



Pengaruh Teknik Asertif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas XI UPTD SMKN 1 Polewali

Ahmad^{1*}, Farida Aryani², Sahril Buchori³

¹⁻³Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ahmadkons84@gmail.com

Abstract. *Self-disclosure is an individual's ability to consciously express thoughts, feelings, experiences, and personal needs within social interactions. This ability is essential for students because it influences the quality of interpersonal relationships, emotional development, communication skills, and academic success in school. However, some students still experience difficulties in expressing themselves, resulting in passive behavior, low self-confidence, limited classroom participation, and communication barriers with peers and teachers. This study aims to identify the initial level of students' self-disclosure, describe the implementation of assertive techniques in group counseling services, and analyze the effectiveness of these techniques in improving self-disclosure among Grade XI students at UPTD SMKN 1 Polewali. The study employs a quantitative approach using an experimental research method. The intervention is conducted through a series of structured group counseling sessions designed to train students to express their thoughts, feelings, opinions, and needs clearly, appropriately, confidently, and respectfully toward others. Data are collected through self-disclosure measurement instruments administered before and after the intervention to evaluate changes in students' openness. The findings are expected to demonstrate that the application of assertive techniques in group counseling can significantly improve students' self-disclosure, enhance their confidence in communicating, strengthen positive social interactions, and encourage more active participation in learning activities. Therefore, assertive group counseling can serve as an effective guidance and counseling strategy to support students' personal, social, and academic development in the school environment.*

Keywords: *Assertive Techniques; Group Counseling; High School Students; Interpersonal Communication; Self-Disclosure.*

Abstrak. Pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan kebutuhan pribadi secara sadar dalam interaksi sosial. Kemampuan ini sangat penting bagi peserta didik karena memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, perkembangan emosional, keterampilan komunikasi, serta keberhasilan akademik di sekolah. Namun, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri, yang ditandai dengan perilaku pasif, rendahnya rasa percaya diri, minimnya partisipasi dalam pembelajaran, serta hambatan komunikasi dengan teman sebaya maupun guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat awal *self-disclosure* siswa, mendeskripsikan pelaksanaan teknik asertif dalam layanan konseling kelompok, serta menganalisis efektivitas teknik tersebut dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa kelas XI di UPTD SMKN 1 Polewali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Intervensi dilakukan melalui serangkaian sesi konseling kelompok yang dirancang secara sistematis untuk melatih siswa mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan kebutuhan secara jelas, tepat, percaya diri, serta tetap menghargai orang lain. Data diperoleh melalui instrumen pengukuran *self-disclosure* yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat keterbukaan diri siswa. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan bahwa penerapan teknik asertif dalam konseling kelompok mampu meningkatkan *self-disclosure* siswa secara signifikan, memperkuat kepercayaan diri dalam berkomunikasi, meningkatkan kualitas interaksi sosial, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik asertif dapat menjadi strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri; Komunikasi Interpersonal; Konseling Kelompok; Siswa SMA; Teknik Asertif.

1. LATAR BELAKANG

Keterbukaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional peserta didik, khususnya pada masa remaja. Kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan kebutuhan secara terbuka memungkinkan individu

membangun hubungan interpersonal yang sehat serta menciptakan komunikasi yang efektif dengan lingkungan sekitarnya. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional sehingga individu membutuhkan kemampuan berkomunikasi yang baik untuk mendukung proses pembentukan identitas diri. Pada fase ini, keterbukaan diri menjadi faktor penting yang membantu remaja memperoleh dukungan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial yang terus berkembang (Jahja, 2011; Rahmatul Ulfa et al., 2025).

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, keterbukaan diri berperan sebagai sarana bagi individu untuk memperkenalkan dirinya kepada orang lain dan memperoleh penerimaan sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan terjadinya pertukaran informasi, pengalaman, serta perasaan yang dapat memperkuat hubungan sosial antarsesama. Menurut Jourard dalam Kartika et al. (2023), keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi interpersonal yang memungkinkan individu mengungkapkan aspek-aspek dirinya kepada orang lain secara sukarela.

Selain mendukung hubungan sosial, keterbukaan diri juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan psikologis siswa. Kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional, kecemasan, serta berbagai bentuk stres yang muncul selama proses perkembangan. Siswa yang mampu berbagi pengalaman dan kesulitan yang dihadapinya cenderung lebih mudah memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya maupun guru (Alfataa et al., 2025). Di sisi lain, keterbukaan diri juga dapat mendorong terbentuknya rasa percaya diri dan kemandirian karena siswa belajar memahami kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya melalui proses refleksi diri dan interaksi sosial yang positif (Rahim et al., 2025).

Meskipun demikian, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud di lingkungan sekolah. Masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, maupun pengalaman pribadi di hadapan teman sebaya atau guru. Dalam berbagai kegiatan pembelajaran maupun layanan konseling kelompok, sebagian siswa cenderung pasif, menunjukkan sikap canggung, serta enggan menyampaikan pandangan mereka karena takut mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Rendahnya keterbukaan diri ini dapat menghambat komunikasi interpersonal, mengurangi kualitas interaksi sosial, serta membatasi kesempatan siswa untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang diperlukan dalam kehidupan akademik maupun sosial (Natasya & Anggraini, 2022).

Fenomena rendahnya keterbukaan diri juga ditemukan pada siswa kelas XI UPTD SMKN 1 Polewali. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 17 dan 29 Oktober 2025 terhadap 254 siswa dari beberapa kelas, diketahui bahwa hanya sekitar 30% siswa yang merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka di depan teman-temannya. Sebaliknya, sebagian besar siswa masih menunjukkan keraguan untuk mengungkapkan diri karena kurang percaya diri, takut dikritik, dan khawatir mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kualitas komunikasi antarsiswa, munculnya kesalahpahaman dalam interaksi sosial, serta kurang optimalnya dinamika kerja sama dalam kelompok belajar (Islami & Sahrul, 2025; Oktaviani et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keterbukaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain kurangnya pemahaman mengenai komunikasi yang sehat, pengalaman sosial yang kurang menyenangkan, pola komunikasi keluarga yang tertutup, serta lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya mendukung keterbukaan siswa. Dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan pendidikan yang kondusif memiliki peran penting dalam membentuk keberanian siswa untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya. Sebaliknya, siswa yang tumbuh dalam lingkungan yang minim komunikasi terbuka cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, sehingga berisiko mengalami kecemasan, rendah diri, bahkan kesepian yang dapat memengaruhi perkembangan akademik dan psikologis mereka (Fitri et al., 2023)

Salah satu upaya yang dinilai efektif untuk mengatasi rendahnya keterbukaan diri siswa adalah melalui penerapan teknik assertif dalam layanan konseling kelompok (Melinda et al., 2025). Teknik assertif merupakan pendekatan yang membantu individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jelas, jujur, serta tetap menghormati hak orang lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik assertif mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan sosial, serta memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh teknik assertif terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa pada layanan konseling kelompok di UPTD SMKN 1 Polewali masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kondisi keterbukaan diri siswa sebelum intervensi, mendeskripsikan pelaksanaan teknik assertif dalam konseling kelompok, serta menguji pengaruh penerapan teknik assertif terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas XI UPTD SMKN 1 Polewali. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pengujian efektivitas teknik assertif sebagai strategi intervensi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa pada konteks layanan konseling kelompok di sekolah kejuruan.

2. KAJIAN TEORITIS

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah kemampuan seseorang untuk secara sadar dan sukarela menyampaikan kepada orang lain tentang pikiran, perasaan, pengalaman, serta kebutuhan pribadinya. Dalam dunia pendidikan, keterbukaan diri sangat penting karena dapat membantu membangun hubungan yang baik antara siswa dengan teman sebaya maupun dengan guru. Menurut (Nasyar & Ahmad, 2020), keterbukaan diri menjadi salah satu unsur utama dalam terciptanya hubungan sosial yang positif, karena memungkinkan adanya komunikasi yang jujur, rasa saling percaya, dan saling memahami. Siswa yang memiliki keterbukaan diri yang baik biasanya lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, memiliki hubungan yang lebih harmonis, serta lebih mampu mengungkapkan masalah yang sedang dialaminya.

Secara teori, keterbukaan diri juga erat kaitannya dengan komunikasi interpersonal (Aji et al., 2025). Jourard dalam Kartika et al. (2023) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi yang membuat seseorang dapat menunjukkan sisi dirinya kepada orang lain sehingga hubungan yang terjalin menjadi lebih dekat dan bermakna. Di lingkungan sekolah, kemampuan untuk terbuka menjadi salah satu tanda perkembangan sosial yang sehat. Siswa yang mampu menyampaikan perasaan dan pendapatnya dengan terbuka cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan sosial, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, serta lebih kecil kemungkinan mengalami masalah psikologis seperti rasa cemas dan kesepian.

Upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan pendekatan behavioristik. Pendekatan behavioristik berlandaskan pada teori belajar yang dikembangkan oleh Skinner dan Bandura dalam (Daulay & Karneli, 2024) yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari, dibentuk, dan diubah melalui proses pembelajaran. Skinner menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi melalui pemberian penguatan (*reinforcement*) terhadap perilaku yang diharapkan.

Salah satu teknik yang banyak digunakan dalam pendekatan *behavioristik* adalah teknik asertif (*assertive training*). Teknik asertif merupakan latihan perilaku yang bertujuan membantu individu mengungkapkan pikiran, perasaan, keinginan, dan hak-haknya secara jujur, tegas, serta tetap menghormati hak orang lain. Menurut Wulandari & Anikoh (2025), perilaku asertif merupakan kemampuan individu dalam menyatakan kebutuhan dan perasaannya secara tepat tanpa merugikan orang lain. Sementara itu, Ratnasari & Arifin dalam Azmi & Nurjannah, (2022) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan prosedur terapi perilaku yang digunakan untuk membantu individu mengekspresikan berbagai perasaan secara

lebih terbuka dan tepat dalam situasi interpersonal. Melalui latihan yang berulang, individu dapat mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat dan efektif.

Penerapan teknik asertif didasarkan pada beberapa prinsip *behavioristik*, yaitu pembelajaran perilaku, penguatan positif, *role playing*, dan *self-monitoring*. Pembelajaran perilaku dilakukan melalui latihan yang memungkinkan individu mempelajari respons baru yang lebih adaptif. Penguatan positif diberikan untuk memperkuat perilaku yang diharapkan. *Role playing* digunakan sebagai sarana latihan dalam berbagai situasi sosial, sedangkan *self-monitoring* membantu individu mengevaluasi perkembangannya secara mandiri.

Hubungan antara teknik asertif dan keterbukaan diri dapat dijelaskan melalui kemampuan teknik ini dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan sosial, dan memperkuat komunikasi interpersonal. Individu yang terlatih secara asertif akan lebih berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan. Selain itu, keterampilan komunikasi yang berkembang melalui latihan asertif memungkinkan siswa membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan suportif.

Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu dalam suatu kelompok kecil yang memiliki kebutuhan atau permasalahan tertentu. Menurut Corey dalam Yandri et al. (2022), konseling kelompok merupakan proses yang memungkinkan anggota kelompok berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan, serta saling memberikan dukungan untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari pengalaman anggota lain, mengembangkan keterampilan sosial, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Lingkungan kelompok yang aman dan suportif menjadi sarana yang efektif untuk melatih keterbukaan diri melalui interaksi yang intensif antaranggota kelompok.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung efektivitas teknik asertif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Penelitian Tampubolon & Munir (2025) membuktikan bahwa *assertive training* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan komunikasi siswa dan keberanian menyampaikan pendapat secara terbuka. Selanjutnya, Costello et al. (2025) menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkembang ketika individu merasa aman dan diterima oleh lingkungan sosialnya.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan yang penting bagi perkembangan sosial dan emosional siswa. Teknik asertif yang berlandaskan pendekatan behavioristik diyakini mampu membantu siswa mengembangkan keberanian berkomunikasi, meningkatkan rasa percaya diri,

serta mengurangi hambatan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan. Oleh karena itu, penerapan teknik asertif dalam layanan konseling kelompok dipandang sebagai strategi yang relevan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di UPTD SMKN 1 Polewali.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen murni (*true experimental design*). Desain yang dipakai adalah pretest-posttest control group design, yaitu penelitian yang melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal keterbukaan diri siswa. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik asertif dalam layanan konseling kelompok, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Pada tahap akhir, kedua kelompok diberikan posttest untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI UPTD SMK Negeri 1 Polewali tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 254 siswa. Berdasarkan hasil pengamatan awal melalui observasi serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, ditemukan 42 siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Dari populasi tersebut, dipilih 24 siswa sebagai sampel menggunakan teknik systematic sampling. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu 12 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 siswa sebagai kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis dan observasi. Skala psikologis digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan, dengan model skala Likert yang berisi pernyataan positif dan negatif berdasarkan indikator keterbukaan diri, seperti kemampuan mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan pendapat. Sementara itu, observasi digunakan sebagai data pendukung untuk melihat partisipasi serta perilaku siswa selama proses konseling kelompok berlangsung.

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) serta uji empiris menggunakan korelasi Product Moment. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach Alpha. Instrumen dinyatakan layak digunakan apabila memenuhi kriteria valid dan reliabel sesuai standar penelitian kuantitatif.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan melalui nilai rata-rata dan kategori penilaian. Sementara

itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan paired sample t-test pada kelompok eksperimen dan independent sample t-test untuk membandingkan kedua kelompok. Seluruh pengujian dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh teknik asertif terhadap keterbukaan diri siswa, sedangkan jika $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Model penelitian ini menggambarkan hubungan antara teknik asertif sebagai variabel bebas (X) dan keterbukaan diri siswa sebagai variabel terikat (Y), yang diuji melalui perbedaan hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di UPTD SMK Negeri 1 Polewali pada siswa kelas XI tahun ajaran 2025/2026, selama pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pretest dan posttest dengan instrumen skala keterbukaan diri yang terdiri dari 23 item yang telah dinyatakan valid. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 siswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 12 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 12 siswa.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor keterbukaan diri pada kedua kelompok. Rata-rata skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rata-Rata Skor Keterbukaan diri.

Kelompok	Pretest	Posttest	Gain
Eksperimen	68,5	81,2	12,7
Kontrol	70,1	82,0	11,9

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$), begitu juga pada kelompok kontrol. Namun, hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,834 > 0,05$). Artinya, peningkatan keterbukaan diri terjadi pada kedua kelompok, tetapi selisihnya tidak terlalu besar.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik asertif dalam layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa. Hal ini terlihat dari selisih skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang mencapai 12,7 poin. Secara teori, perilaku asertif membantu individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur tanpa merugikan orang lain, sehingga dapat mendukung meningkatnya keterbukaan diri (self-disclosure) siswa.

Selain itu, hasil analisis statistik juga memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan keterbukaan diri tidak hanya disebabkan oleh perlakuan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan pergaulan di kelas dan pengalaman belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tampubolon & Munir (2025) yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri juga dipengaruhi oleh interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Layanan konseling kelompok menggunakan teknik asertif masih sangat relevan untuk digunakan sebagai salah satu cara dalam mengembangkan kemampuan komunikasi siswa. Secara praktis, guru BK dapat menerapkan teknik ini dalam layanan rutin agar siswa lebih mudah terbuka, lebih percaya diri, serta mampu berinteraksi secara positif di lingkungan sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas XI UPTD SMK Negeri 1 Polewali. Hasil analisis memperlihatkan adanya peningkatan skor keterbukaan diri pada kelompok yang diberikan perlakuan, meskipun jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, perbedaannya tidak terlalu signifikan. Dengan demikian, teknik asertif tetap dapat digunakan sebagai salah satu strategi dalam membantu mengembangkan keterbukaan diri siswa dalam layanan bimbingan dan konseling. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang masih sedikit serta waktu pelaksanaan intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan memperpanjang durasi intervensi agar hasil yang diperoleh lebih kuat dan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 101–112. <https://doi.org/10.59027/jcic.v2i2.155>
- Costello, M. A., Bailey, N. A., Stern, J. A., & Allen, J. P. (2024). Vulnerable self-disclosure co-develops in adolescent friendships: Developmental foundations of emotional intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(9), 2432–2454. <https://doi.org/10.1177/02654075241244821>
- Daffa Pasya Islami, & Muhammad Sahrul. (2025). Dukungan sosial teman sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di panti asuhan Amal Wanita An-Nur Depok. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(4). <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i4.1208>
- Daulay, M., & Karneli, Y. (2024). Pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dan implementasinya dengan layanan BK. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 329–350. <https://doi.org/10.24952/bki.v6i2.15038>
- Elsa Yutri Melinda, et al. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam penelitian terkini (2020–2025). *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(2). <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i2.719>
- Fitri, N. L., Usiono, U., Adha, C., Izzatunnisa, I., & Nasution, S. F. (2023). Pentingnya penerapan komunikasi efektif dalam konteks pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 5241–5251.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kartika, N., Rahman, A., & Putri, S. (2023). Pengaruh keterbukaan diri terhadap kualitas hubungan interpersonal mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Komunikasi dan Interaksi Sosial*, 5(2), 115–127.
- Nasyar, A., & Ahmad, R. (2020). Self-disclosure: Students reveal problem in individual counseling services. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.24036/00298kons2020>
- Natasya, S., & Anggraini, D. (2022). Program intervensi untuk meningkatkan keterbukaan diri pada anak-anak panti asuhan Al-Muhaimin (Intervention program to increase self-disclosure in Al-Muhaimin orphanage children). *Altifani Journal: International Journal of Community Engagement*, 3(1), 18–23. <https://doi.org/10.32502/altifani.v3i1.4695>
- Oktaviani, R., Kholili, M. I., & Susilo, A. T. (2022). Hambatan keterbukaan diri dengan teman sebaya: Studi kasus dua siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4(2), 52–66. <https://doi.org/10.20961/jpk.v4i2.46748>
- Rahim, A. C. E., Belung, Y. K., & Karmiyati, D. (2025). The moderating role of social support in relationships self-disclosure and loneliness in adolescents: A systematic literature review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 55–60. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.16175>
- Rahmatul Ulfa, et al. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi pada mahasiswa baru. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.885>

- Rayhan Zain Alfataa, et al. (2025). Implementasi nilai persatuan dalam pendidikan karakter serta rasa percaya diri sebagai mahasiswa perguruan tinggi. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 2(1). <https://doi.org/10.62383/konsensus.v2i1.584>
- Sulung Rahmat Aji, et al. (2025). Peran komunikasi interpersonal dalam rekonstruksi identitas pribadi dan kolektif pada komunitas skena Surabaya tahun 2025. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 4(4). <https://doi.org/10.55606/jurrish.v4i4.6629>
- Tampubolon, A. F., & Munir, A. (2025). Hubungan antara keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa SMA Hosana Medan. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 30–37. <https://doi.org/10.31289/jsa.v4i1.5280>
- Wulandari, & Anikoh, I. (2025). Konseling individu: Teknik assertiveness training terhadap kemampuan komunikasi asertif remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1).
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>