

Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Disclosure Siswa Kelas XI SMAN 4 Pandeglang

Rosilah Nurfitriah, Vasco Delano, Fitri Arnita

Universitas Mathla'ul Anwar Banten

Abstrak

Proses perkembangan siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya prestasi akademik, tetapi juga oleh integrasi aspek psikologis dan emosional yang secara fundamental membentuk struktur kepribadian. Pengungkapan diri merupakan kontributor utama dalam integrasi ini, yang didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menyampaikan pikiran, emosi, dan narasi pengalaman pribadi kepada orang lain dengan tingkat akurasi yang sesuai. Temuan observasional di SMAN 4 Pandeglang menunjukkan bahwa siswa kelas 11 cenderung menunjukkan kekurangan dalam pengungkapan diri, yang ditandai dengan kurangnya keberanian dalam mengutarakan pendapat, kesulitan dalam berbagi pengalaman pribadi, dan kecenderungan untuk menarik diri dari konteks social. Penelitian ini bertujuan secara spesifik untuk menggambarkan profil pengungkapan diri siswa, merancang kerangka layanan konseling kelompok yang berorientasi pada teknik pelatihan asertif, dan mengevaluasi dampaknya dalam meningkatkan keterampilan tersebut. Strategi metodologis mengadopsi paradigma kuantitatif melalui desain quasi-eksperimental dengan model kelompok kontrol non-ekuivalen. Populasi sampel terdiri dari 20 siswa yang dipilih melalui sampling purposif, dibagi rata menjadi kelompok eksperimen (10 siswa) dan kelompok kontrol (10 siswa). Alat pengukuran data utama adalah skala kuesioner pengungkapan diri, yang dirumuskan berdasarkan enam konsep inti dari Hargie (2011), termasuk valensi, informativitas, kesesuaian, fleksibilitas, aksesibilitas, dan kejujuran. Evaluasi statistik menunjukkan kemajuan dari rata-rata nilai pada kelompok yang diuji dari Kelompok eksperimen 74,3 (fase pretes) menjadi 88,5 (fase posttes), didukung oleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dari uji Wilcoxon. Kesimpulannya, penerapan layanan konseling kelompok berdasarkan teknik pelatihan asertif secara empiris efektif dalam mengoptimalkan pengungkapan diri siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, Bimbingan Kelompok, *Assertive Training*

Abstract

The development process of students is influenced by various factors, not only academic achievement, but also by the integration of psychological and emotional aspects that fundamentally shape personality structure. Self-disclosure is a major contributor to this integration, defined as an individual's tendency to convey thoughts, emotions, and narratives of personal experiences to others with an appropriate level of accuracy. Observational findings at SMAN 4 Pandeglang show that 11th grade students tend to show deficiencies in self-disclosure, characterized by a lack of courage in expressing opinions, difficulty in sharing personal experiences, and a tendency to withdraw from social contexts. This study specifically aims to describe the self-disclosure profile of students, design a group counseling service framework oriented towards assertiveness training techniques, and evaluate its impact on improving these skills. The methodological strategy adopts a quantitative paradigm through a quasi-experimental design with a non-equivalent control group model. The sample population consisted of 20 students selected through purposive sampling, divided equally into an experimental group (10 students) and a control group (10 students). The main data measurement tool was a self-disclosure questionnaire scale, formulated based on six core concepts from Hargie (2011), including valence, informativeness, appropriateness, flexibility, and accessibility, and honesty. Statistical evaluation shows an increase in the average score in the experimental group from 74.3 (pre-test phase) to 88.5 (post-test phase), supported by a significance value of $0.000 < 0.05$ from the Wilcoxon test. In conclusion, the application of group

counseling services based on assertiveness training techniques is empirically effective in optimizing self-disclosure among 11th grade students at SMAN 4 Pandeglang.

Keywords: Self Disclosure, Group Counseling, Assertive Training

Pendahuluan

Dalam ranah pendidikan, prestasi siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil belajar, tetapi juga bergantung pada keseimbangan antara perkembangan kognitif, sosial, dan emosi (Gardner, 2011). Salah satu faktor kunci yang memengaruhi kematangan psikologis siswa adalah kemampuan untuk mengungkapkan diri, yaitu kemampuan seseorang untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya kepada orang lain secara tepat dan bertanggung jawab. Tingkat pengungkapan diri yang seimbang dapat membantu menciptakan hubungan interpersonal yang baik, mengurangi stres emosional, dan meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam berbagai keadaan (Sukri et al. , 2025). Atikasari dan Prabowo (2023) menjelaskan pengungkapan diri sebagai suatu proses komunikasi di mana individu secara sadar membagikan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain. Tindakan ini menunjukkan seberapa besar tingkat kepercayaan, keterbukaan, dan kedekatan seseorang dengan orang lain. Fenomena minimnya pengungkapan diri tidak hanya tampak dalam lingkungan sekolah, tetapi juga dalam konteks sosial yang lebih luas (Septiani dkk. , 2019).

Berdasarkan tinjauan awal di SMAN 4 Pandeglang, teridentifikasi bahwa siswa kelas XI menunjukkan tingkat keterbukaan yang minim. Ini terlihat dari kurangnya keberanian mereka untuk aktif dalam diskusi, keraguan dalam mengungkapkan pendapat, serta kesulitan dalam menyampaikan perasaan dan masalah pribadi kepada guru atau teman. Situasi ini dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan beradaptasi siswa. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk memberikan layanan bimbingan yang sesuai agar siswa dapat belajar mengekspresikan diri dengan cara yang positif, terbuka, dan mudah beradaptasi.

Salah satu tindakan yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam situasi ini adalah pelatihan kemampuan tegas. Metode ini dirancang untuk memberikan individu keahlian dalam bersikap percaya diri, terus terang, dan mengekspresikan perasaan serta kebutuhan pribadi tanpa mengabaikan hak orang lain (Alberti dan Emmons, 2017). Melalui pelaksanaan pelatihan kemampuan tegas, siswa dapat meningkatkan kesadaran diri, membangun keberanian dalam berkomunikasi, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih sesuai dan responsif (Lubis et al. , 2022). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini memiliki keefektifan dalam mendorong pengungkapan diri (Wulandari dan Anikoh, 2025; Mushawwir et al. , 2024). Namun, kebanyakan penelitian sebelumnya masih memiliki batasan dalam skala, seperti desain dengan subjek tunggal, sehingga ada kebutuhan untuk pengembangan lebih lanjut agar hasil dapat digeneralisasi. Sehingga, studi ini dilaksanakan untuk memperluas pembahasan empiris mengenai efektivitas pelatihan kemampuan tegas dalam konteks layanan konseling kelompok. Pendekatan konseling kelompok dipilih karena menyediakan wadah bagi mahasiswa untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan mengasah keterampilan sosial melalui interaksi dengan anggota lainnya. Dengan menggabungkan konseling kelompok dan pelatihan kemampuan tegas, diharapkan mahasiswa dapat mengekspresikan pikiran, emosi, dan kebutuhan mereka dengan jelas, autentik, dan penuh percaya diri.

Dengan kata lain, studi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Disclosure Siswa Kelas XI SMAN 4 Pandeglang” diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan dalam layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam membantu siswa untuk memperbaiki tingkat keterbukaan diri mereka di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental dan kelompok kontrol yang tidak seimbang. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan dua kelompok, satu yang menerima intervensi dan satu yang tidak, tanpa perlu melakukan randomisasi subjek. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang, dengan total 456 siswa. Sampel dipilih melalui sampling purposif berdasarkan hasil survei awal mengenai tingkat pengungkapan diri di antara siswa. Berdasarkan kriteria tersebut, 20 siswa dipilih sebagai peserta, terdiri dari 10 siswa untuk kelompok perlakuan dan 10 siswa untuk kelompok kontrol.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai Pengungkapan Diri yang dirancang berdasarkan enam aspek yang diusulkan oleh Hargie (2011), yaitu valensi, informatif, kesesuaian, fleksibilitas, keterjangkauan, dan kejujuran. Sebelum pemakaian, alat ukur itu diuji kevalidan dan konsistensinya menggunakan program SPSS versi 20 untuk Windows. Hasil pengujian validitas mengindikasikan bahwa semua item dalam kuesioner memiliki nilai korelasi di atas 0,30, sehingga dinyatakan valid. Sebaliknya, hasil dari pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha mencapai 0,874, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan mendistribusikan kuesioner Self Disclosure kepada kelompok eksperimen dan kontrol dalam dua fase, yaitu sebelum dan sesudah intervensi (pretest dan posttest). Data yang didapat lalu dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon, mengingat distribusi datanya tidak normal dan jumlah partisipan terbatas. Uji Wilcoxon adalah metode analisis statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan dan mengevaluasi efektivitas intervensi dalam penelitian dengan desain quasi-eksperimental. Melalui penerapan metode ini, diharapkan analisis yang didapat dapat lebih tepat dalam menggambarkan dampak layanan konseling kelompok yang menerapkan teknik Assertive Training terhadap peningkatan self-disclosure pada siswa (Sugiyono, 2019).

Hasil

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Pelatihan Assertif dalam Meningkatkan Pengungkapan Diri Siswa Kelas XI di SMAN 4 Pandeglang," data yang telah dikumpulkan telah diproses dan dianalisis. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam tingkat pengungkapan diri di kalangan siswa setelah mereka mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan assertif.

Perbandingan skor pengungkapan diri siswa antara tes awal dan tes akhir menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 4.9
Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

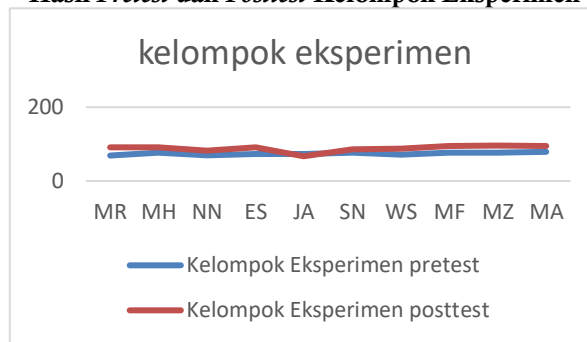
Responden	Kelompok Eksperimen		Responden	Kelompok Kontrol	
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
MR	69	91	S	86	85
MH	76	92	N	81	80
NN	70	83	R	86	82
ES	74	92	W	78	75

JA	74	67	R	81	79
SN	76	86	M	82	82
WS	72	88	A	80	71
MF	77	95	FA	79	79
MZ	76	96	FN	82	81
MA	79	95	MF	79	76

Dalam tabel di atas, terlihat bahwa pada kelompok eksperimen, nilai pretes berada dalam rentang 69 hingga 79 dengan rata-rata 74,3. Sebaliknya, nilai posttes mengalami peningkatan menjadi 80-96 dengan rata-rata 88,5. Ini menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan dalam skor Pengungkapan Diri setelah peserta menjalani Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik Latihan Asertif. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan nilai pretes antara 78 dan 86 dengan rata-rata 81,4, sedangkan nilai posttes berkisar dari 71 hingga 85 dengan rata-rata 79. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak menunjukkan perbaikan, bahkan beberapa siswa justru mengalami penurunan.

Perbandingan nilai Self Disclosure siswa antara pretest dan posttest yang dilaksanakan menunjukkan data sebagai berikut :

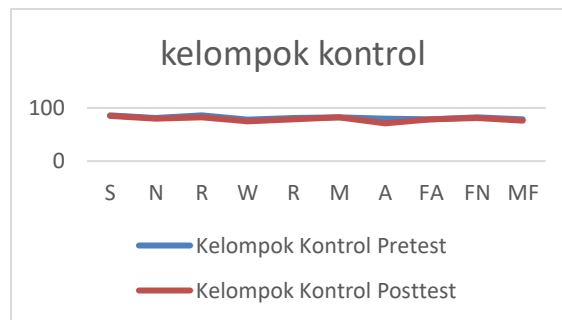
Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen



Gambar 4.2

Merujuk pada Gambar 4. 2, terlihat bahwa skor Self Disclosure pada posttest kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan hasil dari pretest. Hampir seluruh peserta dalam studi ini menunjukkan hasil yang lebih baik setelah menjalani sesi pelatihan kelompok yang dilaksanakan dengan metode Assertive Training. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan yang diterapkan memberikan kontribusi positif dan efektif dalam peningkatan kemampuan keterbukaan diri siswa. Selama itu, hasil pretest dan posttest untuk kelompok kontrol akan dipaparkan pada gambar selanjutnya.

Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol



Gambar 4.3

Sumber: Diolah peneliti (2025)

Berdasarkan grafik yang tersedia, data dari pretes dan posttes menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara keduanya. Pretes ditandai dengan garis warna biru, sedangkan posttes ditandai dengan garis warna merah. Nilai yang diraih oleh siswa dalam Kelompok Kontrol nampak konsisten, baik di pretes maupun posttes.

Ini menunjukkan bahwa Kelompok Kontrol, yang tidak menjalani Pelatihan Assertiveness dalam konseling kelompok, tidak mengalami peningkatan signifikan dalam skor Self Disclosure mereka. Dengan kata lain, walaupun terdapat sedikit perubahan dalam skor posttes, perbedaan itu tidak cukup signifikan untuk menunjukkan kemajuan yang berarti.

Hasil penelitian ini didukung oleh studi yang dipaparkan oleh Wulandari (2025), yang mengindikasikan bahwa penggunaan metode Pelatihan Assertiveness terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri di antara siswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mushawwir dan rekan-rekannya (2024), yang menunjukkan bahwa penerapan metode Pelatihan Assertiveness dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat mereka. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menyediakan bukti yang menunjukkan bahwa penerapan yang konsisten dari Pelatihan Assertiveness memberikan efek positif, baik dalam penelitian yang melibatkan individu tunggal maupun dalam studi yang mencakup kelompok siswa yang lebih besar

1. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, pertama-tama dilakukan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk test untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil dari pengujian normalitas ditampilkan pada tabel berikut

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	kelas	Shapiro wilk		
		statistic	df	Sig.
Hasil angket <i>Self Disclosure</i>	<i>Pretest</i> eksperimen	0,745	10	0,003
	<i>Posttest</i> eksperimen	0,944	10	0,600
	<i>Pretest</i> kontrol	0,885	10	0,150
	<i>Posttest</i> kontrol	0,958	10	0,761

Mengacu pada tabel yang telah disajikan, analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,003.

b. Uji *Wilcoxon*

Penggunaan uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata pada kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis tersebut, diperoleh hasil perhitungan yang dirangkum dalam Tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.7
Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Persepsi siswa tentang *Self Disclosure* pada *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

<i>Posttest-Pretest</i>	
Z _{hitung}	-5.517
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Merujuk Tabel 4.7, hasil dari uji t-test Sampel Berpasangan yang digunakan untuk menganalisis perbedaan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai t hitung sebesar -5,517 dengan tingkat signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) adalah 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih rendah dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest peserta. Untuk mengidentifikasi arah perbedaan tersebut, apakah terjadi peningkatan pada hasil pretest atau posttest, dapat dilihat pada Tabel 4.8 berikut ini

Tabel 4.8
Hasil Arah Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Persepsi Siswa tentang *Self Disclosure* Kelompok Eksperimen

Ranks				
		N	Mean rank	Sum of rank
Post test - Pre test	Negative ranks	40 ^a	20,50	820,00
	Positive ranks	0 ^b	0,00	0,00
	ties	0 ^c		
	Total	40		
a. <i>Posttest < pretest</i>				
b. <i>Posttest > pretest</i>				
c. <i>Posttest = pretest</i>				

Hasil pengujian dengan metode Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Indicate. (2-tailed) bernilai 0,000, yang nilainya berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan perbedaan mencolok antara nilai pretest dan posttest pada kelompok yang mendapatkan perlakuan. Akibatnya, program bimbingan kelompok yang menggunakan metode Assertive terbukti memberikan efek positif terhadap peningkatan kemampuan keterbukaan diri (Self Disclosure) peserta didik

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan teknik Pelatihan Terampil dalam bimbingan kelompok memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang. Perubahan yang mencolok dapat dilihat dari perbedaan skor rata-rata pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi dengan menerapkan Pelatihan Terampil efektif dalam membantu siswa menjadi lebih terbuka dan percaya diri dalam menyampaikan ide dan perasaan mereka.

Pada fase awal, banyak pelajar mengalami tantangan saat mencoba untuk menyampaikan pandangan dan mengekspresikan perasaan secara langsung. Keadaan ini menunjukkan adanya masalah dalam interaksi pribadi yang muncul karena kurangnya keyakinan diri, rasa cemas sosial, dan ketakutan akan penolakan dari orang lain. Setelah mengikuti berbagai kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan Pelatihan Asertif, para siswa mulai menunjukkan perubahan dalam perilaku mereka, seperti lebih aktif dalam diskusi, mampu menyampaikan pendapat dengan tenang, serta berani mengungkapkan pandangan pribadi tanpa rasa takut disalahartikan.

Teknik Pelatihan Asertif dirancang untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan pemikiran dan perasaan mereka secara langsung dan terbuka, tanpa mengabaikan hak orang lain. Di dalam konteks bimbingan kelompok, pendekatan ini mendorong peserta untuk melatih cara untuk menyampaikan kebutuhan dan emosi mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan Alberti dan Emmons (2017), yang menunjukkan bahwa Pelatihan Asertif dapat memperkuat keterampilan komunikasi antarpribadi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan dalam berinteraksi.

Hasil penelitian ini juga mendukung pernyataan Hargie (2011), yang menekankan bahwa Ungkapan Diri memiliki peranan yang krusial dalam menjalin sosial yang positif. Individu yang mampu bersikap terbuka kepada orang lain tidak hanya memperkuat hubungan, tetapi juga merasakan peningkatan kesejahteraan mental. Dalam bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk mengelola emosi mereka, menerima pandangan yang berbeda, serta menyadari bahwa keterbukaan diri dapat membuat hubungan menjadi lebih berarti.

Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dikerjakan oleh Sugianto (2022) dan Dewi (2021) yang memperlihatkan bahwa Pelatihan Asertif bisa membantu siswa menjadi lebih berani dalam berkomunikasi serta meningkatkan keterampilan berbicara mereka. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan metode ini tidak hanya membantu siswa untuk lebih terbuka, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian emosional, dan kemudahan dalam bersosialisasi.

Secara praktis, guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan Pelatihan Asertif dalam kegiatan mereka, terutama untuk siswa yang cenderung pendiam atau kurang aktif berbicara. Dengan demikian, siswa dapat belajar bagaimana cara mengekspresikan diri sembari tetap menghargai perasaan orang lain.

Simpulan dan Saran

Studi menunjukkan seberapa terbuka siswa terhadap diri mereka sendiri di kelas XI di SMAN 4 Pandeglang umumnya berada pada kategori medium, dengan 17% dari mereka termasuk dalam kategori tinggi, 72% pada kategori medium, dan 11% rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa belum sepenuhnya terbuka dalam berbagi pemikiran, emosi, dan pengalaman pribadi mereka. Setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok dengan metode Pelatihan Asertif, terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat keterbukaan diri siswa. Skor mendasar mengalami peningkatan dari 74,3 di pretest menjadi 88,5 di posttest, sementara analisis yang dilakukan dengan uji Wilcoxon menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,000.

Peningkatan ini mencerminkan adanya perubahan positif dalam sikap dan perilaku siswa, khususnya dalam hal keberanian untuk menyampaikan pendapat, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan jujur, serta keterampilan dalam berkomunikasi dengan baik antarpribadi. Program bimbingan kelompok yang berbasis pada pelatihan asertif mendukung siswa untuk belajar mengekspresikan diri secara santun dan bertanggung jawab, tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Melihat dari hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

Untuk Guru Bimbingan dan Konseling, disarankan agar menerapkan teknik Pelatihan Asertif dalam bimbingan kelompok. Metode ini bisa membantu siswa yang kurang terbuka untuk lebih berani dalam mengekspresikan diri, sekaligus mendukung terbentuknya komunikasi yang jujur, terbuka, dan empatik di sekolah.

Para siswa diharapkan untuk menerapkan keterampilan asertif dalam keseharian, baik di sekolah maupun dalam konteks sosial, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Untuk Sekolah, penting untuk memberikan dukungan terhadap kegiatan bimbingan dan konseling dengan menyediakan waktu dan fasilitas yang memadai agar kegiatan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan efektif.

Untuk Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat diimbangkan dengan memperluas jumlah peserta, menggunakan berbagai jenjang pendidikan, atau membandingkan teknik Pelatihan Asertif dengan metode bimbingan lain untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Alberti, R. & Emmons, M. (2017) *Assertiveness and Balance in Your Life and Relationships*. Tenh Edit. California: New Harbinger.
- Atikasari, & Prabowo, B. A. (2023). Tinjauan Pustaka: Usaha Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Seminar Internasional*, 6(1). 63-64.
- Dewi, N. (2021). Peningkatan Komunikasi Asertif Siswa Menggunakan Metode Pelatihan Asertif dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Bimbingan Indonesia*, 12(2), 115–124.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*, United States: Basic Books.
- Hargie, O. (2011). *Keterampilan Komunikasi Interpersonal: Penelitian, Teori, dan Praktik*. Routledge: New York.
- Lubis, K., Hayati, R., & Novirson, R. (2022). Format Pelatihan Keterampilan Assertif dalam Layanan Konseling. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 85–98.
- Mushawwir, M. Y., Saputra, S., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan Teknik Pelatihan Asertif Dalam Meningkatkan Self Disclosure yang Rendah Pada Siswa SMA. *Jurnal Kemanusiaan & Kajian Sosial*. 4(4), 288-289.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Edisi kedua. Bandung: Alfabeta.
- Sukri, M. R., Sari, A. A., Fajriani, A. F., Marah B, K. N., Mahmud, A. M., & Istiqamah, N. F. (2025). Usaha Meningkatkan Disclosure Diri melalui Penerapan Teknik Konseling Art Therapy pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Menengah dan Dasar*, 4(3), 196-197.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Pengungkapan Diri dalam interaksi antarpribadi: kesetiaan, cinta, dan perhatian. *Jurnal Fokus*, 2(6), 265-266.
- Wulandari & Anikoh, I. (2025). Konseling Pribadi: Pelatihan Teknik Assertivnes Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Asertif Remaja. *Jurnal Konseling dan Bimbingan Islam*. 5(1), 113-114
- Yaksa, A., R. (2022). Implementasi Metode Pelatihan Assertif untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa dalam Menyampaikan Pandangan dalam Layanan Konseling Kelompok di Kelas XI SMA Negeri 3 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 6457-6458