

## **Efektivitas Metode Anonim dalam Konseling Sebaya *Online* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Introvert**

**Masyrurah**

Universitas Negeri Makassar

[untukrurah@gmail.com](mailto:untukrurah@gmail.com)

### **Abstract**

### **Abstrak**

Mahasiswa introvert memiliki kecenderungan tertutup dan tidak melibatkan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat self disclosure pada setiap individu. Padahal, self disclosure sangat dibutuhkan dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi untuk dapat menjalani kehidupan dengan optimal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen konseling sebaya online secara anonim dengan menggunakan pretest – posttest control group. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan self disclosure pada mahasiswa introvert. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 22.0 diperoleh hasil signifikan pada uji Mann-Whitney ( $p=0,058$ ,  $p<0,05$ ) dan uji Wilcoxon Signed Ranks ( $p=0,043$ ) pada kelompok eksperimen. Subjek yang telah memperoleh intervensi, memperlihatkan tingkat self disclosure pada kategori sedang-tinggi. Berdasarkan hal tersebut maka pemberian intervensi yang dilakukan menunjukkan hasil hipotesis yang ditolak yaitu intervensi penggunaan metode anonim dalam konseling sebaya online tidak efektif untuk meningkatkan self disclosure pada mahasiswa introvert. Implikasi penelitian ini adalah menjadi alternatif bagi pihak-pihak terkait dalam menghadapi dan/atau membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian introvert dengan menggunakan metode anonim dalam konseling sebaya online.

**Kata kunci:** Konseling Online, Mahasiswa Introvert, Metode Anonim, Self Disclosure.

### **1. Pendahuluan**

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari struktur masyarakat yang rata-rata berusia 18-22 tahun. Santrock (2011) mengemukakan bahwa usia 18-25 tahun merupakan usia pada fase dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan eksplorasi dan eksperimen. Putri (2019) mengemukakan bahwa pada fase dewasa awal, individu cenderung memperoleh masalah dan ketegangan emosional akibat aktivitas dalam masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif dalam penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Moshman (1998) mengemukakan bahwa pada fase dewasa awal individu berada pada fase perkembangan kognitif yang disebut dengan postformal yang di mana individu lebih bersikap fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistis. Asbari, dkk. (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa

yang melakukan kegiatan selain belajar di kampus harus memiliki setidaknya keterampilan dalam mengontrol diri guna terhindar dari stres.

Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa akan memberikan dampak positif seperti belajar untuk mengenal diri sendiri hingga mampu mengoptimalkan kehidupannya. Selain dampak positif, terdapat satu contoh kegiatan yang berdampak negatif bagi mahasiswa, yaitu ketidaksiapan pelaksanaan pembelajaran online akibat pandemi Covid-19. Deliviana, Erni, Hilery, dan Naomi (2020) mengemukakan bahwa perubahan metode pembelajaran online membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengubah kebiasaan belajar dengan waktu yang cepat. Akibatnya, mahasiswa mengalami beberapa permasalahan mental yang dapat dilihat pada hasil survei Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) tahun 2021 yang mengemukakan bahwa selama tahun 2019-2020 terdapat 4.485 responden dari kalangan mahasiswa mengalami kecemasan terus-menerus, kelelahan berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, ketidakpercayaan diri, merasa tertekan, dan beberapa permasalahan mental lainnya.

Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dimiliki secara mandiri dan/atau dengan bantuan orang lain. Swarnawati (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami permasalahan pribadi membutuhkan orang lain untuk bercerita sebagai bentuk komunikasi terapeutik yang berhubungan dengan self disclosure pada mahasiswa. Namun, self disclosure bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan oleh semua mahasiswa karena ada faktor internal, yaitu tipe kepribadian yang berbeda pada setiap individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa self disclosure yang rendah cenderung terdapat pada tipe kepribadian introvert. Fauziah, Maslihah, dan Ihsan (2019) mengemukakan bahwa 66,5% responden yang memiliki tipe kepribadian introvert memperoleh skor self disclosure yang rendah. Muhammad, Erliana, dan Hakim (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert cenderung tidak nyaman dalam mengungkapkan diri dan hanya akan mengungkapkan tentang hal-hal yang impersonal. Oleh sebab itu, mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert membutuhkan ruang positif yang bisa memberikan dukungan dalam meningkatkan self disclosure pada orang lain.

Layanan konseling online dapat menjadi salah satu bentuk ruang positif yang dapat membantu meningkatkan self disclosure pada mahasiswa introvert. Duniawati, Muksin, dan Lukman (2020) mengemukakan bahwa konseling online adalah sebuah bentuk pemberian

bantuan dari konselor kepada konseli yang dilakukan menggunakan teknologi dengan tidak adanya kehadiran fisik secara langsung. Junita dan Adyani (2021) mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling secara online yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan efektivitas yang tinggi pada hasil skor post-test dari sembilan klien dan dinilai sangat efektif dan memberikan dampak positif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain konseling online, mahasiswa yang membutuhkan bantuan dalam memahami, menguraikan, dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi cenderung memilih teman sebaya untuk bercerita.

Santrock (2007) mengemukakan bahwa sebaya adalah individu yang berada pada tingkat umur dan kedewasaan yang hampir sama. Pada tanggal 24 Desember 2021, peneliti melakukan pengambilan data awal pada 145 responden dari kalangan mahasiswa aktif menggunakan metode survei dengan media google form. Pada survei tersebut, terdapat beberapa pilihan alternatif bagi mahasiswa dalam menghadapi masalah dan hasilnya adalah sebanyak 27,6% responden memilih untuk bersama tenaga profesional, 49% bersama orang tua, dan 75,2% bersama teman. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa presentase pilihan bagi mahasiswa dalam menghadapi masalah adalah dengan bercerita bersama teman sebaya. Parker dan Parot (1995) mengemukakan bahwa usia dewasa awal lebih sering mengungkapkan diri kepada teman daripada keluarga. Menanggapi hal tersebut, terdapat salah satu bentuk layanan konseling yang dapat mengatasi pilihan dari konseli yaitu dengan melakukan konseling bersama konselor sebaya.

Astiti (2019) mengemukakan bahwa konseling sebaya merupakan sebuah metode konseling yang terstruktur dengan perantara teman sebaya. Arnold (2016) mengemukakan bahwa konseling sebaya secara online yang dilakukan dapat memberikan dampak positif dan pengalaman belajar secara kolaboratif bagi konseli karena adanya transfer ilmu atau informasi dari konseli dan konselor. Pemilihan konselor dalam proses konseling akan berdampak pada keterbukaan diri atau self disclosure pada konseli.

Hall dan Lindzey (1985) mengemukakan bahwa tipe kepribadian introvert cenderung rendah dalam sosiabilitas yakni kurang pandai bergaul, menyukai aktivitas sendiri, serta menjaga jarak dari orang lain. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnan dan Hidayati (2018) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian introvert kurang mampu dalam berkomunikasi secara langsung dan cenderung

senang berkomunikasi di media sosial atau secara online. Dalam perkembangan proses konseling online, terdapat fitur atau metode yang dikembangkan untuk konseli yaitu metode anonim.

Scott (1998) mengemukakan bahwa metode anonim merupakan sebuah metode yang digunakan oleh individu pengguna aplikasi online dengan tidak memberikan informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi pengguna secara langsung baik secara visual maupun diskursif. Metode anonim dapat membantu konseli yang tidak ingin memberikan informasi pribadi dan/atau informasi yang dapat menggambarkan dirinya secara langsung kepada konselor namun konseli tetap dapat memperoleh layanan konseling sehingga konseli dapat menyelesaikan permasalahanhidup yang dihadapi.

Berdasarkan data awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode survei yang terdiri dari lima pertanyaan terbuka melalui media google form dan diberikan kepada responden yang telah merasakan layanan konseling sebaya online secara anonim bahwa tiga dari lima responden memilih untuk melakukan konseling sebaya online secara anonim karena responden merasa lebih leluasa dalam bercerita, mendapatkan sudut pandang baru terkait masalah yang dihadapi, dan merasa aman untuk menyebutkan sesuatu yang bersifatpribadi karena identitas responden tidak diketahui. Clark-Gordon (2019) mengemukakan bahwa metode anonim dapat mendorong self disclosure dari individu. Oleh sebab itu, konseling sebaya online secara anonim dinilai dapat membantu mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert dalam bergaul, menyukai aktivitas sendiri, serta menjaga jarak dari orang lain. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnan dan Hidayati (2018) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian introvert kurang mampu dalam berkomunikasi secara langsung dan cenderung senang berkomunikasi di media sosial atau secara online. Dalam perkembangan proses konseling online, terdapat fitur atau metodeyang dikembangkan untuk konseli yaitu metodeanonim.

Scott (1998) mengemukakan bahwa metode anonim merupakan sebuah metode yang digunakan oleh individu pengguna aplikasi online dengan tidak memberikan informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi pengguna secara langsung baik secara visual maupun diskursif. Metode anonim dapat membantu konseli yang tidak ingin memberikan informasi pribadi dan/atau informasi yang dapat menggambarkan dirinya secara langsung kepada

konselor namun konseli tetap dapat memperoleh layanan konseling sehingga konseli dapat menyelesaikan permasalahan hidup yang dihadapi.

Berdasarkan data awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode survei yang terdiri dari lima pertanyaan terbuka melalui media google form dan diberikan kepada responden yang telah merasakan layanan konseling sebaya online secara anonim bahwa tiga dari lima responden memilih untuk melakukan konseling sebaya online secara anonim karena responden merasa lebih leluasa dalam bercerita, mendapatkan sudut pandang baru terkait masalah yang dihadapi, dan merasa aman untuk menyebutkan sesuatu yang bersifat pribadi karena identitas responden tidak diketahui. Clark-Gordon (2019) mengemukakan bahwa metode anonim dapat mendorong self disclosure dari individu. Oleh sebab itu, konseling sebaya online secara anonim dinilai dapat membantu mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert dalam meningkatkan self disclosure selama proses konseling.

Beberapa peneliti telah melakukan penelitian untuk meninjau efektivitas pelaksanaan konseling online terhadap self disclosure dengan menggunakan metode yang beragam. Iskandar, Anas, dan Zulfah (2018) mengemukakan bahwa efektivitas proses konseling bersama konselor dapat memengaruhi self disclosure pada peserta didik ditinjau dari penerapan keterampilan komunikasi yang dimiliki seperti attending, empati, bertanya, merangkul, dan kejujuran. Pratiwi (2020) mengemukakan bahwa penerapan teknik sosiodrama dapat meningkatkan self disclosure pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin yang ditunjukkan dari peningkatan hasil skor post-test sebelum pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melihat urgensi yang ada pada perkembangan teknologi yang memberikan pengaruh terhadap perkembangan layanan konseling. Kusumawati (2020) mengemukakan bahwa penggunaan media teknologi yang mutakhir akan senantiasa merubah gaya serta penerapan bimbingan dan konseling yang konvensional. Urgensi lain yang ditemukan oleh peneliti adalah penerapan metode anonim dalam pelaksanaan konseling online bagi mahasiswa introvert dalam meningkatkan self disclosure karena mahasiswa yang memiliki peranan penting dalam kemajuan bangsa setidaknya harus memiliki kemampuan dalam membuka diri dan berbagi masalah untuk mencari solusi guna meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

## ***Self Disclosure***

### **Pengertian *self disclosure***

DeVito (1995) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah sebuah bentuk komunikasi yang dilakukan untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Handoyo (1987) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan suatu bentuk komunikasi yang dilakukan oleh individu yang bertujuan untuk mengungkapkan hal-hal pribadi yang bersifat rahasia kepada individu lain yang dipercaya. Mursida (2012) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah sebuah bentuk keterbukaan diri yang mengandung nilai kejujuran dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain yang dipercaya dengan membahas berbagai hal di antaranya terkait pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, dan cita-cita.

Janasz, Dowd, dan Schneider (2012) mengemukakan bahwa *self-disclosure* adalah sebuah bentuk komunikasi yang bertujuan membuat orang lain mengetahui diri kita. *Self-disclosure* berarti sikap keterbukaan diri kepada orang lain untuk memberikan informasi terkait apa yang kita rasakan, pikirkan, dan apa yang kita inginkan. Dengan memberitahukan informasi diri pribadi kepada orang lain dapat memungkinkan individu untuk mengetahui motivasi yang lebih, ketakutan yang dialami, kekuatan, dan kelemahan yang ada pada diri individu. *Self disclosure* antara satu dan yang lainnya akan membantu kita dalam mengefektifkan strategi yang baik dalam bekerja. Wheelless, Nesser, dan Mccroskey (1997) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah sebuah bentuk komunikasi yang dilakukan dalam rangka memberikan informasi pribadi kepada kelompok kecil yang dilakukan secara verbal. Sari (2016) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah salah satu bentuk komunikasi yang dapat digunakan untuk memberikan informasi pribadi kepada individu lain yang dapat dipercaya.

Berdasarkan definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* merupakan sebuah bentuk pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu kepada orang lain dengan memberitahukan masalah atau sesuatu yang bersifat pribadi secara verbal maupun nonverbal.

### **Aspek-aspek *self disclosure***

Melikian (1962) mengemukakan bahwa dari hasil studi yang dilakukan untuk melihat aspek dari *self disclosure* adalah aspek budaya dari setiap individu. Aspek budaya berorientasi pada lingkungan yang dapat memengaruhi cara pandang individu dalam melihat dan mengutarakan pendapat pribadi kepada orang lain. Sehingga hasil studi menunjukkan signifikansi antara aspek budaya dengan *self disclosure* pada individu.

DeVito (1997) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek yang terdapat pada *self disclosure*, yaitu:

1. Ukuran

Ukuran *self disclosure* berorientasi pada waktu yang digunakan dalam pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu bersama orang lain.

2. Valensi

Valensi *self disclosure* berorientasi pada pengungkapan diri yang bersifat positif atau negatif dilihat dari siapa lawan bicara dari individu yang bersangkutan.

3. Kejujuran.

Kejujuran dalam *self disclosure* berorientasi pada pengetahuan terkait diri sendiri dan realitas informasi yang diberikan individu kepada orang lain.

4. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan dalam *self disclosure* berorientasi untuk membagikan permasalahan yang dihadapi serta mencari solusi untuk mengurangi perasaan bersalah terhadap dirinya dengan mengungkapkan keadaan realita dengan sadar kepada orang lain.

5. Keakraban

Keakraban dalam *self disclosure* berorientasi pada kedalaman individu dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi. Semakin dalam individu terbuka maka semakin dalam informasi pribadi yang akan dibagikan kepada orang lain. Tubbs dan Moss (2001) mengemukakan bahwa keakraban bisa terjalin kepada siapa saja karena keakraban dinilai sebagai suatu proses yang berarti dapat diusahakan.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat pada *self disclosure* adalah ukuran, valensi, kejujuran, maksud dan tujuan, serta keakraban.

### **Faktor yang memengaruhi *self disclosure***

DeVito (1997) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi *self disclosure*, yaitu:

1. Besar kelompok.  
*Self disclosure* dipengaruhi oleh jumlah pendengar dari individu. Jumlah pendengar saat *self disclosure* dilakukan oleh individu cenderung terjadi pada kelompok kecil daripada kelompok besar.
2. Perasaan menyukai  
Individu cenderung melakukan *self disclosure* terhadap orang yang disukai atau cintai bukan sebaliknya karena merasa bahwa individu akan menerima dukungan positif dari *self disclosure* yang telah dilakukan.
3. Efek diadik  
Individu cenderung melakukan *self disclosure* jika lawan bicara atau orang lain juga melakukan *self disclosure* karena efek diadik membuat individu merasa lebih aman dan memperkuat perilaku *self disclosure*.
4. Kompetensi  
Individu yang kompeten lebih banyak melakukan *self disclosure* daripada individu yang kurang kompeten karena individu yang kompeten memiliki lebih banyak hal positif yang dapat diungkapkan.
5. Kepribadian  
Individu yang pandai bergaul dan/atau *ekstrovert* melakukan *self disclosure* lebih banyak daripada individu yang kurang pandai bergaul dan lebih *introvert*.
6. Topik  
Individu cenderung melakukan *self disclosure* tentang topik tertentu yang bersifat positif daripada topik yang dinilai negatif. Sehingga, semakin negatif topik yang akan diungkapkan maka semakin kecil kemungkinan individu melakukan *self disclosure*.

Amelisa (2018) mengemukakan bahwa konseling dapat menjadi faktor yang memengaruhi *self disclosure* karena dalam prosesnya terdapat peran konselor yang dapat memengaruhi *self disclosure* pada konseli. Untuk itu, faktor yang memengaruhi *self disclosure* meliputi besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan konseling.

### **Dampak *self disclosure***

Rime (2016) mengemukakan bahwa salah satu manfaat individu melakukan *self disclosure* adalah individu tersebut akan mendapatkan bantuan dan/atau dukungan dalam mencapai kontrol sosial. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) mengemukakan bahwa terdapat dua manfaat yang akan dirasakan oleh individu yang melakukan pengungkapan diri kepada oranglain, yaitu:

- a. Membantu individu dalam melatih kemampuan untuk berbagi dan meregulasi perasaan, mengenal masalah secara objektif dan menyesuaikan kebutuhan yang dibutuhkan dari bantuan orang lain.
- b. Keterbukaan diri dengan optimal akan membantu meningkatkan efektivitas konseling antar tenaga ahli dengan klien.

DeVito (1997) mengemukakan bahwa terdapat empat manfaat dalam *self disclosure*, yaitu:

- a. Pengetahuan diri

Pengetahuan diri diperoleh dari proses *self disclosure* yang dilakukan bersama dengan orang lain karena mendapatkan sudut pandang baru terkait diri sendiri.

- b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Individu yang melakukan *self disclosure* bersama orang lain akan membantu individu yang bersangkutan dalam mengurai permasalahan yang dihadapi hingga memperoleh solusi dalam mengatasi kesulitan tersebut.

- c. Efisiensi komunikasi

*Self disclosure* membantu dalam proses komunikasi sehingga individu yang melakukan *self disclosure* kepada orang lain akan memudahkan dalam memahami pesan yang disampaikan serta kondisi dari satu samalain.

d. Kedalaman hubungan

*Self disclosure* akan sangat bermanfaat dalam membina hubungan satu sama lain. Dengan memberikan informasi pribadi kepada orang lain akan membuat rasa tanggung jawab dan rasa dipercaya untuk mendengarkan serta memberikan solusi terkait sesuatu yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan.

DeVito (1995) mengemukakan bahwa terdapat tiga risiko yang ada pada *self disclosure*, yaitu:

a. Risiko pribadi

Individu yang melakukan *self disclosure* kepada orang lain yang memiliki cara pandang dan prinsip hidup yang berbeda memiliki kemungkinan mengalami penolakan dari orang tersebut.

b. Risiko relasional

Individu yang melakukan *self disclosure* kepada orang lain baik kepada orang yang sudah dekat maupun baru dikenal dapat mengancam hubungan kedekatan karena *self disclosure* yang dilakukan memiliki tendensi untuk menyinggung perasaan orang yang bersangkutan.

c. Risiko profesional

Individu yang memiliki jabatan atau posisi pada suatu instansi dan/atau organisasi cenderung akan mengalami risiko yang dapat membahayakan statusnya pada instansi dan/atau organisasi tersebut jika melakukan *self disclosure* kepada orang atau situasi yang kurang mendukung.

Berdasarkan uraian tersebut maka risiko yang dapat terjadi dalam melakukan *self disclosure* adalah risiko pribadi, risiko relasional, dan risiko profesional.

## **Konseling Sebaya *Online* secara Anonim**

### **Pengertian konseling sebaya *online***

Prasetya (2017) mengemukakan bahwa konseling adalah sebuah bentuk keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor dalam memahami permasalahan yang dialami oleh konseli. Seiring dengan perkembangan zaman dan laju penggunaan teknologi, pelaksanaan konseling kini dapat dilakukan dengan jarak jauh yang dikenal dengan nama *e-counseling* atau *electronic counseling* yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai proses konseling dengan menggunakan media elektronik. Prahesti dan Wiyono (2019) mengemukakan bahwa konseling *online* merupakan suatu gabungan antara ilmu konseling dengan teknologi. Ifdil dan Ardi (2013) mengemukakan bahwa konseling *online* adalah sebuah bentuk usaha dalam membantu (*therapeutic*) konseli atau klien dengan memanfaatkan teknologi informasi berupa komputer dan jaringan. Bastomi (2019) mengemukakan bahwa konseling *online* merupakan sebuah interaksi tidak langsung dengan melakukan komunikasi terapeutik dengan menggunakan jaringan internet. Mallen (2005) mengemukakan bahwa seorang tenaga ahli di bidang psikologi yang memiliki komitmen untuk beradaptasi pada perubahan dan senantiasa mengasah keterampilan khusus tentunya akan memperoleh kemudahan dalam melaksanakan proses konseling dengan memanfaatkan teknologi. Selain itu, ia juga menjelaskan bahwa kebutuhan akan konseling secara *online* akan mengalami peningkatan pada setiap tahunnya.

Ifdil dan Ardi (2013) mengemukakan bahwa pelayanan konseling *online* pertama kali dilakukan pada tahun 2009 di Indonesia. Wibowo, Milenia, dan Azmi (2019) mengemukakan bahwa jumlah pelajar dan mahasiswa yang cukup besar dalam mengakses internet memengaruhi laju perkembangan konseling *online* di Indonesia. Hal ini tentunya berdampak positif jika ditinjau dari potensi perkembangan konseling *online* yang mudah diterima di antaranya oleh mahasiswa. Ifdil dan Ardi (2013) mengemukakan bahwa konseling *online* dinilai cukup efektif dilakukan jika permasalahan yang dihadapi oleh klien harus segera diselesaikan dan memiliki keterbatasan untuk melakukan proses konseling secara *face to face*. Selain itu, pilihan tenaga ahli juga dapat membantu dalam menangani keterbatasan personal saat pelaksanaan konseling *online* sehingga terdapat alternatif berupa konseling *online* bersama konselor sebaya.

Astiti (2019) mengemukakan bahwa konselor sebaya merupakan sebuah cara yang dapat dilakukan dalam membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kan

(1996) mengemukakan bahwa konseling sebaya merupakan sebuah metode dalam proses konseling dengan menggunakan kemampuan menyelesaikan masalah dan aktif mendengarkan permasalahan dari teman sebaya. Wangsanata (2021) mengemukakan bahwa konseling sebaya *online* merupakan sebuah metode pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh tenaga ahli non profesional dengan menekankan pada proses berpikir, perasaan, serta proses pengambilan keputusan oleh teman sebaya.

Berdasarkan pandangan beberapa para ahli maka konseling sebaya *online* merupakan salah satu bentuk pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh teman sebaya dengan menggunakan pemanfaatan teknologi tanpa kehadiran fisik secara langsung selama proses konseling.

### **Tahap pelaksanaan konseling online**

Harahap (2021) mengemukakan bahwa terdapat tiga tahap dalam pelaksanaan konseling *online* sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dari pelaksanaan konseling *online* adalah sesuatu yang harus diperhatikan. Pada tahap ini meliputi kesiapan dari konselor secara pribadi dan media elektronik yang digunakan dalam pelaksanaan konseling *online*.

b. Tahap pelaksanaan konseling

Tahap pelaksanaan konseling secara *online* tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan konseling secara konvensional. Hal ini meliputi cara dari konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat menjadi penentu keberlangsungan konseling *online* selanjutnya.

c. Tahap pasca konseling

Tahap pasca konseling adalah tahap terakhir dari penentuan pelaksanaan konseling *online* yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan apakah pelaksanaan konseling *online* yang telah dilakukan berlangsung sukses atau tidak. Tahap ini juga menjadi waktu bagi konselor dan pihak terkait dalam melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan konseling *online* yang telah dilakukan.

### **Metode konseling online secara anonim**

Haryati (2020) mengemukakan bahwa konseling *online* memiliki berbagai bentuk media yang dapat digunakan dalam prosesnya. Media teknologi yang digunakan di antaranya

berupa *website*, *handphone*, email, *video conference*, chat, *instant messaging* dan berbagai media lainnya yang dapat diakses melalui *smartphone*. Mansyur (2019) mengemukakan bahwa media konseling *online* menghadirkan peluang bentuk konseling secara anonim atau membuat individu berkomunikasi tanpa memberitahukan identitas yang dinilai tidak perlu. Bentuk anonim mendasari lahirnya sebuah teori yang bernama *Online Disinhibition Effect* (ODE).

Suler (2004) mengemukakan bahwa ODE menghubungkan anonimitas dan *self disclosure* secara *online* dan membuat individu mengekspresikan informasi pribadi lebih banyak daripada melakukan komunikasi pada lingkungan nyata. Scott (1998) mengemukakan bahwa terdapat dua jenis bentuk anonim yaitu anonim visual yang membuat pengguna layanan aplikasi *online* tidak memberikan pengguna lain gambar atau foto yang dapat mendeskripsikan dirinya dan anonim diskursif yang membuat pengguna layanan aplikasi *online* memberikan informasi data diri seperti nama, usia, jenis kelamin, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, semakin jelas gambar atau foto yang diberikan pengguna dan/atau semakin banyak informasi data diri yang diberikan maka semakin rendah tingkat anonimitas pengguna tersebut.

Mansyur (2019) mengemukakan bahwa konseling *online* secara anonim bertujuan untuk membantu konseli dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan serta mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh tuntutan perkembangan untuk menyesuaikan diri menjadi lebih dewasa. Apsari, Rama, dan Prasetyo (2018) mengemukakan bahwa konseling *online* yang dilakukan secara anonim dapat memberikan dukungan pada klien untuk meningkatkan *self disclosure*.

Berdasarkan uraian tersebut maka konseling sebaya *online* secara anonim merupakan sebuah metode yang dapat digunakan oleh individu yang merasa tidak perlu untuk memberitahukan identitas pribadi dan lebih nyaman untuk berkomunikasi dengan teman sebaya yang dapat membantu individu dalam meningkatkan *self disclosure*.

### **Etika dalam konseling *online***

Haryati (2020) mengemukakan bahwa terdapat etika dasar yang harus diperhatikan selama proses konseling *online* berlangsung di antaranya: 1) memberikan informasi terkait kelebihan dan kekurangan proses konseling *online*, 2) pemanfaatan teknologi dalam layanan,

3) memperhatikan ketepatan bentuk layanan, 4) kesiapan akses terhadap aplikasi yang digunakan, 5) memperhatikan aspek hukum dan aturan terikat dalam proses konseling *online*, 6) membuat lembar perjanjian antara pihak konselor dan konseli selama proses konseling *online* berlangsung.

Himpunan Psikologi Indonesia (2010) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan konseling, salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah memberikan *informed consent* kepada konseli. *Informed consent* adalah sebuah surat persetujuan yang meliputi kesediaan konseli untuk mengikuti proses tanpa paksaan, perkiraan waktu yang dibutuhkan, gambaran proses konseling, keuntungan dan/atau risiko, jaminan kerahasiaan, dan orang yang bertanggung jawab terhadap efek samping yang merugikan selama proses tersebut.

Wahyuningsih (2020) mengemukakan bahwa durasi pelaksanaan konseling yang dibutuhkan adalah 30-50 menit setiap sesi pertemuan. Gladding (2012) mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling harus terdiri dari struktur salah satunya tentang batas waktu misalnya 50 menit setiap sesi. Puspita, Elita dan Sinthia (2019) mengemukakan bahwa sesi pertemuan yang dilakukan selama penelitian yang dilakukan adalah sebanyak tujuh kali pertemuan.

Bolton (2017) mengemukakan bahwa setidaknya terdapat 13 tantangan dalam melakukan konseling *online*, yaitu:

1. Mengidentifikasi jenis masalah yang sesuai untuk konseling *online*.
2. Kemungkinan terjadinya kesalahpahaman.
3. Menjaga batasan profesional antar klien dan konselor
4. Kerahasiaan dan privasi secara digital
5. Gangguan proses terapi karena masalah yang disebabkan oleh teknologi yang digunakan.
6. Keterbatasan dalam melakukan intervensi
7. Isu kompetensi
8. Isu identitas klien
9. Isu identitas konselor
10. Keterlambatan waktu.
11. Kemampuan merekam
12. Batasan surat pernyataan kesiapan diri / perjanjian
13. Isu lisensi.

Ifdil dan Ardi (2013) mengemukakan bahwa tantangan dalam pelaksanaan konseling *online* terletak pada perangkat yang digunakan. Jika perangkat yang digunakan mengalami masalah maka seluruh rangkaian proses konseling juga akan menerima dampaknya, begitupun sebaliknya. Haryati (2020) mengemukakan bahwa tantangan lain yang dihadapi dalam proses konseling yaitu belum adanya payung hukum dan susunan etik yang jelas dalam pelaksanaan konseling secara *online*.

Berdasarkan uraian tersebut maka etika dalam konseling *online* mengharuskan konselor dan konseli untuk mengikuti keenam etika tersebut, karena etika yang diterapkan akan membantu pelaksanaan konseling *online* sesuai dengan standar yang berlaku. Selain itu, pelaksanaan konseling *online* memiliki berbagai tantangan mulai dari kemungkinan terjadinya kesalahpahaman hingga isu hukum yang ada dalam pelaksanaan konseling *online*.

## **Mahasiswa Introvert**

### **Pengertian mahasiswa**

Mahasiswa merupakan salah satu kalangan yang ada pada lingkungan masyarakat yang cenderung berada pada usia 18-22 tahun. Santrock (2013) mengemukakan bahwa usia 18-25 tahun yang merupakan usia pada fase dewasa awal. Hulukati dan Djibran (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang berada pada usia 18-25 tahun dan terdaftar pada perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai individu yang berada di perguruan tinggi, mahasiswa disebut sebagai generasi penerus bangsa karena memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial. Cahyono (2019) mengemukakan bahwa terdapat empat peran dari mahasiswa yaitu *agent of change*, *social control*, *iron stock*, dan *moral force*. Oleh sebab itu, mahasiswa dinilai harus memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan individu lainnya.

Mahasiswa dituntut untuk dapat berinteraksi dan berkolaborasi dengan individu lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena memiliki kemampuan intelektual yang tinggi. Siswoyo (2007) mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki nilai intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan menyusun rencana dalam bertindak. Untuk itu, mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam menyampaikan ide kepada orang lain.

Guspatni, Andromeda, dan Bayharti (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa harus memiliki kepercayaan diri untuk menyampaikan ide atau pikiran kepada orang lain.

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa merupakan satu kesatuan dalam himpunan masyarakat yang berada pada fase dewasa awal dan menuntut mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain.

### **Tipe kepribadian introvert**

Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda sehingga membuat setiap individu memiliki ciri khasnya sendiri. Sari, Wirakusuma, dan Ratnadi (2018) mengemukakan bahwa tipe kepribadian adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu (*internal forces*) yang secara personal akan memengaruhi perilaku individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, terdapat beberapa teori yang membuat kategori terhadap tipe kepribadian untuk bisa membedakan tipe kepribadian setiap individu.

Goldberg (1990) mengemukakan bahwa keragaman tipe kepribadian hampir tidak terbatas namun sebagian besar tidak diperhatikan karena perbedaannya tidak terlalu jauh. Hal ini kemudian mendasari teori *big five personality* yang membuat lima kategori secara umum dalam membedakan kepribadian setiap individu. *Big five personality* terdiri dari *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism*.

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan terkait tipe kepribadian, telah banyak penelitian yang menggunakan variabel dan skala *Big Five Personality*. Skala *Big Five Personality* (BFI) disusun oleh Oliver P. John dan V. Benet- Martinez pada tahun 1998 dengan 44 aitem dalam bahasa asing. Ramdhani (2012) mengemukakan bahwa dari 44 aitem skala BFI tersebut kemudian diadaptasi dengan hasil akhir adalah 28 aitem dalam bahasa Indonesia. Salah satu dimensi dari *big five peronality* yaitu *extraversion* yang merupakan tipe kepribadian lebih terbuka, semangat, dan ekspresif. Jika nilai *extraversion* dari individu rendah maka dapat dikategorikan sebagai tipe kepribadian *introversion* atau lawan dari kepribadian sebelumnya. Pamungkas (2020) mengemukakan bahwa tipe kepribadian *introvert* cenderung menjalankan kegiatannya sendiri tanpa melibatkan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut maka tipe kepribadian *introvert* merupakan individu yang cenderung tertutup. Oleh sebab itu, mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* adalah individu yang merupakan bagian dari masyarakat dan berada pada usia dewasa awal yang cenderung menjalani kehidupan tanpa melibatkan bantuan orang lain.

## 2. Metode

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang dirancang adalah penelitian *true experiment* menggunakan desain *pretest – post-test control group*. Penelitian dirancang dengan menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan partisipan dalam pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *random assignment* dengan membagi 10 orang partisipan ke dalam dua kelompok.

Penelitian dilakukan dengan pemberian pre-test sebelum diberikan perlakuan untuk mengetahui kondisi awal pada kedua kelompok dan post-test setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dan juga diberikan kepada kelompok kontrol menggunakan alat ukur yang sama (Sugiyono, 2011). Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** *Desain Penelitian*

Kelompok	Partisipan	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kontrol	R	O1	-	O2
Eksperimen	R	O3	X	O4

Keterangan:

R : *Random assignment*

O1 dan O3 : *Pre-test*

X : Perlakuan berupa konselingsebaya *online* secara anonim

O2 dan O4 : *Post-test*

### Kriteria Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu 10 mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* yang dapat dilihat dari hasil pemberian skala *big five personality* pada dimensi *extraversion* (nilai:  $\leq 12$ ). Selain itu, kriteria partisipan yang diperlukan juga merupakan seorang mahasiswa *introvert* yang bersedia melakukan konseling sebaya *online* secara anonim selama tujuh kali pertemuan.

## Material dan Aparatus

### 1. Material penelitian

Material penelitian terdiri dari lembar *informed consent*, skala *big five personality*, skala *self disclosure*, dan *manipulation check*. Berikut adalah penjabaran dari masing-masing material yang digunakan dalam penelitian:

- a. *Informed consent* merupakan persetujuan akan kesediaan konseli sebagai subjek penelitian konseling *online* secara anonim.
- b. Skala *big five personality* terdiri dari lima dimensi yang dalam penelitian ini fokus pada dimensi *extraversion* yang akan mengungkap kecenderungan tipe kepribadian *introvert* pada subjek.
- c. Skala *self disclosure* yang digunakan terdiri dari lima aspek yang dikemukakan oleh DeVito (1997) yang akan diberikan pada *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan *self disclosure* pada subjek.
- d. *Manipulation check* dilakukan untuk mengetahui bahwa perubahan *self disclosure* pada subjek benar-benar terjadi karena manipulasi yang dilakukan oleh peneliti.

### 2. Aparatus penelitian

Aparatus penelitian menggunakan *smartphone* yang dapat mengakses aplikasi *whatsapp* dan *google form*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

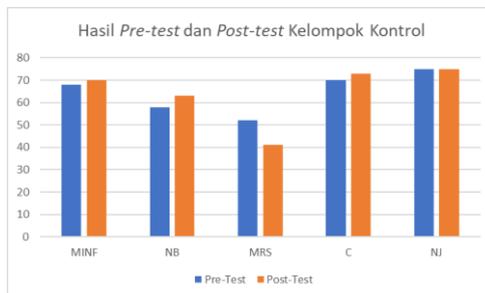
#### Gambaran Partisipan

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert*. Subjek kemudian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu lima orang pada kelompok kontrol dan lima orang pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan pembagian kelompok tersebut maka kelompok kontrol terdapat kesamaan jenis kelamin subjek yaitu perempuan dengan usia 18, 21, dan 22 tahun serta berada pada domisili yang sama yaitu Kota Makassar. Sedangkan pada kelompok eksperimen, terdapat satu orang laki-laki yang berusia 22 tahun dan berdomisili di Kota Semarang, dua orang perempuan berusia 21 tahun dan berdomisili di Kota Kendari dan Kabupaten Pinrang, dan dua orang perempuan berasal dari Kota Makassar dengan usia masing-masing 19 dan 22 tahun.

Gambaran deskriptif dapat dilihat pada grafik hasil *pre-test* dan *post-test* dan tabel kategorisasi pada masing-masing kelompok sebagai berikut:

a. Kelompok Kontrol



**Gambar 3.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar tersebut dapat dilihat perbedaan skor tingkat *self disclosure* pada masing-masing subjek. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan pada masing-masing subjek dan menunjukkan bahwa subjek MRS mengalami penurunan skor yang signifikan dan subjek NJ tidak mengalami perubahan skor apapun. Berikut adalah kategorisasi skor *self disclosure* pada kelompok kontrol:

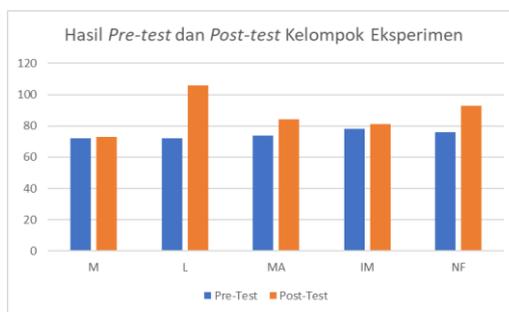
**Tabel 9.** Kategorisasi Skor Kelompok Kontrol

Inisial	<i>Pre-test</i>	Kategorisasi	<i>Post-test</i>	Kategorisasi	Gain Score
MINF	68	Sedang	70	Sedang	2
NB	58	Sedang	63	Sedang	5
MRS	52	Rendah	41	Rendah	-11

C	70	Sedang	73	Sedang	3
NJ	75	Sedang	75	Sedang	0

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat diketahui pada kelompok kontrol hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa 80% subjek berada pada kategori sedang dan 20% kategori rendah.

b. Kelompok Eksperimen



**Gambar 4.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar tersebut dapat dilihat perbedaan skor tingkat *self disclosure* pada masing-masing subjek. Pada kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* pada seluruh subjek. Berikut adalah kategorisasi skor *self disclosure* pada kelompok eksperimen:

**Tabel 10.** Kategorisasi Skor Kelompok Eksperimen

Inisial	Pre-test	Kategorisasi	Post-test	Kategorisasi	Gain Score
M	75	Sedang	76	Sedang	1
L	69	Sedang	105	Tinggi	36
MA	79	Sedang	85	Sedang	6

	81	Sedang	84	Sedang	3
IM	76	Sedang	97	Tinggi	21
NF					

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat diketahui pada kelompok eksperimen hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 100% subjek berada pada kategori sedang dan hasil *post-test* menunjukkan bahwa 60% subjek berada pada kategori sedang dan 40% berada pada kategori tinggi.

Dalam pemberian intervensi, pemilihan topik konseling oleh subjek didasari oleh kebutuhan subjek sendiri. Saat pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen, peneliti mendapatkan kesesuaian antara pemilihan topik konseling dengan latar belakang yang dialami oleh subjek. Pada subjek M, subjek memilih untuk melakukan konseling dengan menggunakan teks pada aplikasi *whatsapp*. Subjek memilih topik konseling yaitu diri sendiri karena merasa bahwa subjek kesulitan dalam menerapkan kedisiplinan dan sulit untuk percaya kepada diri sendiri sehingga mengganggu aktivitas sehari-harinya. Subjek melaporkan bahwa subjek tidak memberitahukan kepada orang terkait kesulitan yang dihadapi karena subjek merasa bahwa orang lain tidak akan mengerti dirinya, tidak akan menemukan jawaban yang detail, dan tidak akan mendapatkan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Pada subjek L, subjek memilih untuk melakukan konseling dengan menggunakan telepon pada aplikasi *whatsapp*. Pada pertemuan pertama, subjek

mengganti topik konseling dari yang awalnya adalah kuliah/pekerjaan menjadi diri sendiri. Subjek melaporkan bahwa topik diri sendiri dinilai sebagai topik yang penting untuk dikonsultasikan pada periode konseling.

Pada subjek MA, subjek memilih untuk melakukan konseling dengan menggunakan teks pada aplikasi *whatsapp*. Topik kuliah/pekerjaan karena merasa kesulitan dengan tugas akhir skripsi yang sedang dijalani karena tidak tahu langkah-langkah yang harus dilakukan. Pada subjek IM, subjek memilih untuk melakukan konseling dengan menggunakan telepon pada aplikasi *whatsapp* dan topik yang dipilih adalah kuliah/pekerjaan. Subjek merasa bahwa terdapat kendala yang dilalui sehingga terlambat untuk menyelesaikan skripsi. Salah satu kendala yang dihadapi adalah pada saat semester sebelumnya, subjek memilih fokus untuk membantu teman dalam mengembangkan usaha. Peneliti beranggapan bahwa pendidikan dan karir adalah sesuatu yang saling berhubungan. Tanpa sadar, subjek larut dalam membantu usaha teman sehingga mengalami ketertinggalan dalam menyelesaikan skripsi di kampus.

Pada subjek NF, subjek memilih untuk melakukan konseling dengan menggunakan teks pada aplikasi *whatsapp*. Dalam pelaksanaan konseling, subjek memilih topik keluarga, pasangan, dan kuliah/pekerjaan. Subjek memilih topik keluarga karena ingin melakukan konsultasi tentang perasaan sedih yang dialami akibat kehilangan sosok Ayah. Subjek mengalami kondisi *broken home* yakni perpisahan antara Ibu dan Ayah sejak usia enam tahun. Kehilangan sosok Ayah membuat subjek merasa membutuhkan kasih sayang dan perhatian sehingga subjek memilih untuk menjalin hubungan komunikasi lebih dalam bersama lawan jenis sehingga membuat subjek merasa lebih nyaman. Subjek melaporkan bahwa hubungan dengan lawan jenis tersebut tidak berlangsung lama karena orang yang bersangkutan tidak mengabari subjek tanpa alasan yang jelas. Karena hal tersebut, subjek merasa sulit fokus menjalani kehidupan sehari-harinya karena merasa bingung dengan tingkah laku orang tersebut yang dinilai menghilang tiba-tiba. Hal tersebut kemudian berdampak pada proses belajar subjek di kampus.

Selama pemberian intervensi, subjek pada kelompok eksperimen menunjukkan *self disclosure* pada pertemuan yang berbeda. Peneliti melakukan observasi melalui muatan pesan yang disampaikan oleh subjek pada setiap sesi pertemuan dan mendapatkan beberapa kesimpulan bahwa subjek yang merupakan jenis kelamin laki-laki dapat melakukan *self disclosure* selama sesi konseling jika konselor memberikan tanggapan dan masukan

berdasarkan referensi dan/atau teori yang dinilai valid oleh subjek. Sedangkan, untuk jenis kelamin perempuan melakukan *self disclosure* jika subjek merasa bahwa apa yang dialami dapat dimengerti oleh konselor dan memberikan tanggapan yang dinilai oleh subjek mudah untuk dipahami dan dilakukan.

Temuan lain yang ditemukan adalah pada pertemuan pertama subjek M telah melakukan *self disclosure* yang dinilai lebih tinggi dibandingkan dengan subjek lain. Subjek M memberikan beberapa informasi pribadi berupa nama asli, semester, dan kampus tempat subjek M belajar. Selain itu, subjek M juga memberikan informasi terkait latar belakang keluarga, hal yang disukai dan tidak disukai serta cerita masa lalu yang dinilai sangat buruk oleh subjek yaitu sejak duduk dibangku SMP.

Pada pertemuan pertama, subjek L hanya memberikan informasi terkait nama, topik yang dipilih dalam konseling, dan domisili subjek. Pada pertemuan kedua, subjek L mulai menunjukkan *self disclosure* dengan memberikan informasi apa saja yang subjek suka dan tidak suka serta mulai memberitahukan aktivitas harian yang telah dilakukan sebelum konselor bertanya.

Pada pertemuan pertama, subjek NF hanya menyebutkan nama panggilan dan menceritakan alasan mengapa ingin melakukan konsultasi. Namun, pelaksanaan konseling tidak berakhir sebagaimana yang telah di rancang oleh peneliti, karena subjek meminta untuk mengakhiri sesi konseling dengan alasan ingin menenangkan diri akibat subjek yang tidak kuasa membayangkan latar belakang kehidupan yang diangkat sebagai topik dalam pelaksanaan konseling. Pada pertemuan kedua, subjek NF mulai menceritakan alasan memilih topik konseling. Pada pertemuan ketiga, subjek NF mulai melakukan *self disclosure* terhadap topik yang dipilih, hal ini ditunjukkan dengan durasi yang jauh lebih lama daripada pertemuan sebelumnya serta mengungkap aspek lain dari *self disclosure*.

Pada pertemuan pertama, subjek MA dan IM hanya memberikan informasi terkait nama, domisili, tempat kuliah, dan topik yang dipilih dalam konseling. Pada pertemuan kedua, subjek MA dan IM mulai menjelaskan terkait alasan pemilihan topik. Pada pertemuan ketiga dan keempat subjek MA dan IM menjelaskan lebih dalam terkait alasan pemilihan topik yang berorientasi pada diri sendiri dan hal-hal yang menunjang serta menjadi penghambat bagi subjek dalam mencapai tujuan pendidikan yang ditargetkan. Pada pertemuan

kelima, subjek MA dan IM mulai menunjukkan *self disclosure* yang lebih tinggi dibandingkan hari-hari sebelumnya. Subjek MA dan IM mulai menceritakan alasan mengapa mereka menutup diri untuk memberitahukan informasi pribadi kepada orang lain termasuk kepada konselor, hingga subjek mulai menceritakan tentang latar belakang keluarga, kondisi finansial, dan pendidikan yang sedang ditempuh.

Melihat sesi pertemuan dan *self disclosure* yang dilakukan oleh subjek pada pertemuan yang berbeda, peneliti kemudian melakukan analisis terhadap usia dari subjek. Hasil yang diperoleh bahwa subjek yang pertama kali melakukan *self disclosure* adalah subjek yang berusia 19 tahun dan subjek yang paling terakhir menunjukkan *self disclosure* adalah subjek yang berusia 22 tahun.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah metode anonim dalam konseling sebaya online efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert*. Peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan dua data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dari partisipan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik non parametrik pada uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dengan menggunakan *software* SPSS versi 22.0.

**Tabel 12.** Uji *Mann-Whitney*

Kelompok	Sig. Gain Score	Keterangan
Eksperimen dan Kontrol	0,058	Tidak Signifikan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ditemukan hasil  $p=0,058$  yang berarti tidak signifikan karena nilai  $p < 0,05$ . Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self disclosure* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

**Tabel 13.** Uji *Wilcoxon Signed Ranks*

Kelompok	$\rho$	Keterangan
Eksperim	0,043	Signifikan
enKontrol	0,715	Tidak Signifikan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa signifikansi hasil diperoleh jika nilai  $\rho < 0,05$ . Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $\rho = 0,043$  yang berarti signifikan. Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak signifikan  $\rho = 0,715$  ( $\rho > 0,05$ ).

Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi yang dilakukan menunjukkan hasil hipotesis diterima pada uji *Wilcoxon Signed Ranks* yaitu intervensi penggunaan metode anonim dalam konseling sebaya *online* efektif dilakukan untuk meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert*.

### Pembahasan

Pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa penggunaan metode anonim dalam konseling sebaya *online* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert* yang diperoleh melalui analisis uji deskriptif pada kategori rendah dalam dimensi *extraversion*. Tipe kepribadian dalam dimensi *extraversion* memengaruhi *self disclosure* pada individu, hal tersebut sejalan dengan hasil temuan Fauzia, Maslihah, dan Ihsan (2019) yang mengemukakan bahwa dimensi kepribadian *extraversion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure* pada dewasa awal. Selain itu, dalam penelitian yang sama juga dikemukakan bahwa *introversion* yang merupakan hasil skor rendah dari *ekstraversion* menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *introvert* memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah.

Individu yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert* dan *self disclosure* yang rendah akan memilih kepada siapa dan kapan dalam melakukan *self disclosure*. Hal tersebut sesuai dengan hasil temuan Fauzia, Maslihah, dan Ihsan (2019) yang mengemukakan bahwa individu dengan kategori *self disclosure* rendah lebih selektif dalam melakukan *self disclosure*. Sehingga, pada penelitian ini konseling sebaya *online* dilakukan dengan menggunakan metode anonim yaitu subjek tidak harus memberitahukan kepada peneliti terkait

latar belakang kehidupan dan/atau hal-hal yang dinilai privasi kepada peneliti. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Scott (1998) bahwa metode anonim adalah sebuah bentuk penggunaan aplikasi *online* dengan tidak memberikan informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi pengguna secara langsung baik secara visual maupun diskursif. Dari penggunaan metode anonim tersebut, peneliti memperoleh hasil bahwa *self disclosure* pada subjek dengan tipe kepribadian *introvert* mengalami peningkatan selama periode eksperimen.

Tingkat *self disclosure* pada setiap individu beragam, hal tersebut dapat dilihat dari gambaran deskriptif pada subjek penelitian setelah pemberian *pre-test* dan *post-test* yaitu pada kelompok kontrol berada pada kategori rendah-sedang sedangkan pada kelompok eksperimen berada pada kategori sedang-tinggi. Melihat hasil uji hipotesis yang telah dilakukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap *self disclosure* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusmawati, Taufik, dan Ifdil (2016) bahwa mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut pada umumnya menunjukkan kedalaman tingkat *self disclosure* pada kategorisedang.

Intervensi berupa konseling sebaya *online* secara anonim dilakukan kepada kelompok eksperimen melalui aplikasi *whatsapp* selama tujuh kali pertemuan dengan rentang durasi 30-50 menit. Pemilihan topik konseling didasari oleh kebutuhan subjek dan hal ini memengaruhi perbedaan *self disclosure* dari subjek. Gusmawati, Taufik, dan Ifdil (2016) mengemukakan bahwa pemilihan topik dalam diskusi memperlihatkan perbedaan *self disclosure* pada masing-masing subjek. Selain itu, subjek diberikan kebebasan untuk memilih jadwal konseling sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi beberapa pertemuan konseling dalam satu waktu yang bersamaan. Selama konseling, konselor tidak akan mengetahui latar belakang konseli jika tidak diinginkan. Hal tersebut tentu akan memengaruhi *self disclosure* dari subjek.

Konseling sebaya *online* secara anonim menunjukkan aktivitas *self disclosure* pada pertemuan yang berbeda. Berdasarkan aspek *self disclosure* menurut DeVito (1997) bahwa pada aspek ukuran, valensi, kejujuran, maksud dan tujuan serta keakraban telah ditunjukkan pada pertemuan pertama oleh subjek M. Subjek L mengungkap aspek kejujuran pada pertemuan pertama dan mulai mengungkap seluruh aspek *self disclosure* pada pertemuan kedua. Subjek NF memulai *self disclosure* dengan mengungkap aspek kejujuran pada pertemuan pertama, kejujuran serta maksud dan tujuan pada pertemuan kedua, serta pada pertemuan ketiga subjek

NF telah mengungkap seluruh aspek *self disclosure*. Berbeda dengan dua subjek lainnya, yaitu subjek MA dan IM yang mengungkap seluruh aspek *self disclosure* pada pertemuan kelima dari tujuh pertemuan. Pada pertemuan pertama, subjek MA dan IM belum memperlihatkan aspek *self disclosure*. Pada pertemuan kedua, subjek MA dan IM mulai menunjukkan aspek *self disclosure* yaitu aspek maksud dan tujuan. Pada pertemuan ketiga dan keempat, subjek MA dan IM memperlihatkan aspek valensi, kejujuran, serta maksud dan tujuan. Pada pertemuan kelima, subjek MA dan IM mulai menunjukkan seluruh aspek *self disclosure* dalam pelaksanaan konseling sebayaonline secara anonim.

Pada setiap pertemuan konseling, kelima subjek menunjukkan adanya peningkatan *self disclosure* karena adanya umpan balik yang diberikan selama periode eksperimen. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Scott (1998) bahwa umpan balik dan interaksi yang berulang akan memengaruhi keputusan individu dalam memberikan pesan secara anonim. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa *self disclosure* ditunjukkan oleh subjek pada pertemuan yang berbeda. Ditemukan bahwa perbedaan tersebut dipengaruhi oleh aspek usia dan jenis kelamin subjek. Pada aspek usia, *self disclosure* dilakukan pertama kali oleh subjek yang berusia 19 tahun dan berturut-turut dilakukan oleh subjek yang lebih tua. Namun, temuan ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizal dan Rizal (2021) yang mengemukakan bahwa *self disclosure* tidak dipengaruhi oleh usia terhadap subjek dengan usia remaja akhir dan dewasa awal.

Perbedaan subjek dalam melakukan *self disclosure* juga dapat dilihat dari jenis kelamin. Jenis kelamin perempuan lebih dulu melakukan *self disclosure* daripada jenis kelamin laki-laki, hal tersebut sejalan dengan pendapat DeVito (1997) yang mengemukakan bahwa jenis kelamin memengaruhi *self disclosure* pada individu. Namun, berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizal dan Rizal (2021) yang mengemukakan bahwa tidak ada perbedaan dalam melakukan *self disclosure* antara perempuan dan laki-laki karena pada penelitian tersebut berfokus pada *intimatefriendship*.

Dalam periode eksperimen, empat pertemuan berturut-turut dilakukan untuk mengenali dan mendalami permasalahan yang ingin diselesaikan oleh konseli. Pada pertemuan kelima, konselor memberikan tugas kepada konseli sesuai dengan topik permasalahan yang dipilih. Pada pertemuan keenam dan ketujuh, pelaksanaan konseling dilakukan untuk mengenali

kembali permasalahan yang ingin diatasi oleh konseli dan juga melakukan refleksi dari apa yang telah dilakukan selama periode konseling.

Tujuan dari pemberian intervensi metode anonim dalam konseling sebaya *online* adalah untuk meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert*. Subjek eksperimen melaporkan bahwa subjek memilih untuk melakukan konseling sebaya *online* secara anonim, karena subjek merasa dapat menceritakan hal-hal yang dinilai rahasia kepada konselor yang tidak mengetahui latar belakang kehidupan subjek. Berdasarkan pemberian *pre-test* di awal pertemuan dan *post-test* di akhir pertemuan pada kelompok eksperimen, ditemukan bahwa terjadi peningkatan terhadap *self disclosure* yang dimiliki oleh setiap subjek. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita, Elita, dan Sinthia (2019) yang mengemukakan bahwa *self disclosure* dapat meningkat setelah pemberian konseling berbasis *cyber-counseling* melalui aplikasi *whatsapp*. Namun, hal ini berbeda dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dalam uji hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan *self disclosure* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Oleh sebab itu, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu metode anonim dalam konseling sebaya *online* efektif dalam meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert* ditolak.

Keterbatasan dalam penelitian ini ada pada referensi penggunaan metode anonim dalam konseling sebaya *online*. Hal ini memberikan keterbatasan bagi peneliti untuk melakukan eksplorasi terhadap penggunaan metode anonim atau metode yang serupa dalam pelaksanaan konseling sebaya *online*. Selain itu, konselor sebaya dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Sehingga, dalam pelaksanaan konseling sebaya *online* secara anonim, terdapat tiga kali pertemuan yang mengharuskan konselor melayani konseli pada waktu yang hampir bersamaan. Hal ini menyulitkan konselor untuk dapat fokus dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh setiap konseli. Keterbatasan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Duniawati, Muksin, dan Lukman (2020) yang mengemukakan bahwa jumlah konselor yang terbatas dapat memberikan dampak yang tidak maksimal dalam pelayanan konseling *online*.

Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah peneliti tidak berfokus pada aspek usia dan jenis kelamin subjek. Padahal, terdapat kemungkinan bahwa penelitian ini akan memperoleh temuan yang lebih dalam terkait hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan tingkat *self disclosure* pada individu. Selain itu, tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat

aspek lain dalam data demografi subjek yang dapat memengaruhi tingkat *self disclosure* pada individu.

Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah dalam penggunaan skala *self disclosure*. Skala *self disclosure* yang digunakan dalam penelitian ini bersifat umum sedangkan dalam kasus konseling, dibutuhkan skala *self disclosure* yang berorientasi atau memiliki konteks yang sesuai dengan pelaksanaan konseling. Salah satu contoh penggunaan aitem yang tidak sesuai dengan kondisi pelaksanaan konseling, sehingga dapat menjadi pemicu dalam hasil uji statistik yang tidak signifikan adalah aitem nomor satu yang berbunyi “*Saya bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk menceritakan tentang diri saya saat bersama orang lain*”. Padahal, pelaksanaan konseling sebaya *online* secara anonim yang dilakukan hanya berdurasi 30-50 menit.

#### 4. **Simpulan**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode anonim dalam konseling sebaya *online* terbukti tidak efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada mahasiswa *introvert*.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dikemukakan oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak berikut:

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mampu mengidentifikasi tipe kepribadian dan masalah yang dialami sehingga dapat memilih layanan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Salah satu alternatif yang dapat dipertimbangkan adalah layanan konseling sebaya *online* secara anonim untuk meningkatkan *self disclosure* sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

2. Bagi universitas

Diharapkan mampu mengidentifikasi perbedaan tipe kepribadian dari setiap mahasiswa dan memfasilitasi layanan konselor sebaya untuk meningkatkan kualitas diri dari setiap mahasiswa yang ada di kampus.

3. Bagi layanan biro psikologi

Diharapkan mampu mempertimbangan hasil penelitian ini kemudian melakukan uji coba serupa sehingga dapat melihat efisiensi dan efektivitas dalam alternatif pemberian layanan konseling *online* secara anonim bagi klien yang membutuhkan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu memperoleh referensi yang lebih beragam terhadap penggunaan metode anonim dan/atau mengeksplorasi lebih jauh metode yang

## Daftar Pustaka

- Adnan, A. Z., & Hidayati, F. (2018). Self- disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 2(2), 179-184.
- Amelisa, M. (2018). Model konseling self- disclosure pada remaja (studi kasus orang tua bercerai (Model konseling self- disclosure). *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 15(1), 57-67.
- Apsari, F. Y., Rama, M. D., & Prasetyo, E.(2018). Pemanfaatan teknologi bagi generasi milenial: Konseling berbasis teks menggunakan aplikasi riliv-aplikasi android. *Jurnal Experientia*, 6(1), 45-49.
- Arnold, P. (2016). Extending learning environments in higher education: online peer-to-peer counselling in professional degree programs of social work. *European Distance and E-Learning Network (EDEN) Conference Proceedings*, 481-489.
- Asbari, M., dkk. (2020). Bekerja sambil kuliah dalam perspektif self management (studi etnografi pada karyawan etnis jawa di kota seribu industri tangerang). *Jurnal Edumaspul*, 4(1), 253-263.

- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243-263.
- Azwar, S. (2016). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastomi, H. (2019). Cyber konseling: Sebuah model konseling pada konteks masyarakat berbasis online. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 19-36.
- Bolton, J. (2017). The ethical issues which must be addressed in online counseling. *Australian Counseling Research Journal*, 11(1), 1-15.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32-43.
- Chalidaziah, W. (2019). Sasaran dan topik pembahasan self disclosure mahasiswa. *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 112-121.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129-138.
- DeVito, J., A. (1995). *The Interpersonal Communication Book 7th Edition*. New York: Harper Collinscollege Pulishers.
- DeVito, J., A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia Edisi 5*. Jakarta: Professional Books.
- Duniawati, D. S., Muksin, U., & Lukman, D. (2020). Model konseling online ibunda.id. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(1), 1-18.
- Fauziah, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 3(3), 151-160.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh Edisi VI*. Jakarta: PT. Indeks.

- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Clark-Gordon, C. V., dkk. (2019). Anonymity and online self-disclosure: a meta-analysis, *Communication Report*, 32(2), 98-111.
- Gusmawati, Taufik, & Ifdil. (2016). Kondisi self disclosure mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 92-97.
- Guspatni, Andromeda, & Bayharti. (2018). Peningkatan aktivitas menjawab dan kualitas jawaban mahasiswa dengan pertanyaan prompting pada mata kuliah strategi pembelajaran kimia. *Jurnal Eksakta Pendidikan*, 2(1), 101-107.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. Canada: John Wiley & Son.
- Harahap, N. M. (2021). Konseling online sebagai solusi di masa pandemi covid 19. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 51-64.
- Haryati, A. (2020). Online counseling sebagai alternatif strategi konselor dalam melaksanakan pelayanan e-counseling di era industri 4.0. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 27-38.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hulukati, W., & Djibran, M., R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Konseling online sebagai salah satu bentuk layanan e- konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 15-21.
- ILMPI. (2020). Layanan kesehatan mental di lingkungan kampus: Urgensi dan solusi. Diambil dari <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>. Diakses pada tanggal 22 April 2022
- Iskandar, Anas, A., & Zulfah. (2018). Efektivitas keterampilan komunikasi konselor terhadap keterbukaan diri siswa di SMA Negeri 3 Parepare, *KOMUNIDA: Jurnal Media Komunikasi dan Dakwah*, 8(2), 220-239.

- Janasz, S. C., Dowd, K. O., & Schneider, B. Z. (2012). *Interpersonal Skills in Organizations* 4th Edition. New York: McGraw-Hill.
- Junita, N., & Adyani, L. (2021). Efektivitas konseling online pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Diversita*, 7(2), 168-174.
- Kusumawati, E. (2020). Peluang dan tantangan layanan bimbingan dan konseling di era disrupti. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 1(1), 64-71.
- Mallen, M. J. (2005). Online counseling: reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Journal Counseling Psychologist*, 33(6), 819–871.
- Mansyur, A. I., dkk. (2019). Konseling online sebagai upaya menangani masalah perundangan di kalangan anak muda. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 29(2), 140-154.
- Melikian, L. H. (1962). Self-disclosure among university students in the middle east. *The Journal of Social Psychology*, 57(2), 257–263.
- Moshman, D. (1998). *Cognitive Development in Childhood*. New York: Wiley
- Muhammad, W. Z., Erliana, Y. D., & Hakim, L. (2021). Hubungan jenis kepribadian (ekstrovert & introvert) dengan pengungkapan diri (self disclosure) pada pengguna media sosial instagram: studi kasus pada mahasiswa fakultas psikologi universitas teknologi sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 13-18.
- Mursida. (2012). Hubungan antara persepsi siswa mengenai kemampuan komunikasi persuasif guru bimbingan konseling (BK) dengan pengungkapan diri (self disclosure) siswa. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Natasha, E., & Winduwati, S. (2019). Self disclosure pengguna bottle di wilayah Jakarta. *Jurnal Koneksi*, 3(2), 398-404.
- Nurlaila, R. (2021). Media sosial sebagai layanan konsultasi daring (Studi akun Bagi Kita pada media sosial Line. *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 4(1), 37-52.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 36-42.
- Parker, R. G., & Parrott, R. (1995). Patterns of self-disclosure across social support networks: elderly, middle-aged, and young adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 41(4), 281–297.

- Prahesti, Y., & Wiyono, B., D. (2019). Pengembangan website konseling online untuk siswa di SMA Negeri 1 Gresik. *JurnalBK UNESA*, 7(3), 144-154.
- Prasetya, A. F. (2017). Model cybercounseling: Telaah konseling individu online chat-asynchronous berbasis aplikasi android. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 31-38.
- Pratiwi, A. A. (2020). Efektivitas teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self disclosure di SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 114-121.
- Puspita, D., Elita, Y., & Sinthia, R. (2019). Pengaruh layanan konseling kelompok berbasis cyber-counseling via whatsapp terhadap keterbukaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling semester 4A Universitas Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 2(3), 271-281.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189-207.
- Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan antara intimate frienship dengan self disclosure pada mahasiswa pengguna whatsapp. *Jurnal Proyeksi*, 16(1), 15-24.
- Samsu. (2017). *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research andDevelopment*. Jambi: Pusaka Jambi.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi Ketujuh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development 13th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Sari, C. M. (2016). Hubungan antara kepercayaan dengan self disclosure pada remaja akhir yang berpacaran. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Sari, K. G. A., Wirakusuma, M. G., & Ratnadi, N. M. D. (2018). Pengaruh skeptisisme profesional, etika, tipe kepribadian, kompensasi, dan pengalaman pada pendeteksian kecurangan. *E-JurnalEkonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 7(1), 29-56.
- Scott, C. R. (1998). To reveal or not to reveal: A theoretical model of anonymous communication. *Journal Communication Theory*, 8, 381-407.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Journal Cyber Psychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Swarnawati, A. (2021). Self disclosure dalam komunikasi diadik antara mahasiswa dan dosen penasehat akademik. *Jurnal Riset Komunikasi*, 4(1), 38-49.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2001). *Human Communication*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wangsanata, S. A. (2021). Konseling sebaya berbasis online guna menjaga kualitas hidup lansia di masa pandemi Covid-19. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 56-60.
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Grobogan: CV. Sarnu Untung.
- Wheless, L. R., Nesser, K., & McCroskey, J. C. (1997). The relationships of selfdisclosure and disclosiveness to high and low communication apprehension. *Journal of Communication Research Reports*, 3,(1),129-134.
- Wibowo, N. C. H., Milenia, F. I., & Azmi, F. H. (2019). Rancang bangun bimbingan konseling online. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(1), 13-24