabil dalam jangka waktu tertentu.

Pemberian intervensi pelatihan asertif dalam penelitian ini diberikan dalam dua pertemuan. Intervensi pelatihan asertif terdiri dari enam sesi sesuai modul yang telah dimodifikasi dari Yunus (2018). Keenam sesi itu adalah konsep diri, *self esteem*, *goal setting*, komunikasi, *share your feelings* dan konseling kelompok.

Pada pertemuan pertama diberikan sesi konsep diri. Sesi ini bertujuan untuk partisipan mengetahui konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif akan berpengaruh pada komunikasi yang baik. Rakhmat (2021) mengemukakan bahwa apabila pola perilaku komunikasi berlangsung dengan baik, maka individu akan mempersepsikan diri dengan cermat dan lebih terbuka. Sesi pertama ini partisipan mampu melakukan refleksi diri dengan menuliskan hal tentang diri berdasarkan *Johari Window*. Hal ini sesuai dengan Munthe (2022) bahwa konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Pada sesi ini partisipan mampu untuk memahami konsep diri melalui materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan yang baik dan hasil

tulisan partisipan yang mampu menuliskan *open self* (daerah terbuka) mengenai informasi diri yang diketahui oleh diri dan individu lain, *blind self* (daerah buta) mengenai informasi diri yang diketahui oleh individu lain tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri dan *hidden self* (daerah tersembunyi) mengenai informasi diri yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh individu lain.

Pada sesi kedua diberikan sesi *self esteem*. Sesi ini bertujuan untuk partisipan mampu menilai diri sendiri secara positif dan negatif sehingga partisipan dapat menghargai diri sendiri dan memperbaiki diri. Hal ini sesuai dengan Rakhmat (2021) *self esteem* sangat penting dalam proses pengungkapan diri dalam komunikasi karena dengan menghargai diri sendiri, individu tidak akan memandang situasi komunikasi sebagai sesuatu yang menakutkan atau perlu dihindari. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi dapat menjaga relasi dan membentuk hubungan yang nyaman dengan individu lain. Hal ini sesuai dengan Sutrisnawati, Rohayati dan Minarsih (2024) bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung akan berpersepsi positif terhadap diri sendiri dan melihat diri setara dengan lainnya sehingga memudahkan interaksi dan meningkatkan komunikasi dan hubungan sosial. Pada sesi ini partisipan mampu memahami melalui

materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan yang baik dan hasil tulisan partisipan yang mampu menuliskan kekurangan dan kelebihan diri.

Pada sesi ketiga diberikan sesi *goal setting*. Sesi ini bertujuan untuk partisipan mampu memahami pentingnya *goal setting* sehingga membantu individu memiliki tujuan hidup yang jelas. *Goal setting* membantu individu mengabaikan hal yang dapat menghambat mencapai tujuan seperti tidak menghargai diri sendiri dan hanya berfokus pada kelemahan sehingga merasa diri tidak pantas atau kurang percaya diri. Angraeni, Maryam dan Affandi (2023) mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang rendah kurang mampu menilai diri secara positif dan takut mengungkapkan pendapat.

Pada sesi ketiga, partisipan mampu menuliskan tujuan hidup di tahun ini dan 5-10 tahun ke depan, alasan dibalik tujuan hidup tersebut, langkah yang dapat diambil agar dapat mencapainya dan hal-hal yang dapat menghambat keinginan tersebut dapat terwujud. Hal ini sesuai dengan Kolb dan Boyatzis (1970) bahwa *goal setting* dilakukan dengan cara yaitu individu menuliskan kelemahan dan kelebihan, individu mendeskripsikan tujuan, menuliskan alasan tujuan, cara untuk mencapai dan hambatan untuk mencapai

tujuan. Pada sesi ini partisipan mampu memahami melalui materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan yang baik dan hasil tulisan partisipan.

Pada sesi keempat diberikan sesi komunikasi. Sesi ini bertujuan agar partisipan mampu membedakan komunikasi pasif, asertif dan agresif, serta unsur-unsur asertif. Pada sesi ini partisipan mampu untuk memahami komunikasi asertif melalui materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan yang baik dan partisipan mampu melakukan *roleplay* secara asertif dengan situasi yang diberikan. Pada sesi kelima diberikan sesi *share your feeling*. Sesi ini bertujuan agar partisipan mampu mengungkapkan perasaan. Sesi kelima ini partisipan mampu membagikan perasaan dengan menuliskan tantangan beserta pelajaran dari yang pernah dihadapi. Dan juga menuliskan sesuatu yang diharapkan agar orang lain tahu dari diri partisipan. Pada sesi ini partisipan mampu memahami materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan yang baik dan hasil tulisan partisipan yang mampu membagikan perasaan melalui tulisan.

Pada sesi terakhir yaitu sesi konseling kelompok. Pada sesi ini, partisipan duduk membentuk lingkaran dan membagikan

perasaan secara langsung dipandu oleh *trainer* mengenai tulisan pada sesi sebelumnya. Konseling kelompok membantu para partisipan untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi. Fauzia, dkk (2019) mengemukakan bahwa individu introver biasanya memiliki intensitas komunikasi yang lebih rendah. Sakinah (2018) mengemukakan bahwa konseling kelompok dapat memberikan pelatihan dan membantu mengurangi pribadi introver dalam menarik diri atau *withdraw* dengan lingkungannya. Wahyuni (2018) mengemukakan bahwa konseling kelompok membantu mengembangkan perasaan, pikiran dan persepsi dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan Aksha dan Wibowo (2020) menemukan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Hal ini terlihat dari setelah mengikuti konseling kelompok, seluruh konseli aktif berpendapat, berani mengemukakan pendapat, berani menceritakan masalahnya dan saling memberi saran. Atikasari dan Agungbudiprabowo (2023) mengemukakan bahwa konseling kelompok efektif sebagai upaya peningkatan keterbukaan diri karena individu tidak hanya mendapat solusi penyelesaian masalah dari konselor saja tetapi juga didapatkan dari anggota kelompok lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor partisipan kelompok eksperimen lebih tinggi setelah diberi intervensi dibanding skor partisipan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penemuan Saputri, dkk (2023) bahwa *assertive training* meningkatkan keterbukaan diri antar teman sebaya. Pengukuran dalam melihat perubahan dalam intervensi pelatihan asertif dilakukan dengan waktu yang berbeda-beda. Setelah pemberian intervensi pelatihan asertif, peneliti memberikan *post test* dua minggu setelah partisipan pada kelompok eksperimen yang telah menyelesaikan *homework*. Hal ini disebabkan peneliti ingin memberikan waktu perubahan secara mandiri kepada partisipan setelah menyelesaikan rangkaian intervensi pelatihan asertif yang diberikan.

Hasil dari pemberian *homework* dan *post test*, partisipan lebih mengetahui mengenai diri dan hal yang perlu dibenahi. Partisipan peka terhadap masalah yang dihadapi dalam keseharian. Partisipan merasa senang karena seperti memiliki teman bercerita, merasa lega menuliskan permasalahan dan membagikan perasaan yang dirasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pelatihan asertif efektif meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa introver di kota Makassar. Terdapat peningkatan hasil *post test* setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan skor keterbukaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksha, P. S. A., & Wibowo, M. E. (2020). Efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 43–50.
- Amelisa, M. (2018). Model konseling self-disclosure pada remaja (study kasus orang tua bercerai). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 15(1), 57–67.
- Angraeni, D. A., Maryam, E. W., & Affandi, G. R. (2023). Penerapan goal setting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa: pendekatan eksperimen non randomized control trial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 394–403.
- Atikasari, T. R., & Agungbudiprabowo, A. (2023). Literature review: Upaya peningkatan self-disclosure (keterbukaan diri) siswa dengan konseling kelompok. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3). 61–72.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151–160.
- Fitasari, F., & Hariastuti, R. T. (2019). Penerapan latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII sekolah menengah pertama Negeri 13 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 9(2), 47–52.
- Kolb, D. A., & Boyatzis, R. E. (1970). Goal-setting and self-directed behavior change. *Human Relations*, 23(5), 439–457.
- Masyurrah. (2023). Efektivitas metode anonim untuk meningkatkan self disclosure mahasiswa introvert. *Skrpsi*. Makassar. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Makassar.
- Munthe, M. (2022). Improving students's self disclosure skills through johari window technique. *Jurnal Scientia*, 11(02), 736–742.
- Oktaviani, R., & Susilo, A. T. (2020). Hambatan keterbukaan diri dengan teman sebaya: studi kasus dua siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 4(2), 52–66.
- Rakhmat, Jalaluddin (2021). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ramadhani, A., Polem, A. M., Miranda, M., & Zahra, S. S. (2022). Konsep

- Dasar Uji T dalam Statistika Pendidikan. *Al Ittihadu*, 1(1), 94-102.
- Rasyid, M., Apriani, I. D., Irianti, S., & Verlanda, A. (2017). "Dice of Feelings" Untuk meningkatkan self-disclosure pada remaja tipe kepribadian introvert. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 17–24.
- Sakinah, A. (2018). Konseling kelompok emotional intelligence pada tipe kepribadian introvert. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 1–24.
- Saputra, M. Y. M. D., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Application of Assertive Training Techniques in Increasing Low Self-Disclosure in High School Students. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(4), 287-295.
- Saputri, W., Alam, A. A. F., & Salmiati, S. (2023). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(1), 20–25.
- Sutrisnawati, W. M., Rohayati, N., & Minarsih, Y. (2024). Self-Disclosure generasi z pengguna second account ditinjau dari self-esteem. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 446–453.
- Wahyuni, S. (2018). Konsep dasar konseling kelompok. *Hikmah*, 12(1), 78–97.
- Widiyastuti, A. (2016). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada pengguna facebook. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 1-8
- Yunus, N. (2018). Efektivitas pelatihan asertif terhadap perilaku self silencing pada remaja. Skripsi. Makassar. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Makassa