

**PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK KARIER TEKNIK DISKUSI TEMA TIPE  
KEPRIBADIAN PADA MAHASISWA BARU  
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh:**

**ADITHA BRENDA SEMEDI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## ABSTRAK

### **PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK KARIER TEKNIK DISKUSI TEMA TIPE KEPRIBADIANPADA MAHASISWA BARU BIMBINGANDAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

**ADITHA BRENDA SEMEDI**

Masalah dalam penelitian ini adalah *personal growth*. Tujuan penelitian meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Subjek penelitian sebanyak 20 orang yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sampel penelitian di peroleh dengan cara *voluntary sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *personal growth*. Hasil analisis data menggunakan uji *Mann Withney test* diperoleh nilai(sig.)  $0,000 < 0,005$  dapat di simpulkan, bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dapat meningkatkan *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung.

**Kata Kunci:** bimbingan konseling, bimbingan kelompok, *personal growth*, tipe kepribadian.

## ABSTRACT

### IMPROVEMENT IN PERSONAL GROWTH USING TECHNICAL CAREER GROUP DISCUSSING THE THEME OF PERSONALITY TO NEW STUDENTS GUIDANCE AND COUNSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

BY

ADITHA BRENDA SEMEDI

*Problem in this study was the personal growth. Research objectives is to improve personal growth of new students in Guidance and Counseling FKIP Universitas Lampung. Design used in this study is a non-equivalent control group design. Research subjects were 20 people divided into two groups namely control group and experimental group. Research sample was obtained by voluntary sampling. Data collection techniques used was personal growth scale. The results of data analysis using the Mann Withney test obtained values (sig.)  $0,000 < 0,005$  so that it can be concluded, career group guidance discussion techniques with the theme of personality types can increase the personal growth of new students Guidance and Counseling FKIP Universitas Lampung.*

**Keywords:** *personal growth, personality type, group guidance, guidance and counseling.*

**PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK KARIER TEKNIK DISKUSI TEMA TIPE  
KEPRIBADIAN PADA MAHASISWA BARU  
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh:**

**ADITHA BRENDA SEMEDI**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada  
Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2019**

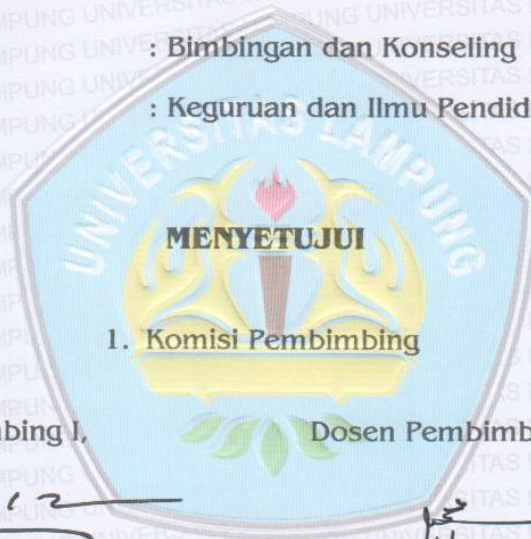
Judul Skripsi : **PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK KARIER TEKNIK DISKUSI TEMA TIPE KEPERIBADIAN PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Aditha Brenda Semedi**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

**Drs. Yusmansyah, M.Si**  
NIP 19600112 198503 1 004

**Moch Johan P, S.Psi, M.Psi, Psi**  
NIP 19870918 201504 1 001

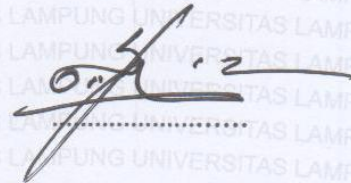
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Riswandi, M.Pd**  
NIP 19760808 200912 1 001

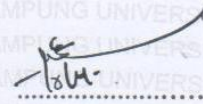
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

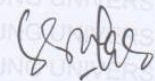
**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si**



**Sekretaris : Moch Johan P, S.Psi, M.Psi, Psi**



**Penguji Utama : Shinta Mayasari, S.Psi. M.Psi. Psi**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd**  
NIP 19620804 198905 1 001



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 03 September 2019**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aditha Brenda Semedi  
NPM : 1513052041  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Peningkatan *Personal Growth* melalui Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 19 September 2019

Yang membuat pernyataan,



Aditha Brenda Semedi

NPM 1513052041

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Aditha Brenda Semedi, dilahirkan di Bandar Jaya tanggal 02 Maret 1997, merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, dari pasangan Bapak Panca Hari Semedi dengan Ibu Pertiwi Ngudi Asih. Penulis beralamat di Bandar Jaya Kec, Terbanggi Besar Kab. Lampung Tengah.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bustanul Ulum pada tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2012 dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis diterima sebagai mahasiswa S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dan terdaftar sebagai mahasiswa penerima BIDIKMISI.

Penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Way Jepara, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di desa Sumber Marga, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur ( Tahun 2018).



## MOTTO

If you can't fly, run.  
If you can't run, walk.  
If you can't walk, crawl.  
Even if you have to crawl, gear up.  
We will survive

“BTS”

Masalalu Adalah Pembelajaran Dan Pendewasaan.

“Penulis”

## PERSEMBAHAN



Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur hanya untuk Allah SWT, atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untukku dalam mengerjakan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada junjunganku Rasulullah Muhammad SAW.

Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku yang selalu berkorban, membimbing,  
memberikan semangat, rela menjadi pendengar yang baik dan mendoakan  
setiap waktu untuk keberhasilan penulis.

Adik dan kakak-kakakku yang selalu memberikan semangat dan kritikan  
ketika aku dalam kesulitan.

Untuk sahabat-sahabat terbaikku, terimakasih untuk semua

Kebahagiaan, keceriaan dan masukkan yang telah kalian berikan.

Terimakasih atas ilmu, nasihat, arahan, cinta, dan kasih sayang yang telah  
diberikan.

## SANWACANA

Alhamdulillahirobil' alamin, segala puji bagi ALLAH SWT Tuhan semesta alam karena atas rahmatnya dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan *Personal Growth* melalui Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian Pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung". Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Terselesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus Dosen Pembimbing Utama. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.

4. Ibu Ratna Widiastuti S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik  
Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, dan masukan selama masa perkuliahan yang telah ibu berikan.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas yang telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi, dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi, dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan, apa yang Bapak dan Ibu berikan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
8. Bapak dan Ibu Staff Adminitrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi.
9. Motivasi terbesar, kedua orang tuaku tercinta Bapak Panca Hari Semedi, Ibu Pertiwi Ngudi Asih, dan adikku Dias Maharani Semedi terimakasih atas kerja keras dan dukungan yang telah di berikan tanpa letih.
10. Sahabat seperjuanganku sejak lama Ratih N.L, Linda L, Dewi A, dan Tia A.  
Terimakasih atas segala pengalaman dalam pertemanan dan persahatan yang telah kalian berikan dalam masa pendewasaan yang melelahkan selama ini.
11. Teman penelitianku yang setia dan baik hati Rosy, Aini, dan Alvin.  
Terimakasih karena telah berkerja sama saling mengingatkan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

12. Kepada teman-teman BK`15 UNILA yang telah memotivasi, mendukung, dan menjadi teman yang berharga selama masa perkuliahanku.
13. Teman-teman KKN Way Jeparaku (Hesti, Kartika, Rana, Shabrina, May, Honesta, Nay, Beria, Lengga, Maria, Trisna, Aini, Kintan, David, Eka, dan Septa) karena menjadi salah satu dari sekian banyak teman berharga dalam proses pembelajaran dan pendewasaan dalam pengabdian bermasyarakat yang berharga.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 28 Agustus 2019

Aditha Brenda Semedi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Kerangka Pikir .....	5
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Kesejahteraan Psikologis .....	10
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis .....	10
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	11
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis .....	16
B. Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema	
Tipe-Tipe Kepribadian dalam Pemilihan Karer.....	19
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	19
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	20
3. Komponen Bimbingan Kelompok .....	22
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	27
5. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	28
6. Teknik Diskusi .....	30
7. Tipe-tipe kepribadian dalam karir menurut Holland.....	31
C. Keterkaitan Antara Personal Growth dengan Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi.....	39
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
B. Metode dan Desain Penelitian.....	43
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Variable Penelitian dan Definisi Operasional .....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	49
G. Teknik Analisis Data.....	51

<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Penelitian .....	52
1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok.....	52
2. Deskripsi Data.....	53
3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.....	55
4. Hasil Pelaksanaan .....	56
a. Data Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	56
b. Data Hasil Inventori Tes Karer .....	59
c. Deskripsi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dengan Tema Tipe-Tipe Kepribadian dalam Pemilihan Karer.....	63
5. Analisis Hasil Penelitian .....	79
6. Uji Hipotesis.....	80
B. Pembahasan .....	81
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan .....	88
1. Kesimpulan statistik.....	88
2. Kesimpulan Penelitian .....	89
B. Saran.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>94</b>
Lampiran 1. Skala <i>Personal Growth</i> .....	95
Lampiran 2. Modul Prosedur Pelaksanaan Layanan.....	98
Lampiran 3. Kuesioner Karier Holland.....	127
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas .....	133
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	134
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	136
Lampiran 7. Balasan Surat Izin Penelitian.....	137
Lampiran 8. Informed Consent .....	138
Lampiran 9. Dokumentasi.....	140

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Penskoran Item.....	47
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Personal Growth</i> .....	47
Tabel 3. Kriteria Reliabilitas .....	50
Tabel 5. Daftar Subyek Penelitian Kelompok Eksperimen .....	52
Tabel 6. Kriteria Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> .....	54
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 8. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	54
Tabel 9. Kegiatan Penelitian .....	55
Tabel 10. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post-Test Personal Growth</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	56
Tabel 11. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post-Test Personal Growth</i> Pada Kelompok Kontrol .....	57
Tabel 12. Hasil Tes Tipe Kepribadian AAR.....	59
Tabel 13. Hasil Tes Tipe Kepribadian EW .....	59
Tabel 14. Hasil Tes Tipe Kepribadian BAR.....	60
Tabel 15. Hasil Tes Tipe Kepribadian MY .....	60
Tabel 16. Hasil Tes Tipe Kepribadian HI .....	61
Tabel 17. Hasil Tes Tipe Kepribadian SGN .....	61
Tabel 18. Hasil Tes Tipe Kepribadian DIP .....	61
Tabel 19. Hasil Tes Tipe Kepribadian LF.....	62
Tabel 20. Hasil Tes Tipe Kepribadian YN.....	62
Tabel 21. Hasil Tes Tipe Kepribadian RAF.....	63
Tabel 22. hasil Uji <i>Mann Whithney</i> .....	80



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian .....	7
Gambar 2. <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	44
Gambar 3. Grafik Peningkatan Sikap <i>Personal Growth</i> Kelompok Eksperimen.....	48
Gambar 4. Grafik Penurunan Sikap <i>Persobal Growth</i> Kelompok Kontrol .....	48
Gambar 5. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> AAR.....	54
Gambar 6. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> WA.....	56
Gambar 7. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> BAR .....	58
Gambar 8. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> MY .....	59
Gambar 9. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> HI .....	61
Gambar 10. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> SAP .....	62
Gambar 11. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> DIP .....	64
Gambar 12. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> LF.....	65
Gambar 13. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> YN.....	67
Gambar 14. Grafik Perubahan Sikap Terhadap <i>Personal Growth</i> RAF.....	68

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Personal growth* merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa baru. *Personal growth* sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri (Ryff, 2014). *Personal growth* penting dimiliki oleh mahasiswa baru karena berada pada fase yang krusial (Supriyanto, 2015; Estiane, 2015; Augesti dkk., 2015; Zaky dkk., 2014; Indriani, 2012). Krusial karena pada fase ini, mahasiswa baru menghadapi berbagai macam hal baru, seperti: perbedaan cara berbahasa, gaya berpakaian, makanan dan kebiasaan makan, relasi interpersonal, kondisi cuaca (iklim), waktu belajar, makan dan tidur, peraturan kampus, perkembangan sistem pendidikan dan pengajaran, sistem terhadap kebersihan, maupun transportasi umum (Ward dkk., 2001). Hal ini didukung oleh data dari layanan Bimbingan Konseling Mahasiswa (BKM) di Pusat Kesehatan Mahasiswa UI. Sejak bulan Maret 2007 hingga Maret 2008, diketahui bahwa ada 44% dari jumlah mahasiswa yang ditangani BKM ialah mahasiswa tahun pertama. Keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

Pada fase ini juga terjadi *top-underdog phenomenon*, yaitu pergeseran posisi sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (Santrock, 2007). Sehingga tahun pertama di perguruan tinggi dikatakan menjadi tahun yang sangat sulit bagi kebanyakan mahasiswa baru (Santrock, 2007).

Penelitian ini akan dilaksanakan kepada mahasiswa baru angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mendalami bentuk fenomena *personal growth* yang rendah melalui metode *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil FGD menunjukkan bahwa ada perilaku-perilaku mahasiswa baru yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* yang rendah, jika ditinjau dari teori Ryff (2014) adalah kesulitan dalam pertumbuhan atau perkembangan pribadi. Pada wawancara mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling mengaku bingung dengan potensi yang dimiliki, kesulitan menemukan organisasi yang sesuai dengan karakter diri.

*Personal Growth* yang rendah harus disikapi dengan lebih positif karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa baru itu sendiri. Berbagai dampak yang ditimbulkan salah satunya yaitu merasa tidak puas terhadap pilihan karier, pesimis dan bimbang atas pilihan karier, takut mengambil resiko, serta tidak mau bertanggung jawab untuk mengambil keputusan dalam memilih karier (Nathan dan Hill, 2012).

Dampak *personal growth* yang rendah juga dapat dilihat melalui hasil penelitian *global*, yaitu: Hasil *survey* yang dilakukan oleh *American College Health Assosiation* tahun 2008, lebih dari 90.000 mahasiswa dari 177 kampus merasa putus asa, kewalahan dengan semua yang dilakukan, merasa lelah secara mental, sedih, bahkan depresi (Santrock, 2011). *The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey* (2012) juga menunjukkan 41,6% mahasiswa mengalami kecemasan, 36,4% mengalami depresi, dan 35,8% memiliki masalah hubungan (*College students' mental health is a growing concern, survey finds*, 2013).

Mengingat berbagai dampak diatas maka sangatlah penting bagi mahasiswa baru memiliki *personal growth* yang baik. *Personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan inividu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Holland membagi enam tipe kepribadian yang berkorelasi dengan tipe lingkungan pekerjaan, yaitu realistik, intelektual, artistik, sosial, enterprising, dan konvensional (Ferguson, 2008; Gothard, dkk, 2001; Spokane, Luchetta & Richwine, 2002; Herr, Cramer & Niles, 2004; Kidd, 2006; Nathan & Hill, 2006).

Mahasiswa baru berada pada fase remaja, maka pemahaman diri kepada mahasiswa baru akan disampaikan melalui layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi. Alasan pemilihan disadari oleh penjelasan teori Corey dkk. (2010); Corey (2012); Jacobs dkk. (2012) yang menyatakan

bahwa penggunaan pendekatan kelompok sebagai perlakuan (*treatment*) dalam membantu mengatasi masalah remaja karena karakter pendekatan kelompok yang sesuai dengan karakter remaja yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kelompok efektif dalam membantu remaja mengatasi permasalahannya. Penelitian Nelson dan Dykeman (1996) terhadap mahasiswa yang mengalami *behavioral adjustment problem* menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah sosial dan meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam menghadapi kehidupan. Penelitian ini didukung pula oleh studi literatur yang dilakukan oleh Schmied dan Tully (2009) terhadap hasil-hasil penelitian yang membahas strategi intervensi yang efektif dalam menghadapi remaja usia 12-18 tahun, studi ini dilakukan terhadap jurnal-jurnal antara tahun 1995-2006 yang dapat diakses pada *data base* seperti *Psychology and Behavioural Sciences*, *PsycARTICLES*, *SocINDEX*, *MEDLINE*, *PsycINFO*, *PsycBOOKS*, *PsycEXTRA*, and *Family and Society and Cochrane Controlled Trials Register*, hasil studi menunjukkan bahwa remaja banyak mengambil manfaat dari hubungan yang bermakna dan aktivitas kelompok yang diberikan melalui strategi layanan yang berbasis praktik karena karakter remaja yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*). Sementara hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pujiansyah (2011) berkaitan dengan pendekatan diskusi dalam bimbingan kelompok menunjukkan bahwa 30,44 % terjadi peningkatan konsep diri remaja

kearah yang positif karena perlakuan teknik diskusi dalam bimbingan kelompok.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melihat adanya peluang untuk meningkatkan *personal growth* pada Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018 melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa baru ditemukan beberapa masalah yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* yang rendah, yaitu:

1. Tidak yakin dengan potensi diri yang dimiliki
2. Kesulitan menemukan organisasi yang sesuai dengan karakter diri
3. Belum memiliki wawasan dalam dunia kerja
4. Merasa tidak sesuai dengan jurusan yang dijalaninya

## **C. Kerangka Pikir**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa fenomena *personal growth* yang rendah banyak dialami mahasiswa baru BK Unila. *Personal growth* diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri. *Personal growth* menjadi keterampilan yang penting untuk dimiliki oleh individu, tidak hanya pada tahun pertama kuliah, namun juga untuk kehidupan selanjutnya (Ryff, 2014). *Personal growth* yang rendah harus disikapi dengan lebih positif

karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa baru itu sendiri.

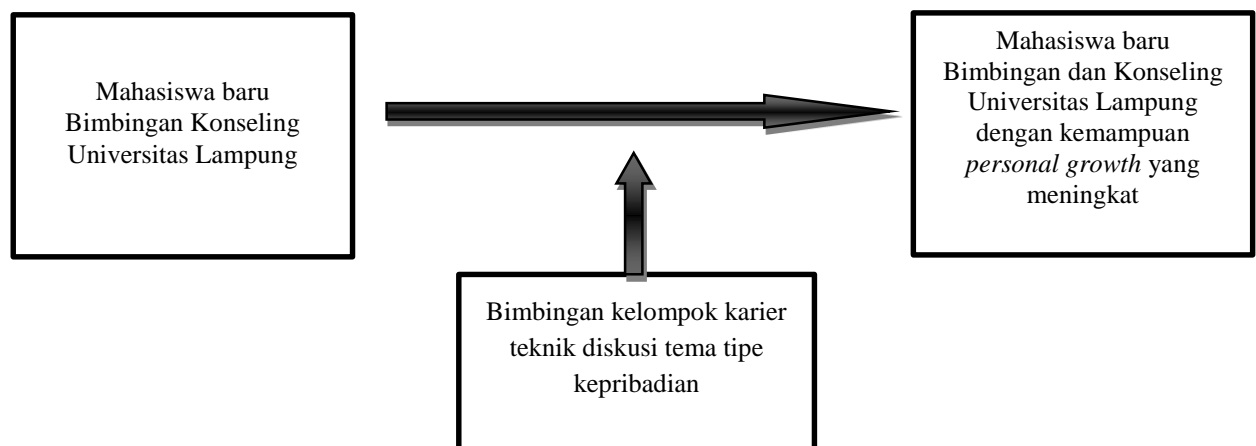
Berbagai dampak yang ditimbulkan yaitu merasa tidak puas terhadap pilihan karier, pesimis dan bimbang atas pilihan karier, takut mengambil resiko, serta tidak mau bertanggung jawab untuk mengambil keputusan dalam memilih karier (Nathan dan Hill, 2012).

Kemampuan *personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Holland membagi enam tipe kepribadian yang berkorelasi dengan tipe lingkungan pekerjaan, yaitu realistik, intelektual, artistik, sosial, *enterprising*, dan konvensional (Ferguson, 2008; Gothard, dkk, 2001; Spokane, Luchetta & Richwine, 2002; Herr, Cramer & Niles, 2004; Kidd, 2006; Nathan & Hill, 2006).

Peneliti kemudian melihat adanya peluang untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru BK Unila dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dipilih atas dasar kesesuaiannya dengan karakteristik remaja, yaitu berorientasi pada tindakan (Corey dkk., 2010; Corey, 2012; Jacobs dkk., 2012). Hartinah Sitti (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari narasumber tertentu, membahas topik bersama-sama yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari

untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Artinya dalam layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang menjadi *center* atau yang berperan aktif dari kegiatan tersebut ialah anggota kelompok itu sendiri, yang mana anggota kelompok yang dimaksud ialah mahasiswa baru yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Kegiatan bimbingan akan berlangsung dengan pemimpin kelompok (peneliti) sebagai fasilitator. Secara tidak langsung mahasiswa baru dapat mengembangkan potensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengkonstruk alur kerangka penelitian sebagai berikut :



**Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan alur kerangka penelitian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Ha: Bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol

Ho: Bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian tidak dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

- a) Bidang ilmu Bimbingan Konseling dan Psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan bagi disiplin ilmu psikologi dan BK, khususnya pengembangan konsep pada bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dalam pemilihan kair dalam meningkatkan kemampuan *personal growth* pada mahasiswa baru.
- b) Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam melaksanakan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penemuan baru.

## 2. Manfaat praktis

- a) Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan Guru BK mengenai bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dalam pemilihan karier dalam meningkatkan *personal growth*, sehingga diharapkan dapat menjadi landasan bagi Guru BK untuk membuat program yang dapat meningkatkan *personal growth* siswa.
- b) Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dalam memberi masukan mengenai tipe kepribadian dalam pemilihan karier yang erat kaitannya dengan *personal growth*, selanjutnya diharapkan dapat membantu subjek untuk memiliki *personal growth* yang baik sehingga subjek mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

#### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Huppert (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Orang-orang dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki perasaan senang, mampu, mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya. Selain itu, Huppert (2009) juga memasukkan kesehatan fisik yang lebih baik dimediasi oleh pola aktivasi otak, efek neurokimia dan faktor genetik.

Ryff (1989) mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikan teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental. Teori psikologi klinis tersebut adalah konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan dari Allport, konsep *fully functioning person* dari Roger, dan konsep individual dari Jung. Dari teori-teori psikologi perkembangan, Ryff merujuk pada teori tahapan psikososial dari Erikson. Ryff juga merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda, sehingga akhirnya Ryff menyimpulkan bahwa individu berusaha berpikir positif tentang dirinya meskipun mereka sadar akan keterbatasan-keterbatasan dirinya.

Berdasarkan defenisi-defenisi di atas, Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Menurut Diener (1984), kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Kesejahteraan psikologis dapat menjadi gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk hidupnya.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana bekerja mampu menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, tujuan hidup dan mampu mengembangkan diri.

## **2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Konsep kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi pendukung. Dimensi kesejahteraan tersebut mengacu pada teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995 dan Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Enam dimensi tersebut adalah:

a. Penerimaan diri (*Self Acceptence*)

Penerimaan diri adalah keadaan individu yang memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, mampu dan mau untuk hidup dalam keadaan tersebut. Penerimaan diri merupakan tingkat kemampuan individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan dan introspeksi diri. Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi ini apabila merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dari dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1995).

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*)

Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi dan intimitas serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli dan terbuka dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam

membina hubungan *interpersonal*, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

c. Otonomi (*Autonomy*)

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri, dan mandiri. Ia mampu mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial dan dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri. Sebaliknya, seseorang yang kurang otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain dan berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting (Ryff, 1995).

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang memiliki tingkatan yang baik pada dimensi ini ditandai dengan kemampuannya memilih atau menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari dan merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada di luar dirinya (Ryff, 1995). Perron (2006) mengatakan bahwa penurunan penguasaan lingkungan bisa menyebabkan seseorang merasa tidak

berdaya, tidak berguna dan tidak terlibat dalam keputusan tentang kehidupan mereka sendiri.

e. Tujuan Hidup (*purpose of life*)

Pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan adalah bagian penting dari pencapaian tujuan hidup. Cara lain untuk mencapai tujuan hidup adalah dengan cara lebih mengenal diri sendiri, yaitu apakah kekuatan-kekuatan diri dan apakah kelemahan-kelemahan diri. Dengan demikian menyadari 'siapa saya' dan 'saya ingin menjadi siapa', merupakan dasar berpijak dalam menghadapi masalah yang kompleks. Namun demikian, tidak semua orang dapat menilai dirinya sendiri dengan tepat dan bahkan ada kecenderungan lebih mudah untuk selalu menilai orang lain atau mengalami *self-serving* bisa. Tanpa tujuan hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan kesulitan dalam mengarungi kehidupan ini.

Seseorang yang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta tidak melihat makna yang berkembang untuk hidupnya dari kejadian di Masa lalu (Ryff, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Seseorang yang memiliki pertumbuhan diri yang tinggi akan menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan orang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah (Feigelman, 2009). Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan diri yang berkesinambungan, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya stagnasi, tidak melihat peningkatan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 1995).

Berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologi dari Ryff di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat dalam kesejahteraan psikologis adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.



### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang antara lain:

#### a. Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain sebagai berikut:

##### 1) Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

##### 2) Jenis kelamin

Penelitian Ryff (1995) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh pada strategi coping yang dilakukan, serta aktifitas sosial yang dilakukan. Perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Perempuan juga lebih senang menjalani relasi sosial dibanding laki-laki. Hal ini terdapat pada penjelasan Ryff yang menemukan bahwa dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan

pribadi. Selain itu dijelaskan juga bahwa perempuan lebih memiliki integritas sosial dan memiliki skor yang tinggi pada hubungan positif dengan orang lain daripada laki-laki (Hidalgo, 2010).

### 3) Status sosial ekonomi

Ryff dan Singer (1996) juga menemukan bahwa perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kesejahteraan psikologi seorang individu. Bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup. Individu yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

### 4) Budaya

Budaya dan masyarakat terkait dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya *individualistik* dan *kolektivistik* memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi

penerimaan diri. Hal tersebut disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden perempuan) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik laki-laki maupun perempuan (Ryff dan Singer, 1996).

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini berasal dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial (Taylor, 2009).

c. Kesehatan Fisik

Ryan dan Frederick (1997) menemukan bahwa vitalitas subjektif tidak hanya berkorelasi dengan faktor psikologis tetapi berkaitan juga dengan gejala fisik. Simptom fisik memprediksi penurunan energi dan kehidupan individu sehari-hari.

d. Pemberian Arti Terhadap Hidup

Kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan pemberian arti terhadap pengalaman hidup sehari-hari yang dianggap penting. Menurut Ryff (1989), pemberian arti terhadap pengalaman hidup memberi kontribusi yang sangat besar terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis. Pengalaman tersebut mencakup berbagai

hal dan berbagai periode kehidupan yang dialami oleh individu. Pengalaman hidup tersebut dapat berupa pengalaman religius, pengalaman pernah abuse, dan lain lain. Pengalaman hidup yang dialaminya sebagai positif, negatif atau netral. Jika individu mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif, maka diperkirakan individu tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga kesejahteraan psikologisnya baik.

e. Religiusitas

Agama dan spiritualitas sangat penting bagi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup manusia kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Bastaman, 2000).

## **B. Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Sukardi dan Kusmawati (2008:78) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam

kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Sedangkan menurut Prayitno (2004:309) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Beliau mengatakan syarat-syarat pembentukan kelompok terdiri atas 8-10 orang, sehingga secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu proses untuk mencegah timbulnya suatu masalah dan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, yang dilaksanakan dalam kegiatan kelompok.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok dengan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, dan juga membantu individu untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Bimbingan kelompok dilakukan dengan anggota yang terdiri dari 8 – 10 orang.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok tentunya untuk melatih individu dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Prayitno (2004:2-3) menjelaskan ada dua tujuan bimbingan kelompok, adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung secara tidak efektif. Dapat disimpulkan bahwa tujuan umum bimbingan kelompok adalah membantu mengembangkan kemampuan sosialisasi dalam diri anggota melalui suasana yang ada didalam kelompok .

b. Tujuan Khusus

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik- topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta.

Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, *verbal* maupun *nonverbal*.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan khusus bimbingan kelompok adalah membantu mengembangkan individu agar memiliki sikap

yang positif dan membantu mengembangkan keterampilan dalam hal menghargai orang lain. Seperti, menahan dan mengendalikan diri, menghargai pendapat orang lain, dan sebagainya.

### **3. Komponen Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 4) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu:

#### **a. Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional (Prayitno, 2004: 4). Peranan pemimpin kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan bantuan melalui pengarahan kepada anggota kelompok sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat mencapai tujuan yang telah disepakati. Selain itu, pemimpin kelompok perlu membuat dan menjelaskan aturan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

Peran pemimpin kelompok (Prayitno, 1995: 35) sebagai berikut:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.

- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan.
- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota Kelompok

Pemimpin kelompok perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki tujuan bersama. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak akan mengakibatkan seluruh anggota kelompok tidak dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok tersebut. Selain itu, dengan jumlah kelompok hanya 2 – 3 orang juga kurang efektif. Hal ini dikarenakan dengan jumlah anggota yang sedikit, maka keefektifan pembahasan menjadi terbatas dengan variasi pembahasan yang bersumber hanya dari sedikit orang. Kegiatan layanan bimbingan



kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya, adapun peranan para anggota kelompok dalam bimbingan kelompok adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka
- 7) Berusaha membantu anggota lain
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Peran anggota kelompok sangat penting untuk menghidupkan suasana kelompok. Peranan anggota dapat diwujudkan dengan keikutsertaan secara aktif dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat, memberikan tanggapan, memberi kesempatan orang lain untuk berbicara, dan mengikuti kegiatan sesuai dengan ketentuan dan kesepakatan bersama.

c. Dinamika Kelompok

Dinamika merupakan tingkah laku seorang individu yang secara langsung mempengaruhi individu yang lain secara timbal balik. Untuk itu, dinamika kelompok menjadi suatu hal yang penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Karena dengan adanya dinamika dalam sebuah kelompok, kelompok akan menjadi hidup dengan interaksi satu individu yang akan saling menimpali antar anggota dan menyeluruh pada setiap anggota kelompok. Prayitno (2004: 1) mengemukakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan. Dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar. Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok (Prayitno, 1995: 23).

Uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok yang terjadi pada suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki hubungan personal antara anggota kelompok satu dengan yang lainnya melalui ikatan psikologis yang berlangsung dalam waktu bersamaan.

Kedinamisan dalam sebuah kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dapat diarahkan oleh fasilitator, yang dalam hal ini ialah pemimpin kelompok, dengan menerapkan teknik-teknik bimbingan kelompok melalui strategi-strategi menarik yang dapat membangkitkan antusias para anggota kelompok.

Sukardi (2008: 67) menyatakan, melalui dinamika kelompok di bawah terdapat lima manfaat yang di dapat anggota kelompok, yaitu:

- 1) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” itu.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan memberikan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang

hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

#### **4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Menurut Prayitno (2004:14) asas- asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok meliputi:

##### 1) Kesukarelaan

Sikap sukarela harus ada dalam diri konselor maupun klien. Klien secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Sedangkan pihak konselor hendaknya memberi bantuan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.

##### 2) Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka tentang pengalaman yang dimilikinya dan mampu menceritakannya kepada anggota kelompok lainnya.

##### 3) Kegiatan

Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam mengemukakan

pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.

#### 4) Kenormatifan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok harus berkembang sejalan dengan norma-norma yang berlaku.

#### 5) Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok. Apa yang dibicarakan dan terjadi dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan pada pihak-pihak lain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana dinamika kelompok yang intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Dimana setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan terbuka dalam kegiatan, menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu, dan sukarela dalam mengemukakan pendapat, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

### **5. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 20) mengemukakan ada beberapa tahap-tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap

pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan satu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan bertahap agar anggota kelompok benar-benar siap sebelum memulai pembahasan tema kegiatan dalam bimbingan kelompok.

Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling; menjelaskan (1) cara- cara, dan (2) asas-asas kegiatan kelompok saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri masing-masing anggota; serta permainan dan penghangatan atau keakraban.

2) Tahap Peralihan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya; membahas suasana yang terjadi meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3) Tahap Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: (1) Masing-masing anggota secara bebas mengungkapkan masalah atau topik bahasan

(pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topic, (2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas melakukan tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan.

### 6. Teknik Diskusi

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008) diskusi kelompok merupakan suatu pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk menghasilkan keputusan bersama melalui proses saling tukar pengalaman dan pendapat.

Tujuan dan manfaat yang diperoleh dari penggunaan teknik diskusi kelompok untuk individu antara lain: individu memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi, membangkitkan motivasi dan semangat individu untuk melakukan sesuatu tugas, mengembangkan kemampuan individu berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang

diterimanya, mengembangkan keterampilan dan keberanian individu untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah serta membiasakan kerja sama di antara individu.

Kegiatan diskusi kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Richard (2012) mengemukakan terdapat lima tahapan dalam melaksanakan diskusi kelompok yang perlu dilakukan yaitu menentukan tujuan, berfokus pada diskusi, menyelenggarakan diskusi, akhir diskusi, dan menanyakan akhir diskusi.

## **7. Tipe-Tipe Kepribadian dalam Karier Menurut Holland**

### **a. Pengertian**

Teori Holland adalah teori yang dikembangkan oleh psikolog John Holland yang menekankan pada karakteristik perilaku atau jenis kepribadian sebagai hal utama dalam perkembangan dan pilihan karier individu. Holland berkeyakinan bahwa suatu minat yang menyangkut pekerjaan dan okupasi adalah hasil perpaduan dari sejarah hidup seseorang dan keseluruhan kepribadiannya sehingga minat tertentu akhirnya menjadi suatu ciri kepribadian yang berupa ekspresi diri dalam bidang pekerjaan, bidang studi akademik, hobi, dan berbagai kegiatan rekreatif serta kesukaan yang lain.

Menurut teori Holland terdapat empat asumsi yang merupakan jantung teori Holland. Empat asumsi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kebanyakan orang dapat dikategorikan sebagai salah satu dari enam tipe: realistik, investigatif, artistik, sosial, *enterprising*, dan konvensional.



- 2) Ada enam tipe lingkungan pekerjaan: realistik, investigatif, artistik, sosial, *enterprising*, dan konvensional.
- 3) Orang menyelidiki lingkungan-lingkungan yang akan membiarkan atau memungkinkannya melatih keterampilan-keterampilan dan kemampuan-kemampuannya, mengekspresikan sikap-sikap dan nilai-nilainya, dan menerima masalah-masalah serta peranan-peranan yang sesuai.
- 4) Perilaku seseorang ditentukan oleh interaksi antara kepribadiannya dan ciri-ciri lingkungannya.

**b. Pokok-pokok pikiran teori pilihan jabatan Holland**

Dewa Ketut Sukardi (1987) menyimpulkan ada 12 pokok pikiran teori Holland yang berkaitan dengan perkembangan Karier:

- 1) Pilihan suatu pekerjaan atau jabatan adalah merupakan pernyataan dari kepribadian seseorang.
- 2) *Stereotipe vokasional* mempunyai makna psikologis dan sosiologis. Dengan pengertian lain seseorang dapat mengadakan interpretasi terhadap orang lain didasarkan atas pergaulan dengan teman-temannya, pakaiannya, perilakunya serta pekerjaan yang sedang ditekuninya.
- 3) Inventori minat adalah merupakan inventori kepribadian.
- 4) Individu-individu akan memasuki suatu pekerjaan atau jabatan yang sama disebabkan karena mereka memiliki kepribadian, dan sejarah kepribadian yang serupa, maka dari itu setiap jabatan

atau pekerjaan akan menarik bagi individu-individu yang mempunyai kepribadian yang sama atau serupa.

- 5) Disebabkan oleh karena individu-individu berada dalam suatu kategori atau satu rumpun pekerjaan memiliki kepribadian yang sama atau serupa, maka mereka akan menanggapi situasi dengan cara yang sama atau serupa, dan lebih lanjut akan membentuk lingkaran hubungan antar pribadi.
- 6) Kepuasan, kemantapan dan hasil prestasi kerja itu akan dapat dicapai oleh individu itu bergantung dengan kongruensi antara kepribadian individu dengan lingkungan dimana individu itu berada.
- 7) Pengetahuan tentang kehidupan adalah seringkali tidak tersusun dan terpisah dari batang tubuh ilmu pengetahuan psikologi dan sosiologi.
- 8) Terdapat enam model lingkungan atau suasana pekerjaan, yaitu: realistik, intelektual, pelayanan (sosial), pengabdian, usaha dan artistik. Masing-masing suasana dikuasai oleh satu tipe kepribadian tertentu dan masing-masing suasana ditandai oleh keadaan fisik yang menimbulkan tekanan dan masalah tertentu.
- 9) Setiap tipe merupakan hasil interaksi antara faktor hereditas, budaya dan pribadi yang ada disekitarnya.
- 10) Individu-individu berusaha untuk memperoleh pekerjaan atau jabatan bertujuan untuk melaksanakan potensi-potensi yang dimilikinya, menyatakan sikap dan nilai-nilai yang dimilikinya,

mengambil peranan di dalamnya, serta menghindari berbagai peranan atau problema yang tidak dikehendaki atau disetujuinya.

11) Perilaku seseorang dapat dipahami dan dibaca melalui bagaimana terjadinya interaksi antarapola kepribadiannya dengan lingkungannya. Pemahaman pola interaksi ini bermanfaat digunakan terutama dalam pemilihan *job training* dan pekerjaan, tingkat keberhasilan dalam pekerjaan, mobilitas pekerjaan dan lain-lainnya.

12) Di dalam masyarakat pada umumnya individu dapat digolongkan ke dalam salah satu dari enam model orientasi. Setiap tipe merupakan hasil dari suatu proses interaksi antara faktor hereditas, budaya dan pribadi-pribadi di sekitarnya. Kelompok sifat-sifat pribadi ini kemudian akan membentuk sejumlah potensi khusus untuk mendapatkan keberhasilan dan aspirasi tertentu. Membanding-bandingkan sifat-sifat pribadi seseorang dengan sifat-sifat pribadi lainnya, akan dapat ditentukan tipe model seseorang. Tipe model ini nantinya akan menjadi tipe kepribadiannya.

Jadi inti dari pokok pikiran teori Holland adalah suatu pemilihan pekerjaan atau job merupakan hasil dari interaksi antara faktor hereditas dengan segala pengaruh budaya, teman bergaul, orang tua dan orang dewasa yang dianggap memiliki peranan yang penting.

**c. Asumsi-asumsi yang mendasari teori Holland**

Munandir (1996) mengemukakan bahwa asumsi yang mendasari teori Holland adalah sebagai berikut:

- 1) Dari kecocokan orang dengan lingkungan dapat diramalkan pilihan pekerjaan orang itu dan kemantapan serta prestasi kerjanya, pilihan pendidikan dan prestasinya, kemampuan pribadi, tingkah laku sosial dan seberapa jauh seseorang dapat dipengaruhi.
- 2) Tipe orang itu bersifat teoritis dan merupakan model yang dapat dipakai untuk menilai orang yang sebenarnya. Dari pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan (budaya, sosial, fisik) orang mempunyai preferensi (pilihan), sikap dan kemampuan atas kegiatan tertentu dari pada kegiatan lain.
- 3) Lingkungan menggambarkan orangnya. Karena diciptakan oleh orang-orang yang mempunyai minat, kemampuan dan pandangan yang cocok.

**d. Konsep pokok teori Holland**

Holland dalam Munandir (1996) mengemukakan 4 konsep pokok dalam teorinya:

- 1) Konsistensi berkenaan dengan pertanyaan seberapa dekatkah suatu tipe kepribadian dan tipe lingkungan dengan tipe-tipe lainnya.
- 2) Differensiasi adalah seberapa jauh kemurnian orang, atau kesedikitan kemiripan dengan tipe-tipe lain.

- 3) Kongruensi menunjukkan kecocokan tipe kepribadian seseorang dengan tipe lingkungan dimana ia tinggal dan bekerja.
- 4) Kalkulus merupakan pengaturan hubungan yang ada di dalam tipe-tipe (lingkungan) dan diantara tipe-tipe itu, sehingga jarak antara tipe-tipe atau lingkungan-lingkungan berbanding berbalik dengan hubungan teoritis antara tipe-tipe.

**e. Enam Tipe Kepribadian Menurut Holland**

Holland membagi enam tipe kepribadian yang berkorelasi dengan tipe lingkungan pekerjaan, yaitu realistik, intelektual, artistik, sosial, *enterprising*, dan konvensional (Ferguson, 2008; Gothard, dkk, 2001; Spokane, Luchetta & Richwine, 2002; Herr, Cramer & Niles, 2004; Kidd, 2006; Nathan & Hill, 2006).

1) Realistik

Tipe realistik preferensinya pada aktivitas-aktivitas yang memerlukan manipulasi eksplisit, teratur, atau sistematis terhadap obyek-obyek, alat-alat, mesin-mesin, dan binatang-binatang. Tidak menyukai aktivitas-aktivitas pemberian bantuan atau pendidikan. Preferensi-preferensi membawa kepada pengembangan kompetensi-kompetensi dalam bekerja dengan benda-benda, binatang-binatang, alat-alat dan perlengkapan teknik, dan mengabaikan kompetensi-kompetensi sosial dan pendidikan. Menganggap diri baik dalam kemampuan mekanikal dan atletik dan tidak cakap dalam keterampilan-keterampilan sosial hubungan-hubungan insani. Menilai tinggi benda-benda

nyata, seperti: uang dan kekuasaan. Ciri-ciri khususnya adalah praktikalitas, stabilitas, konformitas. Mungkin lebih menyukai keterampilan-keterampilan dan okupasi-okupasi teknik.

## 2) Artistik

Tipe artistik ditandai dengan tugas-tugas dan masalah-masalah yang memerlukan interpretasi atau bentuk-bentuk artistik melalui cita rasa, perasaan, dan imajinasi. Seorang artistik suka mengekspresikan dirinya dalam kebebasan yang tidak sistematis yang mereka butuhkan, yaitu mengekspresikan kebebasan dan keterbukaan secara wajar. Biasanya konseli yang memiliki kepribadian artistik menyukai pendekatan konseling nonstruktural yang salah satunya dengan menggunakan lembar kerja.

## 3) Investigatif

Tipe investigatif memiliki preferensi untuk aktivitas-aktivitas yang memerlukan penyelidikan observasional, simbolik, sistematis, dan kreatif terhadap fenomena fisik, biologis, dan kultural agar dapat memahami dan mengontrol fenomena tersebut, dan tidak menyukai aktivitas-aktivitas persuasif, sosial, dan repetitif. Contoh-contoh dari okupasi-okupasi yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan tipe-tipe investing murni. Okupasi-okupasi artistik biasanya adalah lukisan, karangan, akting, dan seni pahat.

#### 4) Sosial

Tipe Sosial lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang melibatkan orang-orang lain dengan penekanan pada membantu, mengajar, atau menyediakan bantuan. Tidak menyukai aktivitas-aktivitas rutin dan sistematis yang melibatkan obyek-obyek dan materi-materi. Kompetensi-kompetensi sosial cenderung dikembangkan, dan hal-hal yang bersifat manual & teknik diabaikan. Menganggap diri kompeten dalam membantu dan mengajar orang lain serta menilai tinggi aktivitas-aktivitas hubungan-hubungan sosial. Beberapa ciri khususnya adalah kerja sama, bersahabat, persuasif, dan bijaksana. Okupasi-okupasi sosial mencakup pekerjaan-pekerjaan seperti mengajar, konseling, dan pekerjaan kesejahteraan sosial.

#### 5) *Enterprising*

Tipe *enterprising* lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang melibatkan manipulasi terhadap orang-orang lain untuk perolehan ekonomik atau tujuan-tujuan organisasi. Tidak menyukai aktivitas-aktivitas yang sistematis, abstrak, dan ilmiah. Kompetensi-kompetensi kepemimpinan, persuasif dan yang bersifat supervisi dikembangkan, dan yang ilmiah diabaikan. Memandang diri sebagai agresif, populer, percaya diri, dan memiliki kemampuan memimpin. Keberhasilan politik dan ekonomik dinilai tinggi. Ciri-ciri khasnya adalah ambisi, dominasi, optimisme, dan sosiabilitas.

#### 6) Konvensional

Tipe konvensional lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang memerlukan manipulasi data yang eksplisit, teratur, dan sistematis guna memberikan kontribusi kepada tujuan-tujuan organisasi. Tidak menyukai aktivitas-aktivitas yang tidak pasti, bebas dan tidak sistematis. Kompetensi-kompetensi dikembangkan dalam bidang-bidang klerikal, komputasional, dan sistem usaha. Aktivitas-aktivitas artistik dan semacamnya diabaikan. Memandang diri sebagai teratur, mudah menyesuaikan diri, dan memiliki keterampilan-keterampilan klerikal dan numerikal. Beberapa ciri khasnya adalah efisiensi, keteraturan, praktikalitas, dan kontrol diri. Okupasi-okupasi yang sesuai adalah bankir, penaksir harga, ahli pajak, dan pemegang buku. Individu dapat dikategorikan dalam salah satu dari enam tipe di atas.

### **C. Keterkaitan Antara *Personal Growth* dengan Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian**

*Personal growth* merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa baru. *Personal growth* sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri (Ryff, 2014).

*Personal growth* yang rendah harus disikapi dengan lebih positif karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa baru itu sendiri.



Pelaksanaan bimbingan dan konseling terbagi menjadi layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan terdiri dari bimbingan kelompok dan klasikal. Sedangkan konseling dapat dilakukan melalui konseling individual ataupun konseling kelompok. Mahasiswa baru berada pada fase remaja, maka pemahaman diri kepada mahasiswa baru akan disampaikan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini, mahasiswa akan mendapatkan berbagai bahan atau materi, ide, gagasan dari sesama anggota kelompok terutama pemimpin kelompok dan membahas tentang tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier yang berfungsi untuk meningkatkan *personal growth*. Untuk itu, sebagai bagian dari tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu mahasiswa melakukan perubahan positif, dengan cara membantunya meningkatkan *personal growth* agar mahasiswa dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Prayitno, mengatakan bimbingan kelompok suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan agar dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok. Diskusi kelompok merupakan salah satu pendekatan kelompok yang menggunakan metode diskusi untuk menyelesaikan masalah. Pendekatan kelompok sering digunakan karena memiliki kelebihan di antaranya: 1) kelompok memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk saling memberi dan menerima umpan balik; 2)

anggota akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru karena kelompok merupakan mikrokosmik sosial; 3) kemampuan untuk menggali tiap masalah yang dialami anggotanya, 4) mempelajari keterampilan sosial dan kesempatan memberi dan menerima di dalam kelompok (Prawitasari, 1992).

Dapat disimpulkan, bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok yang memanfaatkan kedinamisan antar anggota kelompok yang aktif dapat membantu seorang anggota yang pasif untuk dapat ikut aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Pokok pikiran teori Holland adalah suatu pemilihan pekerjaan atau job merupakan hasil dari interaksi antara faktor hereditas dengan segala pengaruh budaya, teman bergaul, orang tua dan orang dewasa yang dianggap memiliki peranan yang penting.

Berdasarkan pemaparan diatas, bimbingan kelompok teknik diskusi diharapkan efektif untuk meningkatkan *personal growth* melalui tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Mahasiswa yang mampu mengetahui, menyadari dan memahami tipe kepribadiannya diharapkan dapat mengatasi masalah di perkuliahan serta siap menghadapi tantangan-tantangan lainnya. Mahasiswa yang siap menghadapi tantangan dan dapat mengatasi masalahnya akan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman

baru, dapat melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu serta berubah menjadi lebih baik. Maka peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tema tipe kepribadian dalam pemilihan karier untuk meningkatkan.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian akan dilaksanakan di kampus FKIP Universitas Lampung, tepatnya di gedung S-1 Bimbingan dan Konseling. Waktu penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2019.

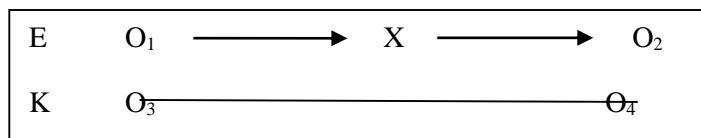
#### **B. Metode dan Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *nonequivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2010). Dalam desain ini subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok akan diberikan selama 4 kali pertemuan dengan durasi selama 45 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (*laissez*) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa yang menjadi

kelompok eksperimen terhadap materi layanan bimbingan kelompok yang diberikan. Kemudian *post-test* akan dilakukan pada pertemuan ke-4 setelah layanan bimbingan kelompok diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. *Nonequivalent Control Group Design* (Sugiyono,2010)

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menggunakan skala *personal growth* terhadap kelompok eksperimen
- X : *Treatment* dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi tema tipe kepribadian dalam untuk meningkatkan kemampuan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Universitas Lampung terhadap kelompok eksperimen
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur tingkat *personal growth* mahasiswa sesudah diberi perlakuan terhadap kelompok eksperimen, dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan apakah ada peningkatan atau tidak sama sekali
- O<sub>3</sub> : Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menggunakan skala *personal growth* terhadap kelompok kontrol
- O<sub>4</sub> : Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur tingkat kemampuan *personal growth* terhadap kelompok kontrol

### C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling Unila 2018. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *Voluntary Sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

## D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- 1) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian.

- 2) Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *personal growth*.

### 2. Definisi Operasional

- 1) *Personal Growth*

*Personal growth* merupakan kemampuan individu untuk memiliki rasa sadar akan potensinya, memiliki perasaan untuk berkembang secara berkelanjutan, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru.

- 2) Bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian merupakan layanan bimbingan konseling yang

memungkinkan sejumlah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat terlibat langsung dan berperan aktif dalam kegiatan bimbingan, membahas suatu topik mengenai tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman dari informasi yang diberikan. Pemahaman akan masing-masing tipe kepribadian akan memberikan pengetahuan yang tepat dalam pemilihan karier yang sesuai. Apabila setiap mahasiswa mampu memahami tipe kepribadiannya, maka ia akan mengetahui karier apa yang akan cocok untuknya. Maka, melalui bimbingan yang diberikan kepada mahasiswa mampu mengetahui tentang karier yang akan sesuai dengan kepribadiannya.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *personal growth* model *Likert*. Skala model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaan skala model *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat *personal growth*. Skala model *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval. Skala model *likert* memiliki lima kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 5 alternatif jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “kurang sesuai”, “tidak

sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari kelima alternatif jawaban yang ada, sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal *favorable* diberi skor 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal *unfavorable* diberi skor 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud. Adapun ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut.

**Tabel 1. Penskoran Item**

Alternatif jawaban	Jenis item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Dalam perhitungan skor pada skala *personal growth* dilakukan dengan menghitung skor total. Untuk lebih jelasnya akan disajikan kisi - kisi instrumen penelitian skala *personal growth* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Skala *Personal Growth***

Variabel	Indicator	Descriptor	Pernyataan	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Personal Growth</i>	Memandang diri sebagai pribadi yang sedang bertumbuh dan berkembang	Mahasiswa mampu memandang dirinya sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang	17, 22	5, 3, 18
	Memandang adanya perkembangan di dalam diri serta perkembangan perilaku dari waktu ke waktu	Mahasiswa mampu melihat adanya perkembangan dalam dirinya dari waktu ke waktu	9, 27	24, 26, 11
	Merasa ingin terus menerus	Mahasiswa memiliki	1, 20	



	mengembangkan diri	perasaan untuk terus menerus mengembangkan dirinya		
	Memiliki dorongan perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki	Mahasiswa memiliki dorongan perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki	6, 8, 25	2, 4, 7, 16
	Terbuka dengan pengalaman baru	Mahasiswa memiliki sikap dan perilaku yang terbuka terhadap pengalaman baru	15, 13, 21	10, 14, 23
	Menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif	Mahasiswa mampu menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif	12, 19	
<b>Jumlah</b>			14	13

Berdasarkan tabel 2. Kisi-kisi tersebut menjelaskan ada dua item yakni item *favorable* dan *unfavorable* yang sudah diuji dan diletakkan dalam nomor yang sudah ditentukan. Kriteria skala *personal growth* mahasiswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

$i$  : interval

**NT** : nilai tertinggi  
**NR** : nilai terendah  
**K** : jumlah kategori

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat kemampuan *personal growth* dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat kemampuan *personal growth* yang rendah pada mahasiswa.

## **F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas konstruk. Sebelum dilakukan uji coba instrument penelitian. Uji validitas tersebut dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product Ans Service Solution (SPSS) V.21* dengan menggunakan rumus *Persen Product Moment*.

Berdasarkan hasil uji validitas instrument penelitian di ketahui bahwa dari keseluruhan 27 item skala *personal growth* dinyatakan valid dan tidak ada yang gugur. Untuk melihat validitas item dapat dilihat di bagian lampiran.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dihitung dan di analisis dengan program *Statistical Product and Service Solution V.16.0* (SPSS 16.0), dan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Aiken dan Marnat, 2008:112):

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas instrumen  
 $k$  : Banyaknya butir pertanyaan  
 $\sum S_t^2$  : Jumlah varian butir  
 $S_t^2$  : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014) sebagai berikut :

**Tabel 3. Kriteria Reliabilitas**

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Berdasarkan uji reliabilitas instrument penelitian diketahui bahwa angka reliabilitas yang di peroleh ialah sebesar 0.819. Apabila mengacu pada kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2014) dapat disimpulkan bahwa skala *personal growth* memiliki reliable dengan kategori sangat tinggi.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dalam dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru, maka menggunakan rumus uji *Mann Whitney Test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji *Mann Whitney test* merupakan bagian dari statistik non parametrik maka dalam uji *Mann Whitney Test* tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal dan homogeny. Rata-rata uji *Mann Whitney Test* statistik non parametrik dengan taraf signifikan 0,05. Adapun hipotesis yang akan diuji menurut Sugiyono(2012, hlm.200) dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

1. jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  terima
2. jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan yaitu

#### 1. Kesimpulan Statistik

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018. Hal ini terbukti dari analisis data dengan menggunakan uji *mann whitney test*, dimana diperoleh nilai (sig) 0,000. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila signifikan  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata di peroleh hasil  $0,000 < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hal ini berarti terdapat peningkatan *personal growth* yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan`kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

## 2. Kesimpulan Penelitian.

Kesimpulan penelitian pada penelitian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi serta setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *post-test* mahasiswa. Jadi bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier dapat digunakan untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

### B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut

1. Kepada Unit Pelayanan Konseling Terpadu hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian untuk meningkatkan *personal growth*, serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa baru di awal perkuliahannya, guna membantu penyesuaian diri mahasiswa baru.

2. Bagi mahasiswa baru khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok karier guna menggali dan mengetahui tentang potensi diri yang dimiliki, sehingga dapat menjadi pacuan untuk menyesuaikan diri dan berkembang dalam dunia perkuliahan.
3. Bagi peneliti yang lain yang akan melaksanakan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam meningkatkan personal growth supaya dapat memvariasi berbagai jenis teknik dalam bimbingan dan konseling, supaya dapat menemukan cara yang mungkin lebih efektif lagi.

# **DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L.R. dan Marnet, G.G. 2008. *Pengentasan dan Pemeriksaan Psikologi*. Jakarta: Indeks.
- Augesti, dkk. 2015. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. *Jurnal MAJORITY Vol. 14, Februari 2015*.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Corey, M.S., Corey, G., dan Corey, C. 2010. *Groups: Process and Practice*. 8th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Dewa Ketut Sukardi. (1987). *Bimbingan Karir di Sekolah-Sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Diener E. 1984. *Subjective well-being*. *Psychol Bull*; 95: 542–575.
- Estiane, Uthia. 2015. *Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 4 No. 1, April 2015*.
- Ferguson. (2008). *Careers and Vocational Guidance*. New York: Infobase Publishing.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep dasar bimbingan kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Indrianie, Efnie. 2012. *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Baru yang Berasal Dari LuarJawa Barat*. *JurnalInsan Vol. 14 No. 03, Desember 2012*.
- Jacobs, Ed E. dkk. 2012. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Munandir. (1996). *Program Bimbingan Karir di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud
- Nathan, R., dan Hill, L. 2012. *Konseling Karier*; Alih Bahasa Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nelson, J. Ron dan Dykeman, Cass. 1996. *The effects of a group counseling intervention on students with behavioral adjustment problems*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Prawitasari, Y. S. 1992. Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pujiansyah. 2011. *Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Strategi Diskusi Kelompok untuk Mengembangkan Konsep Diri*. [Tesis]. Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Ryff CD. 1989. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. J PersSocPsychol; 57: 1069–1081.
- \_\_\_\_\_, Singer BH. 1996. *Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. PsychotherPsychosom; 65: 14–23.
- \_\_\_\_\_, Keyes CLM: *The structure of psychological well-being revisited*. J PersSocPsychol 1995; 69: 719–727.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Psychological Well-Being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia*. Ppsychother psychosom, 83,10-28.
- Santrock J. W. 2007. *Remaja*. Jakarta :Erlangga.
- Schmied, V. dan Tully, L. 2009. *Effective Strategies and Interventions for Adolescents in a Child Protection Context : Literature Review*. Ashfield, N. S. W. NSW Dept. Of Community Services.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto S. 2015. Hubungan Antara Selfregulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya Vol. 2, Maret 2015*.
- Ward, C., Bochner, S. &Furnham, A. 2001. *The psychology of culture shock, USA and Canada*: Routledge.
- Zaky Faris Maulana, Tri Umiana Soleha, Fitria Saftarina. 2014. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. JMC Siagian Vol. 3 No. 4, 2014.