

**PENGARUH PELATIHAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Unissula)**

Maulida Laily Ni'mah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal setelah pemberian pelatihan pengungkapan diri. Kemampuan komunikasi interpersonal adalah kesanggupan individu untuk menerima dan menanggapi informasi yang melibatkan orang lain, sedangkan Pelatihan Pengungkapan diri adalah pelatihan yang digunakan untuk membantu individu supaya memiliki sikap jujur dan terbuka dalam mengungkapkan pendapat, pikiran dan perasaannya kepada orang lain sehingga kemampuan komunikasi interpersonal dapat meningkat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan design *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah mahasiswa tahun pertama angkatan 2017 yang berjumlah 24 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal yang signifikan setelah pelatihan pengungkapan diri dibandingkan sebelum pelatihan pengungkapan diri, diperoleh nilai t sebesar -5,696 dengan $p = 0 < 0,05$ (*one tailed*). Selanjutnya, ada perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pelatihan pengungkapan diri, diperoleh hasil *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai t sebesar -0,756, $p = 0,22 > 0,05$ (*one tailed*) dan hasil *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai t sebesar -4,585, $p = 0 < 0,05$ (*one tailed*). Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pelatihan pengungkapan diri dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa fakultas psikologi unissula.

Kata kunci : Komunikasi interpersonal, Pelatihan pengungkapan diri

**THE EFFECT OF SELF-DISCLOSURE TRAINING ON IMPROVING
INTERPERSONAL COMMUNICATION SKILLS
(In The First Year Students of Unissula Psychology Faculty)**

Maulida Laily Ni'mah
Faculty of Psychology Islamic University of Sultan Agung Semarang

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an increase in interpersonal communication skills after the provision of Self Disclosure Training. Interpersonal communication skills are the ability of individuals to receive and respond to information that involves others, where as Self Disclosure Training is a training that is used to help individuals to have an honest and open attitude in expressing opinions, thoughts and feelings to others so that interpersonal communication skills can increase.

This study used an experimental method with pretest-posttest control group design. The subject of the study was the first year students of 2017, totaling 24 people. The sampling method used was purposive sampling technique. The results showed that there were significant differences in interpersonal communication skills after self-disclosure training compared to before self-disclosure training, obtained t value of -5.696 with $p = 0 < 0.05$ (one tailed). Furthermore, there are differences in interpersonal communication skills in the control group and the experimental group after self-disclosure training, obtained the results of the pretest of the control group and the experimental group with a t value of -0.756 , $p = 0.22 > 0.05$ (one tailed) and the results of the posttest group control and experimental group with t value of -4.585 , $p = 0 < 0.05$ (one tailed). The results of this study prove that self-disclosure training can improve interpersonal communication skills of unissula psychology faculty students.

Keywords : *Interpersonal communication, Self Disclosure training*