



Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif Terhadap Peningkatan Perilaku Asertif : Studi Pusat Kebugaran Di Kota Makassar

The Effect of Effective Communication Training on Increasing Assertive Behavior: A Study of Fitness Centers in Makassar City

Fahrul Fitrah Kidar*, Muhammad Daud, Nur Fitryani Fakhri

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: fahrulfitrahunm@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh komunikasi efektif untuk meningkatkan perilaku asertif. Metode penelitian yaitu memakai metode eksperimen dengan One Group Pre –Post Test. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 5 sampel eksperimen yang telah diberi pelatihan terdapat 4 sampel yang mengalami peningkatan skor yang signifikan dan satu sampel yang mengalami kenaikan yang tidak terlalu signifikan. Terdapat pengaruh pelatihan komunikasi efektif terhadap meningkatnya perilaku asertif dengan nilai $(p) = 0,042$ menggunakan tes nonparametrik Wilcoxon. Pemberian pelatihan komunikasi efektif mampu meningkatkan perilaku asertif para partisipan yang menjadi anggota di pusat kebugaran X Kota Makassar

Kata Kunci: Dewasa Awal, Komunikasi efektif, Perilaku asertif

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of effective communication to improve behavior as a research method using experimental methods with the One Group Pre-Post Test. The results showed that as many as 5 experimental samples that had been given training, there were 4 samples that experienced a significant increase in scores and one that experienced an increase that was not too significant. Effect of effective communication on behavior that is considered a value $(p) = 0.042$ using the Wilcoxon nonparametric test. Providing effective communication training that can improve the behavior of participants who are members of the X fitness center in Makassar City.

Keywords: Assertive Behavior, Early adulthood, Effective communication

1. PENDAHULUAN

Kebanyakan individu pada tahap dewasa awal saat ini mulai memperhatikan bentuk tubuh mereka agar lebih ideal. Di samping untuk menunjang penampilan, juga akan meningkatkan rasa percaya diri. Pria yang sangat memperhatikan postur tubuhnya juga akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan mudah untuk bergaul dengan individu lainnya. Tubuh ideal bagi pria adalah tubuh yang berotot, karena bentuk tubuh pria menjadi simbol maskulinitas seseorang dan juga, menjadi salah satu implikasi mengenai kesehatan tubuh seorang pria (Michaelis, 2017).

Hurlock (1980) mengemukakan tugas perkembangan masa dewasa awal adalah mulai bertanggung jawab sebagai seorang individu, dengan menunjukkan kemandirian. Mulai berusaha menemukan pekerjaan serta membangun hubungan dekat dengan orang lain. **Tahap perkembangan psikososial** Erikson (Hurlock, 1980), menerangkan mengenai masa individu yang berada pada tahap dewasa awal berada pada tahap perkembangan ke enam, yaitu "Intimidasi vs isolasi". Bahwa individu yang tidak dapat bersosialisasi dan tidak mempunyai percaya diri pada diri individu, maka mereka akan terpaku dan terisolasi pada kegiatan dan aktivitas mereka saja (*self-absorb*). Tuntutan tugas perkembangan dewasa awal menunjukkan bahwa individu dewasa awal harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di sekitarnya. Salah satu hal yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya adalah kemampuan komunikasi yang baik, yaitu terbuka dan jujur.

Bayraktar, dkk (2015) menyatakan bahwa perilaku asertif sangat penting dalam mendefinisikan karakteristik dari status sosial individu. Individu dengan perilaku asertif yang tinggi cenderung mempunyai perilaku positif pada diri individu itu sendiri maupun orang lain, menunjukkan sensitifitas dan toleransi dalam berinteraksi. Gunarsa (2007) mengemukakan bahwa perilaku asertif didefinisikan sebagai perilaku yang jujur dan terbuka pada diri sendiri maupun orang lain, dan memperhitungkan aspek afektif dan kebebasan orang lain, sehingga mampu beradaptasi di lingkungan mereka berada, itulah perlukannya asertif ini.

Pada kenyataannya masih terdapat beberapa individu yang pada tahap ini memiliki hambatan dalam

bersosialisasi dengan orang lain. Individu akan merasa tertekan serta timbul permasalahan dalam hubungan sosial kepada orang lain jika dalam komunikasi dan cara mengungkapkan pendapat bermasalah.. Data awal yang diambil oleh peneliti pada tanggal 11 Mei 2019 berupa wawancara pada responden X mengatakan bahwa:

"saya masih sulit berkomunikasi dengan orang lain saat mau memulai pembicaraan, jadi saya menunggu lebih dulu dari lawan bicara kalo mau komunikasi"

Kemudian dari pembagian kuesioner yang diberikan peneliti kepada 10 individu pada tanggal 11 Juli 2019 di pusat kebugaran X didapatkan hasil bahwa mereka memiliki asertif yang rendah dikarenakan responden masih kurang dalam mengemukakan opini seperti saat anggota lain menyarankan suatu kegiatan yang mengharuskan responden ikuti tapi memiliki kendala dan responden hanya mengiyakan perintah anggota lain. Kemudian saat responden di tempat gym belum mampu berkomunikasi dengan para anggota yang lain dalam melakukan aktivitas latihan sehingga kadang bertentangan dengan lawan bicara responden seperti saat orang lain sedang melaksanakan aktivitas beban tiba-tiba responden langsung menggunakan beban yang akan dipakai oleh anggota lain padahal sesi latihan anggota ini belum selesai.

2. TINJAUAN PUSTAKA (jika diperlukan)

William (dalam Purnamawati, 2010) mengemukakan bahwa kecakapan dalam komunikasi secara efektif merupakan cara individu mendapatkan ide dan pesan kepada lawan bicara secara efektif sehingga lawan bicara tertarik dan mendengar apa yang telah disampaikan sebelumnya, membuat pendengar paham akan kalimat yang disampaikan, mampu membuat pendengar setuju dari perkataan kita, dan mendapatkan hasil umpan balik yang positif..

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa komunikasi efektif terjadi jika lawan bicara mengemukakan dengan tepat isi komunikasi yang diperoleh dari komunikator serta dampak dari sikap individu berdasar pada tujuan yang akan dicapai. Individu akan lebih mudah mengetahui maksud dari lawan bicara jika komunikasi yang berlangsung berjalan efektif. Demikian sebaliknya, individu dalam penyampaian maksud yang diinginkan terhadap orang lain sehingga memperoleh hasil tindakan yang diharapkan.

Penelitian mengenai pengaruh pemberian pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan perilaku asertif sudah banyak dilakukan didalam dan diluar negeri, namun penelitian yang diangkat oleh peneliti mengenai kedua variabel tersebut berbeda dengan penelitian lainnya karena dikhususkan pada anggota pada tahap dewasa awal. Dengan kata lain penelitian dalam populasi ini belum pernah dilakukan oleh orang lain, sepanjang pengetahuan penulis.

Dance (Rakhmat, 2008) menjelaskan komunikasi menurut pandangan psikologi *behaviourisme* sebagai lambang verbal yang bertindak sebagai stimuli yang menimbulkan respon hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan dikemukakan oleh Effendy, 2007 bahwa komunikasi merupakan sebuah proses penggunaan bahasa yang menghubungkan antara komunikan dan komunikator tentang sikap dan perilaku individu. Tubbs dan Moss (Rakhmat, 2008) menjelaskan bahwa komunikasi dapat berlangsung efektif jika menimbulkan lima hal, yaitu:

- a. Pengertian, yang berarti menerima isi pesan yang cermat sesuai dengan yang dimaksud oleh komunikator. Jika terjadi kegagalan penerimaan isi pesan dengan cermat maka komunikasi tidak berjalan efektif
- b. kesenangan, yang berarti komunikasi yang terjadi akan menjadikan hubungan sosial antarindividu menjadi lebih dekat, nyaman dan mudah bertukar informasi.
- c. Pengaruh pada sikap, yaitu berkomunikasi yang dikerjakan akan berpengaruh terhadap orang lain yang biasa disebut komunikasi persuasif. Komunikasi tersebut merupakan proses penyampaian pesan dari komunikator guna mempengaruhi pendapat, sikap dan tindakan komunikan.
- d. Hubungan sosial yang baik, dalam berkomunikasi individu juga mampu memiliki hubungan sosial yang baik agar komunikasi yang terjalin dapat memunculkan maksud yang akan dicapai
- e. Tindakan, yang berarti komunikasi dapat menimbulkan tindakan yang nyata pada komunikan. Tindakan merupakan hasil dari keseluruhan sebuah proses komunikasi. Sebelum menimbulkan tindakan, yang pertama dilakukan sehingga komunikasi berjalan efektif yaitu, menanamkan sikap empati, memunculkan kebahagiaan, dapat mempengaruhi sikap dan dapat menumbuhkan hubungan yang baik

Effendy (2007) mengemukakan tahapan dalam komunikasi berdasarkan prosesnya memiliki dua tahapan yaitu proses komunikasi secara primer dan komunikasi secara sekunder

a. Proses Komunikasi Secara Primer

Effendy (2007) mengemukakan bahwa tahap komunikasi secara primer yaitu komunikator mengkodekan pesan yang akan disampaikan terhadap komunikan. Pada proses ini komunikator akan mendistraksi informasi dalam bentuk lambang yang diupayakan mampu ditangkap dan dipahami oleh komunikan. Selanjutnya komunikan menerjemahkan apa yang telah disampaikan komunikator. Kemudian komunikan memberi respon berupa umpan balik terhadap isi pesan tersebut.

b. Proses Komunikasi Secara Sekunder

sebagai media kedua setelah penggunaan simbol dalam penyaluran informasi komunikator kepada komunikan. Dalam hal ini penggunaan sarana dipakai individu dalam penyaluran informasi dimana pendengar relatif banyak. Dalam tahapan komunikasi sekunder, pembicara perlu mempertimbangkan ciri-ciri media yang dipakai saat menyusun lambang-lambang yang akan berkembang menjadi sebuah informasi dari isi pesan komunikator.

Asertif berasal dari *to assert yang memiliki arti berkata tegas*. Lazarus (Fersterhein & Baer, 1995) menyatakan bahwa asertif dapat diartikan sebagai penjelasan mengenai pemahaman percaya diri yang meliputi perilaku ketegasan dan disebabkan oleh kebebasan emosional. Kondisi yang efektif termasuk mengungkapkan hak individu secara pribadi, melaksanakan kegiatan guna mencapai hak tersebut, dan dikerjakan agar mendapatkan kebebasan dalam berekspresi

Selanjutnya aspek aspek dari Asertif menurut Alberti dan Emmons (2002) meliputi sikap tubuh, kontak mata, kontak fisik atau jarak, isyarat, nada, modulasi, ekspresi wajah, volume suara, waktu yang ditetapkan, mendengarkan dan isi.

Menurut Hurlock (1980) minat dewasa muda sudah meluas dan dibagi kedalam tiga kategori, yaitu minat pribadi, minat rekreasi dan minat sosial. Minat pribadi terdapat sejak individu lahir, minat rekreasi dimaksud minat yang membuat individu memperoleh kembali jiwa yang lebih semangat dan lebih segar sebelumnya disaat individu lelah dalam pekerjaan; minat sosial,

saat berada pada tahap dewasa awal minat ini tentu saja tidak langsung muncul tetapi individu sendiri yang berusaha untuk memunculkan melalui caranya mereka sendiri.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pemberian pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada anggota di pusat kebugaran X Kota Makassar,

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan dua variabel yaitu komunikasi efektif (X) dan perilaku asertif (Y).

3.2 Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Shadish, Cook dan Campbell (2002) menjelaskan desain eksperimen digunakan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas pemberian suatu perlakuan dalam jangka waktu tertentu pada situasi dan kondisi yang dibuat peneliti baik sesudah maupun sebelum diberi perlakuan. Subjek dalam penelitian ini hanya terdiri dalam satu kelompok.

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

Kelompok Eksperimen	Pretest O ₁	Perlakuan X	Posttest O ₂
---------------------	------------------------	-------------	-------------------------

3.3 Instrumen Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 5 orang yang memenuhi kriteria yang dilakukan selama dua minggu . teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini menggunakan skala perilaku asertif yang diadaptasi oleh peneliti sendiri berdasarkan pada aspek aspek yang dikemukakan Kelly (Hapsari,2012)

Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar tingkat asertivitas yang dibuat berdasarkan aspek aspek asertivitas yaitu:

- Permintaan yaitu kecakapan individu dalam mengungkapkan hak individu sendiri, minta tolong dan tanggungjawab individu mengenai suatu hal.
- Penolakan yaitu kecakapan individu untuk menolak ajakan,keinginan dan saran yang berbeda dari pikiran individu itu sendiri.
- Pengekspresian diri yaitu kecakapan individu dalam mengeluarkan ekspresi secara tepat .

- Pujian yaitu kecakapan manusia dalam melontarkan pujian ikhlas kepada orang lain begitupun sebaliknya dalam menerima pujian.
- Berperan dalam pembicaraan yaitu kecakapan individu dalam memulai pembicaraan atau memiliki inisiatif dalam melakukan komunikasi tanpa menyakiti perasaan orang lain atau komunikan.

3.4 Analisis Data

Validitas instrumen yang digunakan adalah validitas isi. Azwar (2012) mengemukakan bahwa validitas isi adalah validitas yang digunakan untuk relevansi aitem dengan atribut yang akan diukur berdasarkan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang berkompeten. pemberian validitas isi didapat dengan kesepakatan oleh para ahli , yaitu orang yang memiliki kecakapan di bidang yang sesuai dengan alat ukur yang akan disusun. Ahli yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dosen Jurusan Psikologi yaitu Widyastuti, S.Psi., Psikolog, Nurfitriany Fakhri,S.Psi.,M.A, dan Muh. Nur hidayat Nurdin, S.Psi., M.Si. Ketiga ahli memiliki peran dalam pengembangan alat ukur yang peneliti susun berdasarkan pada alat ukur adaptasi peneliti sebelumnya.

Uji reliabilitas kepada hasil alat ukur psikologi dilaksanakan ketika aitem-aitem yang dipilih melalui analisis aitem sudah disatukan menjadi satu bagian. Reliabilitas dikatakan oleh koefisien realibilitas (r_{xx}) dimana nilai ukur berada pada rentang 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas merangkak mendekati angka 1,00 maka reliabilitas alat ukur yang disusun semakin tinggi. Jika koefisien reliabilitas merangkak mendekati angka 0 berarti reliabilitas alat ukur tersebut akan semakin rendah. Validitas RAS ditetapkan dengan membandingkan skor RAS yang diberikan dengan dua ukuran eksternal ketegasan. Reliabilitas tes ulang ditentukan dengan memakai koefisien korelasi momen produk Pearson selama periode dua bulan ($r = 0,78$), yang menunjukkan stabilitas skor tes sedang hingga tinggi.

Reliabilitas split-half (ukuran reliabilitas konsistensi internal) dihitung menjadi 0,77, menunjukkan bahwa data yang diukur dengan RAS memiliki homogenitas sedang hingga tinggi. Gustafson (1992) menyatakan bahwa alat ukur yang asli masih dapat diandalkan (Cronbach's alpha = 0.82). Beberapa item ditampilkan dengan cara yang mungkin dianggap kuno atau

heteroseksist - mengingat perkembangannya lebih dari 25 tahun yang lalu (Thompson & Berenbaum, 2011). RAS telah menunjukkan validitas diskriminan sehubungan dengan agresi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota aktif di pusat kebugaran X Kota Makassar dengan masa aktif minimal enam bulan dan minimal latihan tiga kali seminggu serta memiliki perilaku asertif yang rendah.

Hasil Observasi Checklist

Dari hasil tabel observasi di atas dapat diketahui bahwa kelima partisipan penelitian ini mengalami perubahan perilaku dilihat dari frekuensi tabel observasi seperti partisipan inisial MP frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 28,57 % , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 33,33 % dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 38,09%. Pada partisipan inisial T frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 14,28% , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 50% dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 35,71% . Pada partisipan inisial T frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 14,28% , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 50% dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 35,71% . Pada partisipan inisial S frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 14,28% , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 47,61% dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 38,09% . Pada partisipan inisial MA frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 14,28% , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 50% dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 35,71%. Pada partisipan inisial AA frekuensi jarang (J) memperoleh presentase 14,28% , pada kategori kadang-kadang(K) memperoleh persentase 52,38% dan pada kategori sering (S) memperoleh nilai presentase 33,33%.

Tabel 4. Menunjukkan hasil hipotesis, diperoleh nilai signifikan yaitu $p=0,42$ dan nilai rata-rata diperoleh sebesar 3,00. Nilai signifikan yang diperoleh menunjukkan bahwa $p<0,42$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sesuai dengan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu komunikasi efektif meningkatkan perilaku asertif pada anggota dewasa awal di pusat kebugaran X Kota Makassar

4.2. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini sesuai berdasar dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Omura dkk (2016) menyatakan bahwa pelatihan komunikasi tegas telah dikaitkan dengan peningkatan ketegasan dan dapat disampaikan sebagai program pendidikan untuk membantu peserta mengembangkan ketegasan, meningkatkan pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan membentuk hubungan yang setara dengan orang lain. Asertif adalah sikap yang terdapat pada diri individu yang memiliki kemampuan untuk menyatakan apa yang terdapat didalam pikiran dan perasaan individu yang dituangkan kedalam sikap yang beretika, tidak dengan ucapan yang akan membuat peraaasn orang lain tidak nyaman. seperti yang diungkapkan oleh Davis (2013) perilaku asertifitas adalah perilaku yang menjurus ke tujuan, memiliki harga diri, jujur, dan pendirian yang tegas dalam bentuk usaha agar tercapai kebebasan berekspresi yang dilakukan dengan penuh rasa sopan dan percaya diri. Sementara Jeffrey dan Shelley (1996:137) mengartikan perilaku asertif merupakan perilaku yang secara langsung menjurus kepada perasaan, keinginan dan harapan.

Alberti dan Emmons (2001) menyatakan bahwa asertif adalah memunculkan keseimbangan dalam hidup manusia, yang memungkinkan individu untuk berekspresi menurut kepentingan individu itu sendiri, sebagai bentuk pembelaan diri dari kecemasan yang muncul, untuk mengekspresikan perasaan dengan nyaman dan jujur, untuk menjalankan hak-hak pribadi seseorang tanpa meniadakan hak-hak orang lain

Kiecolt dan Grath (dalam Syafriadi, 2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa aktivitas yang dijalankan akan berpengaruh terhadap perilaku asertif individu. Aktivitas yang sering berinteraksi dengan orang lain dan memiliki banyak hubungan interpersonal memiliki efek positif pada perilaku percaya diri. Hubungan interpersonal terjadi ketika orang berkomunikasi secara efektif. Rakhmat (2008) mengemukakan bahwa komunikasi yang efektif memiliki ciri penegertian, membuat individu merasa tenang, , meningkatkan hubungan sosial yang baik, mempengaruhi sikap dan akhirnya mengarah pada tindakan. (Abdul Majid, 2013) menunjukkan bahwa jika terdapat arus informasi dua arah antara guru dan murid mereka, dan informasi tersebut sama-sama di respon dengan baik oleh komunikator, maka

komunikasi secara efektif dapat mendorong terjadinya pembelajaran yang baik.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pelatihan komunikasi efektif mampu meningkatkan perilaku asertif paada anggota di pusat kebugaran X Kota Makassar. Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti mengajukan beberapa saran: Bagi subjek penelitian penelitian ini diharapkan dapat membantu para individu tahap dewasa awal untuk meningkatkan perilaku asertif dengan melatih diri dalam berkomunikasi secara efektif ketika akan berinteraksi dengan orang lain. Bagi peneliti lain penelitian ini juga diharapkan lebih lanjut menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti di bidang psikologi sosial yang berkenaan dengan variabel perilaku asertif dengan pelatihan komunikasi efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R., & Emmons, M. (2001). *Your Perfect Right. Assertiveness & Equality*
- Bayraktar, G., Tozoglu, E., Ozturk, M.E., & Gulbahce, O. (2015), *The Effect Of Sporting Habits And Different Variables On Assertiveness Of Physical Education Teachers: European Centre for Research Training and Development UK. International Journal of Education Learning and Development Vol.3, No.3, pp.1-9*
- Davis, G. B. 2013. *Kerangka Dasar Sistem Informasi Manajemen*. Palembang: Maxikom
- Effendy, O. U (2007), *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek)*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Yogyakarta: Kanisius
- Fersterhein H., & Baer, J. (1995). *Dont Say Yes If You Want To Say No: How Assertiveness Training Can Change Your Life*. Random House Inc
- Hapsari, M.R. (2007). *Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri pada Karyawan*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 01, No. 01. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hurlock E, B, 1980, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Jeffrey & Shelley. 1996. *Handbook For Communication and Problem Solving Skills Training A Cognitif Behavioral Approach*. Newyork: John Wiley & Son Inc.
- Rakhmat, J. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.i Offset. *inYour life and Relationship*, 8th edn. Impact publisher, Atascadero, CA.
- Shadish, W.R Cook, T.D and Campbell, D.T. 2002. *Experimental and Quasi Experimental Design for Generalized Causal Inference*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Syafriadi, N (2011). *Hubungan Komunikasi Efektif Dalam Keluarga Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa - Siswi SMK MUHAMMADIYAH 02 PEKANBARU*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Pekanbaru
- Purnamawati, A. (2010). *Indonesia Bangkit untuk Kesejahteraan Rakyat*. Bandung: Ikopin press.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*.