

**PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK DISKUSI TEMA GAYA KOMUNIKASI PADA
MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG 2018**

(Skripsi)

Oleh
AINI BERLIANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI TEMA GAYA KOMUNIKASI PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN & KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG 2018

Oleh

Aini Berliani

Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan *personal growth* melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi exsperiment* desain *non equivalent control group design*. Subjek penelitian menggunakan kelompok eksperimen sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *personal growth*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal growth* mahasiswa baru dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi, hal ini ditunjukkan melalui hasil Uji *Mann Whitney*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai (Sig) $0,000 < 0,05$, jadi kesimpulannya adalah *personal growth* dapat ditingkatkan menggunakan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi pada mahasiswa baru Bimbingan & Konseling FKIP Universitas Lampung 2018.

Kata kunci: bimbingan kelompok, gaya komunikasi, *personal growth*.

ABSTRACT

THE IMPROVEMENT OF PERSONAL GROWTH THROUGH GROUP GUIDANCE DISCUSSION TECHNIQUE THEME OF COMMUNICATION STYLE ON NEW COLLEGE STUDENTS GUIDANCE AND COUNSELING FKIP LAMPUNG UNIVERSITY 2018

By

Aini Berliani

The purpose of the research was to know increasement of personal growth through group guidance discussion technique theme of communication style. The method used in this study was quasi-experimental design of non equivalent control group design. The research subjects used an experimental group of 10 people and a control group of 10 people. Data collection techniques used a personal growth scale. The results showed that personal growth new college students could be improved through group guidance discussion technique theme of communication style, this was shown through the Mann Whitney Test results. The results of the statistical analysis showed that the value (Sig) was $0.000 < 0.05$, so the conclusion is that personal growth can be increased using the group guidance discussion technique theme of communication style on New College Students Guidance and Counseling FKIP Lampung University 2018.

Keywords: *communication style, group guidance, personal growth.*

**PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK DISKUSI TEMA GAYA KOMUNIKASI PADA
MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG 2018**

Oleh

AINI BERLIANI

Skripsi

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

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN *PERSONAL GROWTH* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI TEMA GAYA KOMUNIKASI PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG 2018**

Nama Mahasiswa : **Aini Berliani**

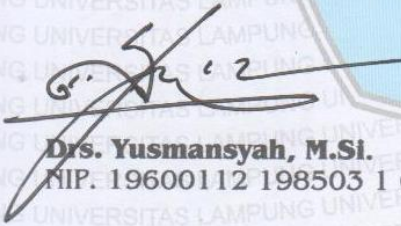
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052067


Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




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


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

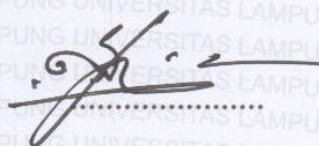
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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

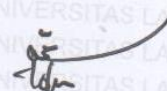
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

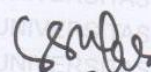
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



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



**Penguji
Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Agustus 2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah:

Nama : Aini Berliani
NPM : 1513052067
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling/ Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya jugak tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 13 Agustus 2019

Penulis



Aini Berliani
NPM. 1513052067

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Aini Berliani, dilahirkan di Krui tanggal 30 April 1997, merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara, dari pasangan Bapak A.Nurmansyah, S.Pd. dengan Ibu Misyar. Penulis beralamat di Jalan Baru Terminal Way Batu, Kel. Pasar Kota, Kec. Pss. Tengah, Kab. Pss. Barat.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Pasar Krui pada tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pss. Tengah Kabupaten Pss. Barat pada tahun 2012 dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pss. Tengah Kabupaten Pss. Barat pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis diterima sebagai mahasiswi S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Berasama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Way Jepara, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di desa Labuhan Ratu I, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur (Tahun 2018).

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kemampuannya”

(QS. Al-Baqarah 286)

The more harder you work

The more perfect you gain

(Penulis)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Dengan mengucap rasa syukur kehadiran Allah SWT
skripsi ini Saya persembahkan kepada:*

*Ayah dan Bunda ku tercinta
Ayah Nurman dan Bunda Misyar*

*Kakak-kakakku tersayang
Dang Akhyar dan Dang Ani*

*Adikku tersayang
Yahya Hidayattullah*

*Serta Nenek- nenekku tersayang
Andung Amnah dan Enek Serwani*

*Keluarga besarku
Almamater tercinta Universitas Lampung*

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 Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018". 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 yang telah setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof, Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. 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 sebagai Dosen Pembimbing

Utama. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran , saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis

4. Bapak Moch Johan P., S.Psi., M.Psi, Psi., selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi., selaku Dosen Pembahas. Terimakasih atas saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan Ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
7. Bapak dan Ibu Staff Adminitrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi.
8. Motifasi terbesarku, kedua orang tuaku tercinta Ayah A. Nurmansyah, S.Pd. dan Bunda Misyar, terimakasih atas kasih sayang dan do'a yang senantiasa ayah dan bunda berikan sehingga Eli bisa bertahan menghadapi setiap rintangan dan senantiasa berjuang meraih masa depan, yang juga demi ayah dan bunda.
9. Kakak-kakak ku tercinta Akhyar Fadlan dan Nur Choironi serta adik kesayangan ku Yahya Hidayattulloh, terimakasih atas *support* dan do'a yang sudah kalian berikan.

10. Keluarga besar ku andung, enek, datuk, bibi, paman, sepupu dan keponakan yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, terimakasih sudah menjadi keluarga yang senantiasa memberiku kasih sayang, *support* dan juga do'a.
11. Sahabat cAcmind ku Bro Putri, Fitri dan Okta, terimakasih sudah menjadi sahabat ku dari SMA hingga saat ini yang senantiasa memberi dukungan kepadaku. Sukses terus sahabat.
12. Sahabat atau musuh ku wo Iga Mawarni, bingung mau manggil sahabat atau musuh. Makasih ya wo udah mau jadi teman gila cingah, teman labil cingah, teman kuliner cingah. Sukses terus wo ku, semoga Allah senantiasa mempermudah urusan wo, semoga betah ya wo di Jakarta.
13. *Best Junior* ku Ibram Rahmadhan, yang samasekali tidak terbayang dibenakku dapat menjalin hubungan baik dengannya. Adik tingkat yang saat ini telah ku anggap sebagai adik sendiri, memiliki latar belakang kepribadian dan hobi yang hampir sama dengan diriku, kesamaan itulah yang ngedeketin kita ya bam. Terimakasih atas dukungan dan do'a yang udah Ibam kasih ke kakak, terimakasih udah mau jadi adik tingkat yang suka bikin kakak ketawa. Semangat terus Otouto, terus berjuang meraih masa depan, jangan lupa untuk daftar MasterChef Indonesia kalo udah lulus kuliah.
14. Sahabat Skripsi ku Teteh Rosy, Brenda dan Alvin, terimakasih *guys* sudah mau berjuang bersama-sama, atas kekompakan yang senantiasa kita bina, meskipun bukan tidak mungkin pernah terjadi konflik antara kita. Saya pribadi senang bisa mengenal dan bekerjasama dengan kalian.

15. Sahabat Karin ku Aji, Olsa, Fitri, Putri, dan Alvin, terimakasih karena sudah mengisi kesenggangan waktu dalam penyusunan skripsi untuk kegiatan yang insyaallah bermanfaat. Insyaallah saya tidak akan melupakan waktu senja yang kita manfaatkan untuk berbincang mengenai masalah agama. *Group* ini insyaallah kita bentuk atas dasar kecintaan kita kepada sang khalik Allah SWT, terimakasih *guys* karna kalian membuatku semakin merasa dekat dengan rab ku. Semangat terus *guys* dalam meraih masa depan “Hasbiyallah”.
16. Adik tingkatku Uswatun Hasanah yang juga telah ku anggap sebagai adikku sendiri, terimakasih Us senantiasa ngebantu kakak dalam menyelesaikan tugas, terimakasih atas dukungan dan do’a yang udah Uswa kasih. Semangat terus adik ku, semoga Allah senantiasa mempermudah segala urusan mu.
17. Sahabat kampus ku Bimbingan dan Konseling 2015 A dan sahabat angkatan ku Bimbingan dan Konseling 2015 yang tidak bisa kesebutkan satu persatu, terimakasih atas kerjasama, canda, tawa, kesedihan selama kita kuliah. Semangat terus *guys*, semoga Allah senantiasa mempermudah urusan kita dalam meraih masa depan yang bahagia, aamiin.
18. Keluarga FORMABIKA ku, terimakasih atas pengalaman, kerjasama dan kekeluargaan yang sudah kalian berikan. Semoga FORMABIKA senantiasa jaya dan mengalami kemajuan setiap tahunnya, aamiin.
19. Adik-adikku siswa kelas XI IPA-IPS SMAN 1 Way Jepara, yang saat ini telah menjadi siswa kelas XII, terimakasih ya dik sudah memberikan kenangan indah selama kakak PPL meskipun terbilang singkat. Semangat terus adik-adikku.

20. Pamong PPL ku Ibu Sri Wahyuni dan Guru pendamping ku Bapak Anto, terimakasih atas ilmu dan pengalaman mengajar yang sudah Ibu dan Bapak berikan selama Aini PPL. Semoga Allah membalas kebaikan Ibu dan Bapak.
21. Induk semangku Bude Lis serta cucunya Mas Reza, Dimas dan Nesya, terimakasih karna sudah menerima kami dengan baik selama KKN, terimakasih atas kenangan yang sudah kalian berikan, Aini gak akan lupa saat-saat bude dan cucu ngerawat Aini dengan baik waktu sakit cacar. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan kalian, aamiin.
23. Sahabat ku Icha, Widi, Dian, dan Rizka, terimakasih sudah mau menjadi teman ku dari maba hingga saat ini. Semangat terus guys, *I love you*.
24. Adik-adik Bimbingan dan Konseling 2018 sekaligus subjek penelitian ku Mira, Eka, Lia, Odel, Hamidah, Arum, Alya, Indah, Yulid, Icha, Sangun, Raka, Dinda, Barmi, Despi, Ira, Selvi, Nabilla, dan Nurul, terimakasih karena sudah mau berpartisipasi dalam penelitian kakak, atas *support* dan do'a yang kalian berikan. Semangat terus dik, semoga Allah membalas kebaikan kalian.

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

Bandarlampung, 04 Agustus 2019

Aini Berliani

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Tujuan	6
D. Kerangka Pikir	6
E. Hipotesis	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Personal Growth</i> dalam Bimbingan Pribadi.....	12
1. Bidang Bimbingan Pribadi	12
2. <i>Personal Growth</i>	17
B. Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi	25
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	25
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	26
3. Komponen Bimbingan Kelompok	28
4. Aspek-aspek Bimbingan Kelompok.....	33
5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	34
6. Teknik Diskusi	36
7. Pengertian Gaya Komunikasi.....	37
8. Jenis-jenis Gaya Komunikasi	38
9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Komunikasi	40
10. Hambatan dalam Gaya Komunikasi	42

11. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi	43
C. Peningkatan <i>Personal Growth</i> dengan Bimbingan Kelompok	
Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi	47
BAB III. METODE PENELITIAN.....	50
A. Tempat dan Waktu Penelitian	50
B. Metode dan Desain Penelitian	50
C. Subjek Penelitian	52
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	53
1. Variabel Penelitian	53
2. Definisi Operasional.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data	55
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	59
1. Uji Validitas	59
2. Uji Reliabilitas.....	60
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Gambaran Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Pra Bimbingan Kelompok	62
2. Deskripsi Data	65
3. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.....	66
4. Hasil Pelaksanaan.....	76
a. Data Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol	76
b. Hasil Inventori Tes Gaya Komunikasi Kelompok Eksperimen..	80
c. Deskripsi Gambaran Prilaku Subjek dalam Bimbingan	
Kelompok Teknik Diskusi dengan Tema Gaya Komunikasi	88
5. Analisis Data	114
6. Uji Hipotesis.....	115
B. Pembahasan.....	117

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	130
A. Kesimpulan	130
1. Kesimpulan Statistik	130
2. Kesimpulan Peneliti	131
B. Saran	131
 DAFTAR PUSTAKA	 133
 LAMPIRAN	
Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Modul Bimbingan Kelompok	136
Lampiran 2. Modul Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	138
Lampiran 3. Skala <i>Personal Growth</i>	157
Lampiran 4. Tes Gaya Komunikasi	160
Lampiran 5. Validitas Skala <i>Personal Growth</i>	163
Lampiran 6. Reliabilitas Skala <i>Personal Growth</i>	164
Lampiran 7. Hasil Sebaran Skala <i>Personal Growth</i> Mahasiswa Baru	166
Lampiran 8. Lembar <i>Inform Consent</i> Subjek Penelitian	169
Lampiran 9. Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	173
Lampiran 10. Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	174
Lampiran 11. Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian	175

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Komparasi Antara Ciri-ciri <i>Personal Growth</i> yang Rendah Menurut Ryff (2014) dengan Wawancara pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling	2
Tabel 2. Penskoran Item	56
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen <i>Personal Growth</i>	57
Tabel 4. Kriteria Reliabilitas	60
Tabel 5. Daftar Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	63
Tabel 6. Hasil Tes Gaya Komunikasi Kelompok Eksperimen	64
Tabel 7. Kriteria <i>Personal Growth</i>	65
Tabel 8. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	66
Tabel 9. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	66
Tabel 10. Jadwal Kegiatan Penelitian	67
Tabel 11. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	76
Tabel 12. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	77
Tabel 13. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test Personal Growth</i> pada Kelompok Eksperimen	77
Tabel 14. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test Personal Growth</i> pada Kelompok Kontrol	78
Tabel 15. Hasil Tes Gaya Komunikasi AAR.....	80
Tabel 16. Hasil Tes Gaya Komunikasi EW	81
Tabel 17. Hasil Tes Gaya Komunikasi BAR	82
Tabel 18. Hasil Tes Gaya Komunikasi MY	82
Tabel 19. Hasil Tes Gaya Komunikasi HI	83
Tabel 20. Hasil Tes Gaya Komunikasi SAP	84

Tabel 21. Hasil Tes Gaya Komunikasi DIP.....	85
Tabel 22. Hasil Tes Gaya Komunikasi YN.....	85
Tabel 23. Hasil Tes Gaya Komunikasi LF.....	86
Tabel 24. Hasil Tes Gaya Komunikasi RAF.....	87
Tabel 25. Perubahan Personal Growth AAR Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	89
Tabel 26. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> AAR.....	90
Tabel 27. Perubahan Personal Growth EW Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	92
Tabel 28. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> EW	93
Tabel 29. Perubahan Personal Growth BAR Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	95
Tabel 30. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> BAR	96
Tabel 31. Perubahan Personal Growth MY Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	97
Tabel 32. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> MY	98
Tabel 33. Perubahan Personal Growth HI Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	100
Tabel 34. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> HI	101
Tabel 35. Perubahan Personal Growth SAP Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	103
Tabel 36. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> SAP	104
Tabel 37. Perubahan Personal Growth DIP Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	105
Tabel 38. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> DIP	106
Tabel 39. Perubahan Personal Growth LF Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	108
Tabel 40. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> LF.....	109
Tabel 41. Perubahan Personal Growth YN Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	110
Tabel 42. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> YN.....	111

Tabel 43. Perubahan Personal Growth RAF Setelah Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	113
Tabel 44. Rangkuman peningkatan <i>personal growth</i> RAF.....	114
Tabel 45. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	116
Tabel 46. Dinamika Kelompok Eksperimen.....	126

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian	9
Gambar 2. <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	51
Gambar 3. Grafik Peningkatan <i>Personal Growth</i> Kelompok Eksperimen	79
Gambar 4. Grafik Penurunan <i>Personal Growth</i> Kelompok Kontrol	79
Gambar 5. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> AAR	89
Gambar 6. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> EW	92
Gambar 7. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> BAR	95
Gambar 8. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> MY	98
Gambar 9. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> HI	101
Gambar 10. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> SAP	103
Gambar 11. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> DIP	106
Gambar 12. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> LF	108
Gambar 13. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> YN	111
Gambar 14. Grafik Perubahan <i>Personal Growth</i> RAF	113

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 mahasiswa baru karena mahasiswa baru merupakan fase yang krusial (Supriyanto, 2017; Estiane, 2015; Augesti, 2015; Zaky, 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).

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. Dengan keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Adapun keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

Top-underdog phenomenon juga terjadi pada mahasiswa baru, 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-prilaku mahasiswa baru yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* yang rendah, jika ditinjau dari teori Ryff (2014) berikut tabel komparasinya:

Tabel 1 Komparasi antara ciri-ciri *personal growth* yang rendah menurut Ryff (2014) dengan hasil wawancara pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling 2018

Ciri-ciri <i>personal growth</i> (Ryff, 2014)	Hasil wawancara dengan Maba BK
1. Merasakan stagnansi diri	Tidak berani bertanya dan mengemukakan pendapat serta pasif saat proses FGD
2. Merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru	Kesulitan dalam menyesuaikan gaya berbahasa dan gaya berkomunikasi di lingkungan sosial
3. Merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan sehari-hari	Enggan membangun relasi sosial dengan teman yang bukan berasal dari daerah yang sama dan enggan berinteraksi dengan beberapa teman, kakak tingkat dan juga dosen

Personal Growth yang rendah harus disikapi dengan lebih positif karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa baru itu sendiri. Salah satu dampak yang ditimbulkan ialah dari aspek sosial yaitu gagal bersosialisasi dan sulit beradaptasi baik didalam maupun diluar kampus (Ahkam, 2004).

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 individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah gaya komunikasi. Gaya komunikasi adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang secara verbal maupun non verbal, atau ciri khas seseorang dalam mempersepsikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain (Norton, 1983). Pemahaman individu akan gaya komunikasi yang dimiliki akan membantu mereka dalam menemukan kesadaran diri, sehingga dapat menghadapi

berbagai tantangan interaksi sosial dan relasi interpersonal. Artinya, pemahaman akan gaya komunikasi dapat membuat seseorang menjadi sukses dalam relasi dengan orang lain (Norton, 1983).

Mahasiswa baru berada pada fase remaja, maka pemahaman diri kepada mahasiswa baru akan disampaikan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Alasan pemilihan disadari oleh penjelasan teori Corey (2010); Corey (2012); Jacobs (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 Universitas Lampung 2018 melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Tidak berani bertanya dan mengemukakan pendapat serta pasif saat proses FGD
2. Kesulitan dalam menyesuaikan gaya berbahasa dan berkomunikasi di lingkungan sosial dikarenakan mahasiswa terbiasa berkomunikasi dengan bahasa daerahnya
3. Enggan membangun relasi sosial dengan teman yang bukan berasal dari daerah yang sama
4. Enggan berinteraksi dengan beberapa teman, kakak tingkat dan juga dosen

C. Tujuan

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui peningkatan *personal growth* melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018.

D. Kerangka Pikir

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa fenomena *personal growth* yang rendah banyak dialami mahasiswa baru BK Unila, namun ada juga diantara beberapa mahasiswa memiliki *personal growth* yang tinggi dan sedang. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka enggan membangun relasi sosial dengan teman yang bukan berasal dari daerah yang sama, beberapa mahasiswa juga enggan berinteraksi dengan beberapa teman, kakak tingkat dan juga dosen. Jika ditinjau dari hasil studi pendahuluan yang diperoleh maka permasalahan yang dialami mahasiswa baru masuk dalam permasalahan bidang pribadi-sosial. Sebagaimana yang dinyatakan Sukardi (2008) mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.

Rasa enggan mahasiswa dalam membangun relasi sosial dan interaksi merupakan permasalahan yang muncul dari dalam dirinya yang kemudian itu akan berimbas pada permasalahan sosial, karena jika mahasiswa terus menerus tidak memiliki minat dalam membangun relasi sosial, maka bukan hal yang mustahil apabila ia akan merasa terisolir dan menarik diri dari lingkungan sosialnya atau bisa jadi mahasiswa akan stagnan dalam hal relasi

interpersonalnya, dikarenakan mahasiswa hanya bergaul dengan temannya yang hanya berasal dari daerah yang sama dengan dirinya. Bentuk-bentuk perilaku mahasiswa tersebut berbanding terbalik dengan ciri-ciri individu yang memiliki *personal growth* yang baik. Ryff (2014) menyatakan bahwa jika individu memiliki *personal growth* yang baik, maka ia akan terbuka terhadap pengalaman baru, ingin terus mengembangkan potensi diri dan menunjukkan perubahan perilaku yang positif dan efektif.

Personal growth sendiri 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. Salah satu dampak yang ditimbulkan ialah dari aspek sosial yaitu gagal bersosialisasi dan sulit beradaptasi baik didalam maupun diluar kampus (Ahkam, 2004).

Kemampuan *personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah gaya komunikasi. Gaya komunikasi adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang secara verbal maupun non verbal, atau ciri khas seseorang dalam mempersepsikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain (Norton, 1983). Pemahaman individu akan gaya komunikasi yang dimiliki akan membantu mereka dalam menemukan kesadaran diri, sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan

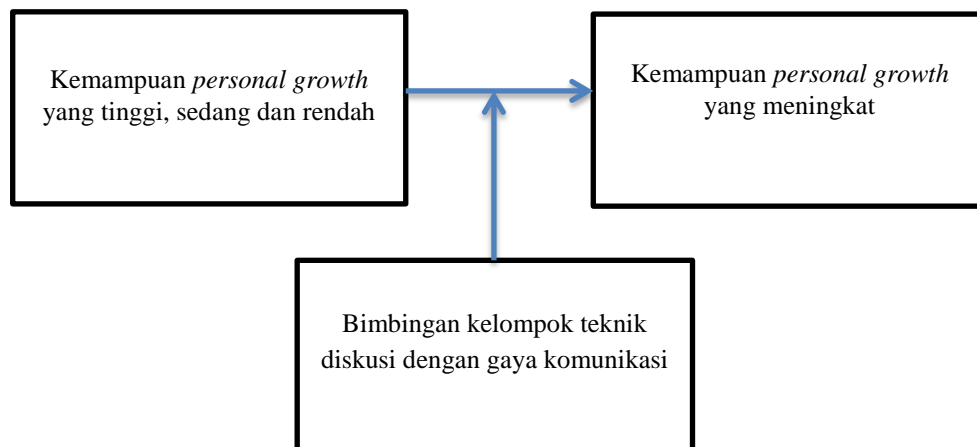
interaksi sosial dan relasi interpersonal. Artinya, gaya komunikasi dapat membuat seseorang menjadi sukses dalam relasi dengan orang lain (Norton, 1983).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *personal growth* yang rendah dapat disikapi atau ditingkatkan dengan memiliki pengetahuan tentang diri. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki mahasiswa baru tentang dirinya ialah pengetahuan mengenai gaya komunikasi. Pemahaman mahasiswa baru dengan gaya komunikasi yang dimiliki dapat membantunya dalam menghadapi tantangan perkuliahan yang ada salah satunya kemampuan menghadapi tantangan dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal.

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 (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari nara sumber 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. Dalam pelaksanaannya pemimpin kelompok (peneliti) hanya sebagai fasilitator yang menjamin keberlangsungan kegiatan bimbingan. Dengan demikian, secara tidak langsung mahasiswa baru dapat mengembangkan potensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini.

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



Gambar 1 Alur kerangka penelitian

E. Hipotesis Penelitian

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

Ho: Bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi tidak dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol

Ha: Bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol

F. 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 gaya komunikasi 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 gaya komunikasi dalam meningkatkan kemampuan *personal growth*, sehingga diharapkan dapat menjadi landasan bagi Guru BK untuk membuat program yang dapat meningkatkan kemampuan *personal growth* siswa.
- b) Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dalam memberi masukan mengenai gaya komunikasi yang erat kaitannya dengan kemampuan *personal growth* selanjutnya diharapkan dapat membantu subjek untuk memiliki kemampuan *personal growth* yang baik sehingga subjek mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Personal Growth* dalam Bimbingan Pribadi

1. Bidang Bimbingan Pribadi

a. Pengertian Bimbingan Pribadi

Prayitno (Sukardi, 2008) menyatakan bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang (individu) atau sekelompok orang agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi mandiri. Kemandirian ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri yaitu; (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya, (b) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri dan (e) mewujudkan diri.

Pakar bimbingan lain, Surya (Sukardi, 2008) mengungkapkan bahwa:

“Bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan, yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.”

Bimbingan dan konseling terdapat empat bidang bimbingan, salah satunya ialah bidang bimbingan pribadi. Yusuf (2009) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi merupakan proses bantuan untuk

memfasilitasi siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah- masalah yang dialaminya.

Bidang bimbingan pribadi merupakan salah satu bidang layanan bimbingan yang ada di sekolah yang erat hubungannya dengan bidang- bidang yang lainnya, dan sering dihubungkan dengan bidang sosial. Bimbingan pribadi- sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan- pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur diri sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (Winkel, 2005).

Yusuf (2009) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan komitmen dalam hidup beragama, memahami sifat dan kemampuan yang ada dalam dirinya, termasuk bakat dan minat yang dimiliki individu tersebut, konsep diri serta mengembangkan kemampuan dalam mengatasi masalah- masalah pribadinya seperti stress, frustrasi, dan konflik pribadi.

Bimbingan yang dilakukan lebih menyoroti pada pribadi individu sehingga layanan yang diberikan mengarah pada pencapaian pribadi yang mantap dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi pada individu tersebut serta ragam permasalahan yang dialami oleh siswa, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan pribadi merupakan suatu

bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) kepada individu atau sekumpulan individu (siswa), dalam membantu individu mencegah, menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi, seperti mengendalikan emosinya, memahami akan bakat maupun kemampuan yang dimilikinya, dan penyelesaian konflik serta pergaulan.

b. Tujuan Bimbingan Pribadi

Menurut Yusuf & Juntika (2010) Bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

Dari pendapat tersebut bimbingan pribadi bisa diarahkan juga untuk membantu seseorang dalam memahami keadaan dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan atau potensi-potensi yang bisa dikembangkan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

c. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi

Menurut Winkel & Hastuti (2006) bimbingan pribadi yang diberikan dijenjang pendidikan menengah dan pendidikan tinggi sebagian disalurkan melalui bimbingan kelompok dan sebagian lagi melalui bimbingan individual, serta mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- 1) Informasi tentang fase atau tahap perkembangan yang dilalui oleh siswa remaja dan mahasiswa, antara lain tentang konflik batin yang dapat timbul dan tentang tata cara bergaul yang baik. Termasuk disini

apa yang disebut dengan sex education, yang tidak hanya mencakup penerangan seksual, tetapi pula corak pergaulan antara jenis kelamin.

- 2) Pengumpulan data yang relevan untuk mengenal kepribadian siswa, misalnya sifat-sifat yang tampak dalam tingkah laku, latar belakang keluarga dan keadaan kesehatan. Sedangkan Rahman secara lebih rinci menjelaskan ruang lingkup materi bimbingan pribadi sebagai berikut:
- 3) Pemantapan sikap dan kepribadian yang agamis yang senantiasa mendekatkan diri kepada yang khaliq melalui peningkatan kualitas iman dan taqwa. Agama menjadi kendali utama dalam kehidupan manusia.
- 4) Pemahaman tentang kemampuan dan potensi diri serta pengembangannya secara optimal. Setiap manusia memiliki potensi yang luar biasa yang dikembangkan secara optimal dan hanya sedikit orang yang mau menyadari.
- 5) Pemahaman tentang bakat dan minat yang dimiliki serta penyalurannya. Setiap orang memiliki bakat dan minat, namun hal itu kurang mendapat perhatian sehingga penyaluran dan pengembangannya kurang optimal.
- 6) Pemahaman tentang kelebihan-kelebihan yang dimiliki serta bagaimana mengembangkannya. Setiap individu punya kelebihan, hal itu yang harus dijadikan sebagai fokus.
- 7) Pemahaman tentang kekurangan dan kelemahan yang dimiliki serta bagaimana mengatasinya. Memahami kekurangan diri mendorong seseorang untuk menyempurnakan diri.

- 8) Kemampuan mengambil keputusan serta mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Keberanian mengambil keputusan secara cepat dan tepat perlu dilatih dan dikembangkan.
- 9) Perencanaan dan pelaksanaan hidup sehat, kreatif, dan produktif. Pola hidup dan pola pikir yang sehat akan menjadikan pribadi yang sehat dan berkualitas

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi ini memuat pokok-pokok sebagai berikut:

- 1) Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME merupakan usaha bantuan yang diberikan dalam hal membenahan diri terkait dengan masalah kepercayaan diri dan keyakinan terhadap sang pencipta.
- 2) Bimbingan pribadi diberikan guna memberikan pemahaman kepada siswa/klien terhadap kemampuan yang di milikinya serta potensi-potensi yang ada dalam dirinya untuk dikembangkan guna menjalankan hidup dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Mengacu pada pengertian, tujuan dan ruang lingkup bimbingan pribadi yang di fokuskan pada pemahaman diri dan aktualisasi diri maka *personal growth* juga perlu dikembangkan melalui bimbingan pribadi, karena *personal growth* sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri.

2. *Personal Growth*

Personal growth diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri (Ryff, 2014). Untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, seseorang perlu memiliki *personal growth* yang baik, hal ini antara lain ditandai dengan adanya:

1. Kemampuan dalam memandang diri sebagai pribadi yang sedang bertumbuh dan berkembang
2. Adanya perkembangan didalam diri serta perkembangan perilaku dari waktu ke waktu
3. Memiliki perasaan ingin terus menerus mengembangkan diri
4. Memiliki dorongan atau perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki
5. Terbuka terhadap pengalaman baru
6. Menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif (Ryff, 2014).

Rogers mengatakan bahwa pribadi yang berfungsi sepenuhnya memiliki 'keterbukaan pada pengalaman'. Individu yang terbuka terhadap pengalaman akan lebih sadar terhadap dunia sekelilingnya dan tidak berhenti pada pertimbangan-pertimbangan sebelumnya yang mungkin kurang benar. Pribadi yang berfungsi sepenuhnya selalu berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi tetap, dimana semua masalah sudah selesai dipecahkan. Ryff (2014) mengatakan optimal *psychological functioning* sebagai suatu tendensi pengembangan potensi, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi.

Beberapa ahli menyebutnya sebagai aktualisasi diri, realisasi diri atau pertumbuhan. Maslow mengatakan bahwa manusia tidak pernah berada dalam kondisi statis, namun selalu berada dalam proses menjadi sesuatu yang berbeda (Maslow dalam Hjelle & Ziegler, 1992). Secara umum Ryff (2014) mengartikan realisasi diri atau aktualisasi diri sebagai sejauh mana seseorang merealisasikan potensinya melalui kegiatan nyata yang terus menerus. Sedangkan orang yang dimensi *personal growth*-nya buruk, ditandai dengan:

1. Merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi
2. Kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu
3. Tidak memiliki dorongan atau perasaan untuk mengembangkan diri ataupun mewujudkan potensi diri yang dimiliki
4. Merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan
5. Merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku yang baru (Ryff, 2014).

Personal growth merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being* yang dicetuskan oleh Ryff (2014). Dimensi *psychological well-being* yang lain meliputi dimensi penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), Otonomi (*Autonomy*) penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental mastery*), tujuan hidup (*Purpose in life*). Berdasarkan teori Ryff (2014), bahwa terdapat model multidimensional yang paling sesuai yang digabungkan sehingga membentuk enam dimensi, apabila keenam dimensi ini digabungkan bersama akan membentuk tatanan yang lebih tinggi, yaitu di sebut *psychological well being*.

Ryff sendiri (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Ryff mencoba untuk mengintegrasikan beberapa teori psikologi yang dianggapnya berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis untuk menambah kelengkapannya. Teori-teori psikologi klinis yang digunakan diantaranya yaitu konsep aktualisasi diri milik Abraham Maslow, konsep kematangan yang diambil dari teori milik Allport, konsep *fully functioning* milik Rogers, dan konsep individuasi dari Jung. Selain itu juga ada beberapa konsep lain yang diambil dari teori perkembangan khususnya psikososial juga konsep mengenai kesehatan mental. Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa.

Ryff & Keyes (1995) dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul "*The Structure of Psychological Well-Being Revisited*" juga mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan.

Kesejahteraan psikologis (*Psychology well-being*) adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Tetapi hal yang lebih penting untuk di perhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Psychological well-being merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara

kontinyu. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (A. Daniella B.B, 2012)

Secara umum *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal itu dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah kondisi atau sebuah tingkatan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Mampu bersikap optimis, dan dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal.

Dengan demikian taraf *psychological well-being* dalam dimensi pertumbuhan pribadi dapat tercermin dari sejauh mana seseorang:

1. Memandang diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang
2. Memandang adanya perkembangan didalam diri serta perkembangan perilaku dari waktu ke waktu
3. Merasa ingin terus menerus mengembangkan diri

4. Memiliki dorongan atau perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki
5. Terbuka terhadap pengalaman baru
6. Menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya bahwa *personal growth* merupakan salah satu bagian dari dimensi *psychological well being*. *Psychological well being* pun dipengaruhi oleh beberapa faktor: Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang dimana juga berkaitan dengan masing-masing dimensi *psychological well-being* yaitu faktor demografis (Ryff, 1995). Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain adalah sebagai berikut:

1. Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan *personal growth* memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir.

Persepsi individu dari dirinya berubah dengan waktu, menjadi lebih terkait dengan perbedaan temporer saat ia tumbuh lebih tua dan kurang terkait dengan perbandingan interpersonal. Muda orang, setengah baya dan orang tua semua memiliki perspektif yang berbeda dari diri mereka sendiri, tergantung pada apakah mereka sedang mengevaluasi atau menjelaskan ini, masa lalu atau masa depan. Semua persepsi ini penting untuk memahami psikologis. Oleh karena itu, mengalami mengakuisisi individu selama seumur hidup dapat mengubah cita-cita yang dia bercita-cita dan cara dia menilai sendiri *well being* (Birren dan Renner, 1980).

Anak muda menganggap diri mereka sebagai membuat kemajuan yang signifikan sejak masa remaja mereka dan memiliki besar harapan untuk masa depan, sehingga skor dalam penilaian diri mereka untuk dimensi tujuan kehidupan dan pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi. Orang-orang di usia pertengahan cenderung tetap dalam proses yang berkesinambungan perbaikan dari masa lalu ke tingkat tinggi saat ini dan mempertahankan dari *well being* dalam dimensi yang berbeda yang membentuk ini *well being*. Akhirnya, orang tua terus menganggap mereka dalam kaitannya dengan masa lalu dan tidak menganggap sensasi berkembang menuju masa depan. Dari perspektif positif, orang tua cenderung menguasai lingkungan yang lebih baik daripada kelompok usia lainnya. Untuk meringkas, penelitian seperti yang dilakukan oleh Ryff (1995) mengamati bahwa sebagai orang bertambah tua perbedaan antara cita-cita mereka dan mereka persepsi realitas tampaknya berkurang.

2. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi *personal growth*.

Wanita cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain serta wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial sehingga hal tersebut membuatnya lebih memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan lawan jenisnya.

3. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari *Wisconsin Longitudinal Study* memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *wellbeing* pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka 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

Penelitian mengenai *psychological well-being* 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 ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi *personal growth* (untuk responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik pria maupun wanita (Ryff, 1995).

B. Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi

Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam konteks kelompok adalah layanan bimbingan kelompok. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan layanan bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, asas-asas layanan bimbingan kelompok, fungsi bimbingan kelompok, komponen-komponen layanan bimbingan kelompok, tahap- tahap bimbingan kelompok, dan operasionalisasi layanan bimbingan kelompok.

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Sukardi dan Kusmawati (2008) 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) 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 di laksanakan dalam kegiatan kelompok.

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

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

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

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

a) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, 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 siswa agar memiliki sikap yang positif dan membantu mengembangkan keterampilan dalam hal mengharagai orang

lain. Seperti, menahan dan mengendalikan diri, menghargai pendapat orang lain, dan sebagainya.

3. Komponen Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) 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 tidak seluruh anggota kelompok 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) 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) asas- asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok meliputi:

a) 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 member bantuan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.

b) 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.

c) 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.

d) Kenormatifan

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

e) 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 di atas 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) 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:

a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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 mahasiswa antara lain: mahasiswa memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi, membangkitkan motivasi dan semangat mahasiswa untuk melakukan sesuatu tugas, mengembangkan kemampuan mahasiswa berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya, mengembangkan keterampilan dan keberanian mahasiswa untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah serta membiasakan kerja sama di antara mahasiswa.

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. Pengertian Gaya Komunikasi

Widjaja (2000) mendefinisikan Gaya komunikasi sebagai suatu cara penyampaian dalam berkomunikasi. Gaya yang dimaksud sendiri dapat bertipe verbal yang berupa kata-kata atau nonverbal berupa vokalik, bahasa tubuh, penggunaan waktu, dan penggunaan ruang dan jarak. Pengalaman membuktikan bahwa gaya komunikasi sangat penting dan bermanfaat karena akan memperlancar proses komunikasi dan menciptakan hubungan yang harmonis. Sedangkan Norton (1983) mendefinisikan gaya komunikasi sebagai interaksi yang dilakukan oleh seseorang secara verbal maupun non verbal, atau ciri khas seseorang dalam mempersepsikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya komunikasi adalah suatu kekhasan yang dimiliki setiap orang dan gaya komunikasi antara orang yang satu dengan orang lainnya berbeda. Perbedaan antara gaya komunikasi antara satu orang dengan yang lain dapat berupa perbedaan dalam ciri-ciri model dalam berkomunikasi, tata cara berkomunikasi, cara berekspresi dalam berkomunikasi dan tanggapan yang diberikan atau ditunjukkan pada saat berkomunikasi.

8. Jenis-jenis Gaya Komunikasi

Pada umumnya gaya komunikasi yang merupakan ciri khas dalam diri seseorang memang berbeda – beda, masing – masing orang memiliki gaya komunikasi tersendiri dalam berkomunikasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Norton (1983) mengklasifikasikan gaya komunikasi individual menjadi sebelas macam, yakni:

- a. *dominant style* adalah gaya dimana seseorang memegang kontrol pada sebuah situasi sosial,
- b. *dramatic style* adalah gaya dimana seseorang mampu menghidupkan sebuah pembicaraan
- c. *contentious style* adalah gaya dimana seseorang gemar berargumentasi untuk menantang orang lain
- d. *animated style* adalah gaya dimana seseorang lebih banyak menggunakan komunikasi non verbal
- e. *impression leaving style* adalah gaya dimana seseorang cenderung membuat komunikasi yang mudah diingat dan menimbulkan kesan
- f. *relaxed style* adalah gaya dimana seseorang tidak mudah menunjukkan sikap yang gegabah dan cenderung santai
- g. *attentive style* adalah gaya dimana seseorang selalu berempati dan mendengarkan lawan bicaranya dengan seksama
- h. *open style* adalah gaya dimana seseorang sangat terbuka dalam sebuah pembicaraan, jujur dan cenderung blak-blakan

- i. *friendly style* adalah gaya dimana seseorang bersikap ramah dan selalu bersikap positif terhadap orang lain
- j. *precise style* adalah gaya dimana seseorang selalu meminta untuk dihargai dan cenderung mau membicarakan hal-hal yang penting saja.
- k. *Communicator Image*, mengacu pada sifat komunikator yang baik. Variabel ini dikatakan dependen karena bergantung pada gabungan dan interaksi dari 10 variabel independen untuk menciptakan suatu gambaran dari seorang komunikator yang baik.

Sewaktu-waktu, seseorang dapat menggunakan open style dan dramatic style. Oleh karenanya, seseorang dapat memilih untuk menggunakan gaya yang berbeda-beda pada saat berinteraksi dengan orang lain. Gaya komunikasi dapat dimodifikasi atau dirubah. Seseorang bisa saja belajar untuk menggabungkan beberapa tipe gaya komunikasi agar perilakunya lebih interaktif. Kemampuan untuk mengubah gaya komunikasi ini adalah kunci untuk peningkatan komunikasi.

Adakah dampak “gaya komunikasi”? Pastikan bahwa komunikasi merupakan bagian penting dari kehidupan kita sehari-hari, dan ketika berkomunikasi maka kita tidak hanya menampilkan perilaku komunikasi verbal tetapi juga dengan perilaku komunikasi nonverbal. Yang paling penting di sini bahwa baik perilaku berkomunikasi verbal maupun nonverbal itu yang secara spesifik menunjukkan siapa kita sebenarnya. Ini juga berarti bahwa jika kita mengenal gaya komunikasi kita sendiri maka kita akan dapat mengenal gaya komunikasi orang lain. Karena itu pula kita dapat memengaruhi dan membangun hubungan yang lebih baik dengan

orang lain. Selain itu dengan mengenal gaya komunikasi yang dimiliki, individu dapat menemukan kesadaran dari diri mereka sendiri, sehingga dapat mengembangkan interaksi dan relasi interpersonal demi tercapainya komunikasi efektif. Artinya, gaya komunikasi dapat membuat seseorang menjadi sukses dalam relasi dengan orang lain (Norton, 1983).

Paling tidak ada tiga kata kunci menjadi dasar bagi interaksi dan relasi dengan orang lain, (1) interaksi dengan diri sendiri, (2) interaksi dengan orang lain, dan (3) interaksi dengan anggota, disinilah seseorang dapat mengatakan bahwa pengetahuan tentang berbagai gaya komunikasi akan dapat membantu orang berkomunikasi lebih efektif dengan orang-orang yang berbeda dengan dirinya sendiri.

9. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Komunikasi

Saphiere (2005) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi gaya komunikasi seseorang, antara lain:

a. Kondisi fisik

Sesuai dengan penjelasan di atas terlihat jelas bahwasannya kondisi fisik dimana kita melakukan komunikasi sangat mempengaruhi gaya komunikasi. Seperti halnya ketika kegiatan komunikasi itu dilakukan dengan kapasitas minim dalam bertatap muka, hal tersebut akan berakibat pada ketidaknyaman dan kurangnya kepastian antara si pengirim dan si penerima pesan. Selain itu dapat menimbulkan ketidaksuaian atau kenyamanan antara kedua belah pihak.

b. Peran

Persepsi akan peran kita sendiri (sebagai pelanggan, teman atasan) dan peran komunikator lainnya mempengaruhi bagaimana kita berinteraksi. Setiap orang memiliki harapan yang berbeda dari peran mereka sendiri dan orang lain, dan dengan demikian mereka akan sering melakukan komunikasi antar satu dengan lainnya.

c. Konteks Historis

Sejarah mempengaruhi setiap interaksi. Sejarah bangsa-bangsa, tradisi spiritual, perusahaan, dan masyarakat dengan mudah dapat mempengaruhi bagaimana kita memandang satu sama lain, dengan demikian dapat mempengaruhi gaya komunikasi.

d. Bahasa

Bahasa yang digunakan “versi” dari bahasa yang kita ucapkan misalnya, Aussie, Inggris atau versi bahasa Inggris Amerika dan kelancaran kita dengan bahasa tersebut. Semuanya memainkan peran dalam gaya berkomunikasi seseorang. Gaya komunikasi seseorang dalam bahasa Inggris berarti bahwa orang yang terbiasa berbahasa Jepang tidak sepenuhnya memahami dia, dan kemampuan ini akan memberikan batasan pada seseorang untuk sepenuhnya berpartisipasi dan mempengaruhi arah pembicaraan.

e. Hubungan

Seberapa baik kita tahu orang lain, dan seberapa banyak kita suka atau percaya dia dan sebaliknya. Hal ini akan mempengaruhi bagaimana kita berkomunikasi. Selain itu, pola kita mengembangkan hubungan tertentu

dari waktu ke waktu sering memberikan efek kumularif pada interaksi selanjutnya antara mitra relasional.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya komunikasi dipengaruhi situasi yang dihadapi, bukan kepada tipe seseorang. Setiap orang akan menggunakan gaya komunikasi yang berbeda-beda ketika mereka sedang genbira, sedih, marah, tertari, arau bosan. Begitu juga dengan seseorang yang berbicara dengan sahabat baiknya, orang yang baru dikenal dan dengan anak-anak akan berbicara dengan gaya yang berbeda. Selain itu gaya yang digunakan dipengaruhi oleh banyak faktor, gaya komunikasi adalah sesuatu yang dinamis dan sangat sulit untuk ditebak. Sebagaimana budaya, gaya komunikasi adalah sesuatu yang relative.

10. Hambatan dalam Gaya Komunikasi

Mulyana (2010) menyatakan bahwa ada beberapa hambatan dalam gaya komunikasi seseorang, antara lain:

a) Hambatan Semantik

Gangguan semantik adalah hambatan dalam proses penyampaian pengertian atau ide secara efektif. Definisi semantik sebagai studi atas pengertian, yang diungkapkan lewat bahasa. Kata-kata membantu proses pertukaran timbal balik arti dan pengertian (komunikator dan komunikan), tetapi seringkali proses penafsirannya keliru. Tidak adanya hubungan antara simbol (kata) dan apa yang disimbolkan (arti atau penafsiran), dapat mengakibatkan kata yang dipakai ditafsirkan sangat berbeda dari apa yang dimaksudkan sebenarnya.

Untuk menghindari salah satu komunikasi semacam ini, seorang komunikator harus memilih kata-kata yang tepat sesuai dengan karakteristik komunikasinya, dan melihat kemungkinan penafsiran terhadap kata-kata yang dipakainya.

- b) Hambatan Manusiawi/hambatan yang berasal dari perbedaan individual manusia. Terjadi karena adanya faktor, perbedaan umur, emosi dan prasangka pribadi, persepsi, kecakapan atau ketidakcakapan, kemampuan atau ketidakmampuan alat-alat pancaindera seseorang.

11. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Secara umum tujuan bimbingan pada perguruan tinggi adalah membantu mahasiswa dengan mengiringi proses perkembangannya melewati masa-masa perguruan tinggi, sehingga terhindar dari kesulitan, dapat mengatasi kesulitan, membuat penyesuaian yang baik, dan membuat arah diri sampai mencapai perkembangan optimal.

Menurut Sukardi (2008) tujuan bimbingan konseling di perguruan tinggi adalah:

1. Membantu mahasiswa untuk mengambil keputusan mengenai pilihan karier, pilihan program pendidikan, dan masalah lain yang bersangkutan dengan keputusan pendidikan.
2. Memungkinkan mahasiswa lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti teman sebaya, dosen, orang tua.
3. Membantu mahasiswa mendapatkan pemahaman diri dan penerimaan diri.

4. Membantu mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan dari segi akademik maupun sosial.
5. Memberikan dukungan kepada mahasiswa untuk mengatasi krisis emosional.

Tujuan bimbingan pada awal semester adalah:

1. Membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri memasuki semester mendatang.
2. Membantu mahasiswa dalam menentukan strategi belajar yang akan ditempuh.
3. Membantu mahasiswa dalam perkembangan diri kearah terbentuknya pribadi yang bulat.
4. Membantu mahasiswa dalam mengenal terdapatnya layanan, jalan media, atau fasilitas yang diperlukan untuk mengembangkan diri.

Tujuan bimbingan sewaktu semester berlangsung adalah:

1. Membantu mahasiswa dalam mewujudkan kesiapan psikologis dan kesiapan teknis pendidikan.
2. Membantu mahasiswa agar dapat membina motivasi belajarnya.
3. Membantu mahasiswa dalam menyadari tingkat kemajuan atau prestasi belajarnya.
4. Membantu mahasiswa dalam usaha mengembangkan berbagai segi pribadinya.

Tujuan bimbingan pada akhir semester adalah:

1. Membantu mahasiswa untuk mengenal gambaran perkembangan dirinya setelah semester berakhir.
2. Membantu mahasiswa untuk menghubungkan gambaran pribadi sekarang dengan yang lalu, dan yang akan datang.

Selanjutnya dikarenakan berbagai perbedaan antara bimbingan perguruan tinggi dengan sekolah, maka Sukardi (2008) menyatakan bahwa diperlukan syarat-syarat pokok dibawah ini:

1. Syarat-syarat pokok yang umum

Menyangkut institusi, kelengkapan institusional pokok, dan penunjang usaha bimbingan, yaitu:

- a. Berupa biro khusus (Biro bimbingan dan konseling). Biro ini hendaknya dilengkapi dengan bagian pengelola.
- b. Biro bimbingan dan konseling harus dikoordinasikan oleh seorang ahli bimbingan yang mendapatkan pelatihan khusus dalam bidang bimbingan dan memiliki pengetahuan yang luas terutama dalam kepemimpinan dan hubungan sosial.
- c. Biaya dan fasilitas yang diperlukan untuk menjalankan usaha dan program bimbingan haruslah menjadi bagian integral dari keseluruhan pembelanjaan perguruan tinggi yang bersangkutan.
- d. Isi program bimbingan harus disesuaikan dengan ciri khas masa perkembangan yang dialami oleh mahasiswa dan kebutuhan khas mahasiswa.

- e. Layanan-layanan bimbingan harus menjangkau keseluruhan mahasiswa dan dapat dirasakan manfaatnya oleh seluruh mahasiswa di perguruan tinggi bersangkutan.

2. Syarat-syarat pokok mengenai ketenagaan bimbingan

- a. Adanya konselor umum, yaitu seseorang yang menguasai teori, pendekatan metode, dan tehnik bimbingan dan konseling khusus orang dewasa sebagai hasil pendidikan dan pelatihan khusus, serta pengalaman-pengalamannya.
- b. Adanya konselor yang merangkap dosen. Disamping mengajar, dapat juga melaksanakan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan pribadi, sosial, jabatan, akademis, dan lain-lain).
- c. Adanya ahli pengukur dan evaluasi, yaitu seseorang yang telah didik dan dilatih, sehingga memiliki keahlian khusus tentang teori, metode, dan tehnik penyelenggaraan, serta pengolahan hasil dalam bidang pengukuran dan penilaian psikologis yang diperlukan dalam bimbingan dan konseling.

3. Syarat-syarat pokok yang khusus bersangkutan dengan dosen pembimbing

Terutama untuk kelancaran pelaksanaan sifat memajukan bimbingan, serta fungsi penyaluran dan penyesuaian bimbingan.

- a. Ketersediaan dosen pembimbing untuk mengadakan hubungan yang dekat dengan mahasiswa asuhannya.
- b. Ketersediaan dosen pembimbing untuk memberikan perhatian yang cukup bagi setiap mahasiswa asuhannya.

- c. Kesiediaan dosen pembimbing untuk meluangkan waktu guna memberikan kesempatan terjadinya pertemuan yang bersifat pribadi.
- d. Kesiediaan dosen pembimbing untuk melakukan berbagai kegiatan pendidikan dalam rangka membantu perkembangan pribadi mahasiswa secara optimal.
- e. Kesiediaan dosen pembimbing untuk melindungi segala macam informasi atau hal-hal lain tentang diri mahasiswa yang diketahuinya. Hal tersebut berguna untuk meningkatkan kepercayaan mahasiswa.

C. Peningkatan *Personal Growth* pada Mahasiswa Baru melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi

Personal growth diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri (Ryff, 2014). *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. Salah satu dampak yang ditimbulkan ialah dari aspek sosial yaitu gagal bersosialisasi dan sulit beradaptasi baik didalam maupun diluar kampus (Ahkam, 2004).

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., 2012).

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 menunjukan bahwa 30,44 % terjadi peningkatan konsep diri remaja kearah yang positif karena perlakuan teknik diskusi dalam bimbingan kelompok.

Kemampuan *personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah gaya komunikasi. Gaya komunikasi adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang secara verbal maupun non verbal, atau ciri khas seseorang dalam mempersepsikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain (Norton, 1983). Pemahaman individu akan gaya komunikasi yang dimiliki akan membantu mereka dalam menemukan kesadaran diri, sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan interaksi sosial dan relasi interpersonal. Artinya, gaya komunikasi dapat membuat seseorang menjadi sukses dalam relasi dengan orang lain (Norton, 1983).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengasumsikan bahwa *personal growth* yang rendah pada mahasiswa baru dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dikarenakan fakta empiris yang ada terkait keberhasilan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dalam meningkatkan variabel psikologis positif lainnya sementara gaya komunikasi dipilih sebagai materi layanan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi itu sendiri dikarenakan gaya komunikasi merupakan salah satu aspek pengetahuan diri yang juga diasumsikan peneliti sebagai aspek pengetahuan diri yang dapat meningkatkan *personal growth* mahasiswa baru.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

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

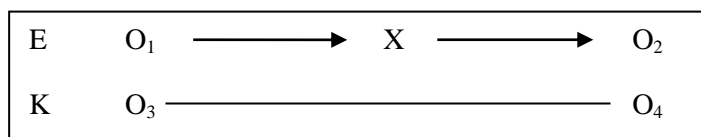
B. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design*. Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *True Experimental Design*, yang sulit dilaksanakan. 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 :

- O₁ : Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menggunakan skala *personal growth* terhadap kelompok eksperimen
- X : *Treatment* dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi untuk meningkatkan kemampuan *personal growth* pada mahasiswa baru BK Unila terhadap kelompok eksperimen
- O₂ : 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.
- O₁ : Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menggunakan skala *personal growth* terhadap kelompok kontrol
- O₂ : Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur tingkat kemampuan *personal growth* terhadap kelompok kontrol.

C. Subjek Penelitian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan Undang-Undang Republik Indonesia, nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan. Dalam Bab 1 ketentuan umum pasal 1, dijelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Peraturan dari Universitas Sanata Dharma juga menjabarkan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Universitas.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru adalah mereka yang sudah menyelesaikan pendidikan tingkat menengah atas kemudian melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sudah terdaftar, dan mengikuti kegiatan belajar mengajar di universitas selama minimal satu tahun.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru bimbingan konseling Unila 2018 yang memiliki kemampuan *personal growth* yang tinggi, sedang dan rendah, tujuannya ialah untuk membangun dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan. 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.

- a) 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 teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi.

- b) 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

- a) *Personal Growth*

Personal growth merupakan kemampuan individu untuk menjadi pribadi yang berfungsi sepenuhnya dalam menyadari potensi yang dimiliki dan tidak puas hanya pada kondisi tetap dengan terus menerus merealisasikan serta mengembangkan potensi yang dimiliki melalui kegiatan nyata dan pengalaman baru.

Ryff (2014) menyatakan bahwa *personal growth* memiliki ciri-iri yang baik dan buruk.

(a) Individu dengan *personal growth* yang baik dicirikan dengan:

1. Memandang diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang
2. Memandang adanya perkembangan didalam diri serta perkembangan perilaku dari waktu ke waktu
3. Merasa ingin terus menerus mengembangkan diri
4. Memiliki dorongan atau perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki
5. Terbuka terhadap pengalaman baru
6. Menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif

(b) Individu dengan *personal growth* yang buruk dicirikan dengan:

1. Merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi
2. Kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu
3. Tidak memiliki dorongan atau perasaan untuk mengembangkan diri ataupun mewujudkan potensi diri yang dimiliki
4. Merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan
5. Merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku yang baru

- b) Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dengan tema gaya komunikasi

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi 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 gaya komunikasi yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman dari informasi yang diberikan. Pemahaman individu mengenai gaya komunikasi yang dimiliki dan macam-macam gaya komunikasi dapat membuatnya menemukan kesadaran dari diri mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat mengembangkan relasi interpersonal, menghadapi tantangan yang ada diperguruan tinggi serta mampu mengembangkan potensinya secara optimal.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini skala yang digunakan 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 kemampuan *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 2 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 3 Kisi-Kisi Instrumen Skala *Personal Growth*

Variabel	Indicator	Descriptor	Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
<i>Personal Growth</i>	Memandang diri sebagai pribadi yang sedang bertumbuh dan berkembang	Dalam hal ini 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	Dalam hal ini mahasiswa mampu melihat adanya perkembangan dalam dirinya dari waktu ke waktu	9, 27	24, 26, 11
	Merasa ingin terus menerus mengembangkan diri	Dalam hal ini mahasiswa memiliki perasaan untuk terus menerus mengembangkan dirinya	1, 20	
	Memiliki dorongan / perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki	Dalam hal ini mahasiswa memiliki dorongan perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki	6, 8, 25	16, 2, 7, 4
	Terbuka dengan pengalaman baru	Dalam hal ini mahasiswa memiliki sikap dan perilaku yang terbuka terhadap pengalaman baru	15, 13, 21	10, 14, 23
	Menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan	Dalam hal ini mahasiswa mampu menunjukkan	12, 19	

	semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif	perubahan diri karena adanya peningkatan pengetahuan tentang diri dalam dirinya		
--	---	---	--	--

Kisi-kisi tersebut menunjukkan 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 seharusnya diukur. Untuk itu 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, yaitu dengan melihat korelasi antara skor item konstruk dengan total skor item konstruk. Sebelum dilakukan uji validitas konstruk, peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian ke 274 mahasiswa baru FKIP Universitas Lampung 2018 dari berbagai Program Studi, diantaranya Program Studi PPKN, Penjaskesrek, Biologi, PVTI, Geografi, Matematika, dan Ekonomi. Selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk yang dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutional (SPSS) V.21* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

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

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dihitung dan di analisis dengan program *Statistical Product and Service Solution* V.21 (SPSS V.21), 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 4 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 instrumen penelitian diketahui bahwa angka reliabilitas yang diperoleh ialah sebesar 0.819. Apabila mengacu pada kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2014) dapat disimpulkan bahwa skala *personal growth* memiliki tingkat reliabelitas dengan kategori sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol, maka menggunakan rumus uji *mann whitney test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai 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 homogen. Rata-rata uji *mann whitney test* statistik non parametrik dengan taraf signifikan 0,05.

Adapun hipotesis yang akan diuji menurut Sugiyono (2012) 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 2018, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji Mean Whitney, dimana diperoleh nilai (Sig) 0,000. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata diperoleh hasil $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini berarti bahwa Bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat meningkatkan *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi. Setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* mahasiswa. Jadi bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya komunikasi dapat digunakan dalam meningkatkan *personal growth* mahasiswa.

B. Saran

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

1. Bagi dosen pembimbing yang mendampingi sekelompok mahasiswa tertentu, memiliki keahlian pada matakuliah tertentu, bertanggung jawab dalam pengaturan studi mahasiswa asuhannya. Dalam kondisi khusus, dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan pelayanan konsultasi individual ataupun bimbingan kelompok yang lebih bersifat pemberian

informasi, saran atau nasehat-nasehat bagi upaya pemecahan masalah, seperti permasalahan *personal growth* pada mahasiswa baru khususnya.

2. Bagi Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Unila 2018 hendaknya mengikuti kegiatan layanan Bimbingan Kelompok dengan sungguh-sungguh dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menemukan aspek pengetahuan diri lainnya dalam meningkatkan *personal growth* sehingga didapatkan temuan baru dan pengembangan dari peneliti sebelumnya dan jika peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian diharapkan dalam pembagian subjek kelompok eksperimen dan kontrol lebih memperhatikan kesetaraan subjek berdasarkan skor awal *pretest* yang diperoleh dari masing-masing subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken dan Marnet. 2008. *Pengentasan dan Pemeriksaan Psikologi*. Indeks, Jakarta.
- Ahkam, M. 2004. *Hubungan antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa* (Tesis tidak diterbitkan). Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arnett, J. 2000. Emerging adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *Journal of American Psychologist*. 55 : 469-480.
- Asmarayandhie, Rayvicky. 2017. *Socialyze : Aplikasi Tes Psikologi dengan Metode Selfreport untuk Identifikasi Gaya dan Kemampuan* (Skripsi). Bandar Lampung, Jurusan Ilmu Komputer Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Lampung.
- Aswida, W. 2012. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1 : 7-10.
- Augesti. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*. 4 : 2-3.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th Edition. Brook/Cole-Cengage Learning, Belmont CA.
- Corey, dkk. 2010. *Groups: Process and Practice*. 8th Edition. Brook/Cole-Cengage Learning, Belmont CA.
- Elfira, N. 2013. Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2 : 280-281.
- Estiane, U. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4 : 30-34.
- Harnes. 2013. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D Smp Negeri 1 Ngariboyo. *Jurnal BK Unesa*. 3: 219-220.

- Hjelle dan Daniel. 1992. *Personality Theories; Basic Asumptions, Research, and Appllication Third Edition*. McGraw-Hill inc, United States.
- Indrianie, E. 2012. Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat. *Jurnal Insan*. 14 : 150-151.
- Jacobs, E. 2012. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th Edition. Brook/Cole-Cengage Learning, Belmont CA.
- Maharani, L,. 2018. Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5 : 69-71.
- Mulyana, D. 2006. *Komunikasi antar Budaya Panduan Berkomunikasi dengan Orang-orang Berbeda Budaya*. Rosdakarya, Bandung.
- Nelson dan Dykeman. 1996. *The Effects of a Group Gounseling Intervention on Students With Behavioral Adjustment Problems*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Norton, R. 1983. *Communicator Style: Theory, Applications and Measures*. Sage, Beverly Hills California.
- Pranoto, H. 2016. Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO*. 1 : 8-11.
- Prawitasari, Y. 1992. *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- _____. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pujiansyah. 2011. *Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Strategi Diskusi Kelompok untuk Mengembangkan Konsep Diri*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rizkina. 2013. Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Diskusi Kelompok melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII E di SMPN 19 Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 : 9-11.
- Ryff. 1989. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 : 1069-1081.
- _____. 2014. Psychological Well-Being Resvisited: Advancesin the Science and Practice of Eudaimonia. *Journal of Psychother psychosom*. 83 : 10-28.

- Ryff dan Keyes. 1995. The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 : 719-727.
- Santrock J. W. 2007. *Perkembangan Anak*; Alih Bahasa Rachmawati dan Kuswanti. Erlangga, Jakarta.
- Saphiere, D. 2005. *Communication Highwire Leveraging the Power of Diverse Communication Styles*. Intercultural Press, Boston.
- Schmied dan Tully. 2009. *Effective Strategies and Interventions for Adolescents in a Child Protection Context : Literature Review*. Community Services, Newyork.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabeta, Bandung.
- Sukardi, D. K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Supriyanto S. 2015. Hubungan Antara Selfregulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya*. 2 : 2-3.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Ward, dkk. 2001. *The Psychology of Culture Shock*. Routledge, USA and Canada.
- Widjaja, H. 2000. *Ilmu Komunikasi Pengantar Studi*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Winkel & Hastuti. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, Yogyakarta.
- Yusuf, dkk. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Zaky, F. 2014. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal MAJORITY*. 3 : 155-156.