

# Peningkatan *Personal Growth* Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi

## *The Improvement Of Personal Growth Through Group Guidance Discussion Techniques Theme of Communication Style*

Aini Berliani<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Moch. Johan Pratama<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\* e-mail: [ainiberliani30@gmail.com](mailto:ainiberliani30@gmail.com), Telp: +6285384807358

Received: July, 2019

Accepted: August, 2019

Online: Published: August, 2019

**Abstract:** *The Improvement of Personal Growth Through Group Guidance Discussion Techniques Theme of Communication Style.* 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 Mean Whitney Test results. The results of the statistical analysis showed that the value (Sig) was  $0.000 < 0.05$ , meaning that there was an increase personal growth new college students after being given the group guidance discussion technique theme of communication style in the experimental group. 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:** group guidance, communication style, personal growth

**Abstrak:** Peningkatan *Personal Growth* melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan *personal growth* melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* 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)  $0,000 < 0,05$ , artinya bahwa terdapat peningkatan *personal growth* mahasiswa baru setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi pada kelompok eksperimen. 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*

## PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

*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 (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, waktu belajar, makan dan tidur, peraturan kampus, perkembangan sistem pendidikan dan pengajaran, sistem terhadap kebersihan, maupun transportasi umum.

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. 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 mahasiswa baru yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* yang rendah, dimana ada beberapa mahasiswa yang tidak berani bertanya dan mengemukakan pendapat serta pasif saat proses FGD, mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka kesulitan dalam menyesuaikan gaya berbahasa dan gaya berkomunikasi di lingkungan sosial, beberapa mahasiswa baru juga enggan membangun relasi sosial dengan teman yang bukan berasal dari daerah yang sama dan enggan berinteraksi dengan beberapa teman, kakak tingkat dan juga dosen. Hasil FGD tersebut sejalan dengan ciri-ciri *personal growth* yang rendah menurut Ryff (2014), dimana individu yang memiliki *personal growth* yang rendah dapat dipahami dari beberapa ciri yaitu merasakan stagnansi diri, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru serta merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan sehari-hari.

*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 beradaptasi dilingkungan perkuliahan, sulit bergaul baik didalam maupun diluar kampus (Kristanti, 2010).

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 growing concern, survey finds*, 2013).

Mengingat berbagai dampak di atas 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 individu 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 dan Jacobs (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan pendekatan kelompok sebagai perlakuan dalam membantu mengatasi masalah remaja karena 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 tersebut didukung juga 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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018 setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

## **METODE PENELITIAN/ METHOD RESEARCH**

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

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi* eksperimen dengan model *nonequivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung 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.

Selanjutnya peneliti memberikan *pre-test* dengan menggunakan skala *personal growth*, yang mana bertujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan atau perbandingan data tes akhir sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Setelah perlakuan kemudian diberikan tes akhir atau *post-test* untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan mendapatkan nilai peningkatan *personal growth*.

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari *personal growth* dan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi. *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. Bimbingan kelompok teknik diskusi 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.

Peneliti ini menggunakan uji validitas konstruk, yaitu dengan melihat korelasi antara skor item konstruk (pernyataan) dengan total skor item konstruk (pernyataan). 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, Penjas-kesrek, Biologi, PVTI, Geografi, Matematika, dan Ekonomi.

Uji validitas konstruk 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.

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* Berdasarkan uji reliabilitas instrumen penelitian diketahui bahwa angka reliabilitas yang diperoleh ialah sebesar 0.819. Apabila mengacu pada kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2014) dapat disim-

pulkan bahwa skala *personal growth* memiliki tingkat reliabilitas dengan kategori sangat tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Mann Whitney Test* yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Hal tersebut 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. Kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) V.21.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION**

Penelitian ini dilaksanakan di FKIP Universitas Lampung, tepatnya di gedung S-1 Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dilakukan terhitung pada tanggal 29 April 2019 - 9 Mei 2019, sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan menjelaskan tentang kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan

Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala *personal growth*, jenis skala yang digunakan yaitu skala model *likert* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai *personal growth*. *Pretest* dilakukan sebelum kedua kelompok diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk kelompok eksperimen dan metode ceramah untuk kelompok kontrol.

Skala yang disebarkan kepada mahasiswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk

mengetahui *personal growth* mahasiswa berada pada tingkat tinggi, sedang dan rendah. Hasil penyebaran skala *personal growth* kepada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling kelas a dan b yang berjumlah 64 orang, menunjukkan bahwa sebanyak 8 mahasiswa dengan kategori *personal growth* yang rendah, 5 mahasiswa dengan kategori tinggi sementara 51 lainnya dengan kategori sedang.

Subjek penelitian diambil dengan cara *voluntary sampling* yaitu kesukarelaan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti mengadakan *open recruitment* bagi mahasiswa yang berminat berpartisipasi dalam penelitian, kegiatan *open recruitment* yang dilakukan peneliti yaitu dengan men-*share google form* atau formulir pendaftaran *on-line* kepada mahasiswa baru BK 2018, dimana mahasiswa yang berminat dapat melakukan registrasi melalui formulir pendaftaran online yang di *share* peneliti. Setelah dilaksanakan *open recruitment* maka di dapatlah 20 mahasiswa yang mendaftar. 10 mahasiswa dari kelas a sebagai kelompok eksperimen dan 8 mahasiswa kelas b serta 2 mahasiswa dari kelas a sebagai kelompok kontrol.

Peneliti mengadakan pertemuan dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian memberikan lembar *inform consent* yang berisikan kontrak kesediaan subjek berpartisipasi dalam kegiatan penelitian, sekaligus menjelaskan secara singkat mengenai kontrak yang tersedia didalamnya, mulai dari hari, waktu sampai dengan intensitas pertemuan kegiatan penelitian. Bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi diberikan kepada kelompok eksperimen dan metode ceramah diberikan kepada kelompok kontrol.

Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa rata-rata *personal growth* subjek berada pada kategori sedang. Hasil *pretest* mahasiswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan dapat dipahami melalui tabel 1 dan tabel 2 dibawah ini:

**Tabel 1. Data hasil *pretest* mahasiswa kelompok eksperimen**

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	AAR	76	Sedang
2.	EW	86	Sedang
3.	BAR	83	Sedang
4.	MY	71	Rendah
5.	HI	77	Sedang
6.	SAP	75	Sedang
7.	DIP	75	Sedang
8.	LF	94	Tinggi
9.	YN	85	Sedang
10.	RAF	71	Rendah

**Tabel 2. Data hasil *pretest* mahasiswa kelompok kontrol**

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	RAAK	89	Sedang
2.	RAR	83	Sedang
3.	EI	68	Rendah
4.	BGM	89	Sedang
5.	ND	76	Sedang
6.	ST	85	Sedang
7.	DSA	89	Sedang
8.	NA	92	Sedang
9.	ARM	86	Sedang
10.	ARW	75	Sedang

Berdasarkan data yang telah diperoleh, kemudian pemimpin kelompok dan anggota kelompok membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah - langkah sebagai berikut:

### Tahap 1 Pembentukan

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri, karena pada tahap ini merupakan tahap perkenalan. Peneliti juga menyampaikan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. Tahap ini bertujuan agar siswa mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, wawasan dan juga untuk membahas suatu topik tertentu untuk dipecahkan permasalahannya.

### Tahap 2 Peralihan

Tahap peralihan adalah tahapan jembatan antara kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok melihat suasana dalam kelompok dan menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Jika ada anggota yang belum mengerti dan belum siap untuk melanjutkan ketahap selanjutnya tugas dari pemimpin kelompok ialah untuk mengulangi dari tahap pertama, jika anggota kelompok sudah bersedia dan siap untuk melanjutkan maka pemimpin kelompok dapat melanjutkan Bimbingan kelompok ketahap yang selanjutnya.

### Tahap 3 Kegiatan

Pelaksanaan tahap (III) kegiatan, terdiri dari beberapa pertemuan sebagai berikut:

Pertemuan pertama pada tahap kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan pada tanggal 29 April 2019. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu, karena anggota masih belum memahami kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Pemimpin kelompok selanjutnya memberikan penjelasan mengenai bimbingan kelompok kemudian juga menjelaskan bahwa topik yang dibahas ialah mengenai gaya komunikasi. Peneliti membahas hasil tes gaya komunikasi

yang telah diisi anggota kelompok dengan menjelaskan karakteristik dari macam-macam gaya komunikasi.

Selesai menjelaskan, selanjutnya peneliti menanyakan pada masing-masing subjek mengenai hasil tes gaya komunikasi yang telah diisi apakah dirasa sesuai dengan karakter diri atau tidak. Pada saat membahas hasil tes salah satu anggota kelompok, peneliti kemudian menanyakan kepada anggota yang lain mengenai kesesuaian hasil tes dengan karakter diri anggota yang hasil tesnya sedang dibahas, tujuannya ialah agar terjadinya proses diskusi dalam pembahasan hasil tes gaya komunikasi anggota kelompok dan membangun suasana aktif anggota dalam kegiatan bimbingan.

Berikut hasil tes gaya komunikasi subjek kelompok eksperimen:

**Tabel 3. Hasil tes gaya komunikasi kelompok eksperimen**

No.	Nama	Hasil Tes Gaya Komunikasi
1.	AAR	<i>Relaxed Style</i>
2.	EW	<i>Friendly Style</i>
3.	BAR	<i>Dramatic Style</i>
4.	MY	<i>Friendly Style</i>
5.	HI	<i>Attentive Style</i>
6.	SAP	<i>Contentious Style</i>
7.	DIP	<i>Open Style</i>
8.	LF	<i>Attentive Style</i>
9.	YN	<i>Relaxed Style</i>
10.	RAF	<i>Relaxed Style</i>

Terbahasnya hasil tes gaya komunikasi menunjukkan bahwa anggota telah mengetahui gaya komunikasi yang mereka miliki, namun untuk lebih meyakini anggota terhadap hasil tes yang diperoleh selain dari memperoleh pedapat masing-masing anggota secara keseluruhan, maka pemimpin kelompok memberikan tugas kepada anggota kelompok yaitu dengan menanyakan ke 10 orang terdekat mengenai hasil tes gaya komunikasi yang mereka peroleh.

Pertemuan kedua peneliti menanyakan tugas pada pertemuan pertama dan membahasnya. Setelah pembahasan tugas pertemuan pertama selanjutnya peneliti meminta kepada anggota kelompok yang gaya komunikasi-nya sama untuk berkumpul menjadi satu kelompok sementara anggota yang gaya komunikasinya berbeda dari yang lain dapat memikirkannya sendiri dan didampingi oleh peneliti, yang mana pembentukan kelompok ini ditujukan peneliti dalam mendiskusikan kelebihan dan kekurangan yang dirasakan masing-masing anggota dari gaya komunikasi yang dimiliki.

Peneliti memberikan waktu 10 menit kepada anggota untuk berdiskusi kemudian peneliti meminta satu perwakilan kelompok dalam menyampaikan hasil diskusinya. Setelah penyampaian hasil diskusi selesai, untuk pembahasan pertemuan selanjutnya maka peneliti meminta anggota untuk berkomunikasi dengan 3 orang yang dirasa memiliki gaya komunikasi sama dengan 3 orang yang dirasa memiliki gaya komunikasi yang berbeda dari dirinya.

Pertemuan ketiga, peneliti kembali membahas hasil tugas yang sudah dilaksanakan anggota kelompok dan membahasnya satu persatu dan meminta kesukarelaan anggota kelompok yang ingin hasil tugasnya pertama untuk dibahas. Hasil tugas yang telah dibahas dilanjutkan dengan peneliti menyimpulkan hasil tugas anggota kelompok secara garis besar yaitu ketika anggota kelompok berkomunikasi dengan orang yang setipe hal yang dirasakan ialah rasa nyaman dalam berkomunikasi begitupun sebaliknya ketika berkomunikasi dengan orang yang berbeda tipe maka yang dirasakan ialah perasaan tidak nyaman bahkan rasa kesal, meskipun demikian anggota kelompok tetap melakukan komunikasi dengan menyesuaikan karakter si lawan bicara kemudian setelah ada kesempatan untuk mengakhiri komunikasi maka anggota kelompok pun mengakhiri-

rinya, dengan demikian secara tidak langsung anggota telah memanfaatkan strategi dalam memanfaatkan gaya komunikasi.

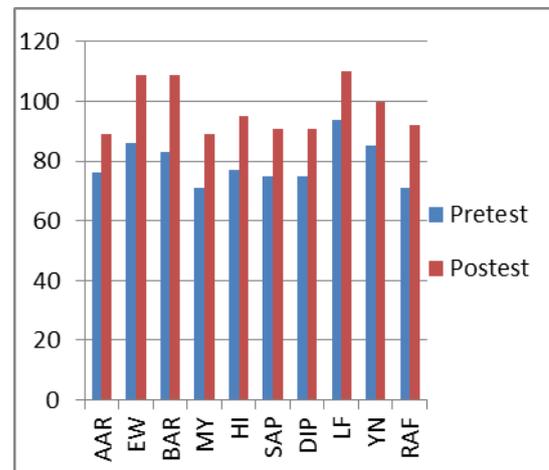
Pertemuan keempat ini merupakan akhir dari pertemuan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi. Pada pertemuan ini peneliti tidak menyampaikan materi namun peneliti mengemukakan tujuan dari setiap materi ataupun pemahasan dari pertemuan-pertemuan sebelumnya, mulai dari pengisian tes, pembahasan hasil tes (karakteristik gaya komunikasi), strategi dalam memanfaatkan gaya komunikasi serta tugas-tugas yang diberikan peneliti. Peneliti kemudian meminta anggota kelompok mengemukakan manfaat yang mereka peroleh setelah mendapatkan materi gaya komunikasi serta merumuskan *action plan* (rencana selanjutnya) setelah kegiatan bimbingan kelompok ini berakhir.

Pelaksanaan tahap (IV) pengakhiran, pada tahap ini pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari pembahasan topik-topik tugas dan mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok pada setiap pertemuan.

Hasil pelaksanaan tahap ini adalah kesan-kesan yang disampaikan anggota kelompok dalam menilai pelaksanaan Bimbingan Kelompok positif yaitu mereka senang mengikuti kegiatan ini karena mendapat manfaat dan memberi kontribusi kepada mereka mengenai pemahaman tentang diri mereka sendiri terkait gaya komunikasi yang dimiliki, mampu mengidentifikasi gaya komunikasi orang-orang disekitarnya, untuk membangun komunikasi efektif dan hubungan interpersonal yang baik.

Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 79.3 masuk dalam kategori sedang dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 97.5 masuk dalam kategori tinggi. Maka ini menunjukkan bahwa peningkatan *personal growth* terjadi pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

Berikut ini adalah grafik perbandingan *pretest* dan *post-test* pada kelompok eksperimen:



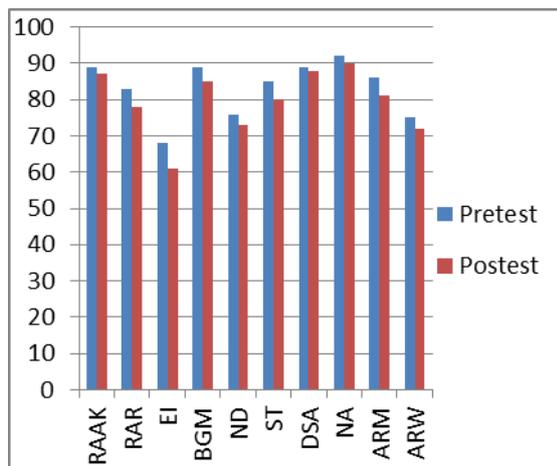
**Gambar 1. Grafik perbandingan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen**

Pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai keempat dapat dianalisis bahwa para anggota sudah memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata mahasiswa sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

Hasil *pretest* pada kelompok kontrol yang hanya diberikan materi gaya komunikasi dengan metode ceramah diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 83.2

masuk dalam kategori sedang dan hasil *post-test* nya diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 79.5 masih dalam kategori sedang namun mengalami penurunan 3.7, maka ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang hanya diberikan metode ceramah terjadi penurunan skor sebesar 3,7 meskipun masih pada kategori sedang. Artinya tidak adanya peningkatan *personal growth* yang berarti tanpa diberikan bimbingan kelompok diskusi tema gaya komunikasi.

Berikut ini adalah grafik perbandingan *pretest* dan *post-test* pada kelompok kontrol:



**Gambar 2. Grafik perbandingan *pre-test* dan *posttest* kelompok kontrol**

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan pembahasan peningkatan *personal growth* mahasiswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi:

#### Subjek AAR

Hasil tes gaya komunikasi AAR ialah *relaxed style*, kelebihan dari tipe ini ialah tidak mudah merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi namun kekurangannya individu dengan tipe ini cenderung acuh dan santai ketika berko-

munikasi bahkan saat berada pada situasi yang genting.

AAR menyadari bahwa tantangan terbesarnya ketika berkomunikasi ialah sikapnya yang acuh ketika berkomunikasi. AAR akan berusaha memperbaiki kekurangan dari gaya komunikasi yang dimiliki dengan berusaha lebih menghargai orang lain ketika ada orang yang bercerita walaupun jawaban yang diberikan biasa saja namun ia akan berusaha menampilkan ekspresinya sedemikian rupa bahwa AAR mendengarkan apa yang lawan bicara sampaikan, kemudian jika AAR berada pada situasi yang memerlukan perhatian khusus seperti dalam mengerjakan tugas kelompok, AAR akan berusaha untuk ikut andil dan mengurangi sikapnya yang acuh.

#### Subjek EW

Hasil tes gaya komunikasi EW ialah *friendly style*, dimana individu dengan gaya komunikasi ini memiliki kelebihan yaitu ramah, terbuka, hangat dan bersahabat namun kekurangannya orang dengan tipe *friendly* ini cenderung mengenyampingkan sisi buruk dari orang lain dan tidak enak jika menolak permintaan lawan bicaranya.

EW menyadari tantangan terbesarnya ketika berkomunikasi ialah berusaha untuk lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya, jangan sampai karena keramahannya membuat orang lain dengan mudah memanfaatkan dirinya. Untuk memperbaiki kelemahan dari gaya komunikasi yang dimiliki maka EW akan berusaha mengenali karakter dan obrolan dari lawan bicaranya apakah positif atau negatif, apabila negatif maka EW akan berusaha untuk asertif dalam menolaknya dengan kata-kata yang tidak menyinggung perasaan orang tersebut.

## Subjek BAR

Hasil tes gaya komunikasi BAR ialah *dramatic style*, individu dengan tipe *dramatic* ini mampu menghidupkan suasana dalam berkomunikasi, mampu menyairkan suasa tegang saat berkomunikasi dan individu dengan tipe ini memiliki selera humor yang tinggi namun kekurangan dari tipe ini ialah karena karakternya yang humoris membuatnya cenderung kurang serius, hal ini tentu akan menjadi masalah ketika ia dihadapkan pada situasi yang mengharuskan keseriusan (Proses pembelajaran, proses diskusi).

BAR menyadari tantangan terbesarnya dalam berkomunikasi ialah cenderung kurang serius dan suka bercanda. Cara mengatasinya BAR menyatakan bahwa ia harus bisa mengenali situasi dan dengan siapa saya berkomunikasi misal ketika saya berada didalam forum maka saya harus bersikap lebih serius dengan mendengarkan orang yang sedang berbicara karena itu merupakan hal yang serius dan harus didengarkan, sementara saat saya menghadapi orang yang berbeda tipe lebih tepatnya orang dengan tipe *contentious* (serius dan senang berargumen) maka dalam menghadapinya ia akan berusaha menurunkan ego namun ia tau itu membutuhkan proses yang cukup lama.

## Subjek MY

Hasil tes gaya komunikasi MY ialah *friendly style*, sama dengan EW. Pemahaman akan gaya komunikasi mengajarkan MY dalam memanfaatkan strategi gaya komunikasi ialah dengan menyesuaikan karakter lawan bicara ketika berkomunikasi demi terbangunnya komunikasi yang efektif. MY juga pernah memiliki pengalaman yang mengharapakan lawan bicaranya merespon ia dengan keramahan sesuai dengan yang ia berikan namun harapan itu tidak

ia dapatkan maka akibatnya membuat MY kesal sendiri.

## Subjek HI

Hasil tes gaya komunikasi HI ialah *attentive style* yaitu individu dengan kepedulian yang tinggi, pendengar yang baik dan aktif namun kekurangannya cenderung sensitif.

HI menyadari sepenuhnya bahwa tantangan ketika ia berkomunikasi dengan orang lain ialah kesensitifannya, jadi melalui bimbingan kelompok materi gaya komunikasi ini membuat HI paham apabila lawan bicara tipenya bukan *attentive* HI tidak akan memaksakan ataupun mengharapakan si lawan bicara memberi respon atau timbal balik sama dengan yang ia berikan karena jika ia terus mengharapkannya itu akan sia-sia dan membuatnya kecewa.

## Subjek SAP

Hasil tes gaya komunikasi SAP ialah *contentious style*. Individu dengan gaya *contentious* ini memiliki wawasan yang luas, kemampuan verbal yang baik, cenderung serius dan senang berargumen untuk menentang orang lain.

SAP menyadari sepenuhnya bahwa tantangan terbesarnya dalam berkomunikasi ialah tingkat egonya untuk selalu menang dalam berargumen ketika berkomunikasi dengan orang lain. Pemahaman SAP mengenai materi gaya komunikasi membuatnya memiliki strategi dalam memperbaiki kekurangan dari dirinya yaitu dengan mengenali suasana yang ada, ketika SAP berada di dalam forum formal maka ia akan sepenuhnya memanfaatkan kemampuannya dalam berargumen diforum tersebut, namun ketika ia diluar forum formal maka ia akan berusaha lebih *friendly* tidak selalu memaksakan pendapatnya harus selalu diterima dan didengarkan tetapi juga berusaha mendengarkan dan menerima masukan dari orang lain.

## Subjek DIP

Hasil tes gaya komunikasi DIP ialah *open style*. Individu dengan tipe *open style* ini memiliki sikap yang terbuka, jujur, dan cenderung blak-blakan ketika berkomunikasi.

DIP menyadari bahwa ketika berkomunikasi DIP begitu jujur dan blak-blakan yang mungkin dapat menyinggung perasaan lawan bicaranya. Solusi memperbaikinya ialah DIP berusaha untuk mengenali situasi dan kondisi saat berkomunikasi, dengan kata lain DIP berusaha mengenali tempat dan situasi lawan bicaranya sedang bisa diajak blak-blakan atau sedang serius. DIP juga akan berusaha mencoba mem-*filter* kata-kata ketika berkomunikasi terlebih dengan individu yang dengan gaya komunikasi *attentive* yang cenderung sensitif.

## Subjek LF

Hasil tes gaya komunikasi LF juga *attentive style* sama dengan HI, LF pun menyadari sepenuhnya tantangannya dalam berkomunikasi ialah kesensitifannya, jadi untuk mengatasinya LF lebih bisa mengenali perkataan lawan bicaranya apakah sebuah joke atau perkataan yang serius, sehingga tidak mudah tersinggung dengan perkataan orang lain. LF juga akan berusaha untuk tidak mengharapkan respon lawan bicaranya yang dapat memberikan kepedulian yang tinggi sesuai dengan yang ia beri terlebih jika lawan bicara memiliki gaya komunikasi yang cuek, karena itu hanya akan membuatnya kesal.

## Subjek YN

Hasil tes gaya komunikasi YN ialah *relaxed style*, tidak mudah cemas dan tegang namun cenderung santai dan acuh. YN menyadari karakternya yang acuh merupakan tantangan yang harus ia hadapi ketika berkomunikasi.

Solusi mengatasinya YN akan berusaha mengenali situasi yang ada, kapan dia bisa bersikap acuh dan kapan dia harus bersikap lebih peduli. YN menyadari tidak baik jika selalu menampilkan respon yang acuh ketika dihadapkan pada situasi yang membutuhkan perhatian khusus seperti dalam kerja kelompok. YN juga akan berusaha memahami karakter lawan bicaranya seperti apa dan berusaha mengimbangi karakternya.

## Subjek RAF

Hasil tes gaya komunikasi RAF ialah *relaxed style*, tidak mudah cemas dan tegang namun cenderung santai dan acuh. Sama dengan AAR dan YN, RAF juga menyadari sepenuhnya bahwa ketika berkomunikasi ia benar-benar terkesan acuh dan memberi respon seadanya.

Solusi mengatasinya RAF akan berusaha untuk mengurangi sikapnya yang acuh ketika berkomunikasi dengan memberikan respon positif yaitu dengan menanggapi lawan bicara dengan kalimat yang lebih panjang ditambah dengan menampilkan komunikasi non verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh yang bersifat positif.

Berdasarkan hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi pada kelompok eksperimen. Ini berarti adanya peningkatan *personal growth* mahasiswa setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

Manfaat materi gaya komunikasi yang dirasakan mahasiswa pada kelompok eksperimen menyatakan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru tentang karakter diri, menyadari kekurangan dan kelebihan dari karakter yang ada,

mengetahui macam-macam gaya komunikasi lainnya yang memudahkan mereka dalam mengenali karakter orang lain atau lawan bicara ketika berkomunikasi. Mahasiswa juga memiliki strategi dalam memanfaatkan gaya komunikasi dimana mahasiswa dapat memanfaatkan kelebihan dari gaya komunikasi yang dimiliki dan menetralkan serta memperbaiki kekurangan yang dimiliki untuk menyesuaikan dengan karakter lawan bicara demi terbangunnya komunikasi yang efektif dan terbangunnya hubungan interpersonal yang baik dilingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori Ryff (2014) yang menyatakan bahwa individu yang tinggi dalam dimensi *personal growth* (pertumbuhan pribadi) ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki keinginan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Manfaat yang diperoleh dari bimbingan kelompok teknik diskusi ini ialah anggota kelompok yang awalnya pasif menjadi aktif, yang awalnya ragu-ragu dalam berpendapat menjadi berani berpendapat. Artinya dinamika kelompok telah dimanfaatkan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan peneliti. Anggota kelompok satu sama lain terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan, mereka terlihat antusias dalam pembahasan materi bimbingan dengan bertanya, menjawab dan menanggapi satu sama lain.

Pernyataan diatas sejalan dengan pernyataan Jacobs (2012) yang menyala-

takan bahwa penggunaan pendekatan kelompok efektif 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 juga menunjukkan bahwa pendekatan kelompok efektif dalam membantu remaja mengatasi permasalahannya, diantaranya:

Penelitian Aswida (2012) diketahui bahwa skor rata-rata hasil *pre test* kecemasan siswa adalah 107,46 dengan persentase 76,76% dan skor rata-rata *post-test* adalah 69,69 dengan persentase 49,78%. Sementara terdapat penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok rata-rata berkisar antara 26,98%.

Penelitian Rizkina (2013) menunjukkan bahwa tingkat keaktifan siswa sebelum mendapat bimbingan kelompok 51,29% berada pada kategori rendah, setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok diperoleh keaktifan siswa dalam diskusi kelompok 70.2% dengan kategori tinggi.

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.

Penelitian Harnes (2013) menunjukkan bahwa ada perbedaan motivasi belajar sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, dimana hasil penghitungan *mean pre-test* sebesar 165,6, *mean post-test* sebesar 210,8.

Penelitian Elfira (2013) menunjukkan bahwa skor kemandirian belajar seluruh siswa kelompok eksperimen meningkat dari *pre-test* (skor rata-rata 190,1) ke *post-test* (skor rata-rata 204,8). Perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen melalui pengujian statistik, membenarkan hipotesis pertama, yaitu terdapat peningkatan yang signifikan kemandirian belajar siswa kelompok eksperimen pada taraf kepercayaan di atas 95% setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Berdasarkan berbagai penjelasan mengenai penelitian terdahulu tersebut merupakan berbagai variabel psikologis lain yang dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik diskusi. Artinya upaya untuk meningkatkan *personal growth* dapat dilakukan dengan cara memberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi.

## **SIMPULAN/ CONCLUSION**

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

### **Kesimpulan Statistik**

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi 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 *Mann 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.

## **Kesimpulan Penelitian**

Sikap dan hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi. Setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya komunikasi menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* mahasiswa.

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

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya menjadikan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *personal growth* siswa, serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa disekolah pada umumnya.

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.

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 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.

[jpkk87072a2352full.pdf](#).

Diakses pada April 2015.

## DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Aswida, W. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. Jurnal Ilmiah Konseling. Volume 1 Nomor 1. Diambil dari <https://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?...Efektifitas%20Layanan%20Bimbinga....> Diakses pada Januari 2012.
- Augesti. 2015. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Jurnal MAJORITY. Vol 4 No 4. Diambil dari <https://pdfs.semanticscholar.org/6bf0/175861062f459bd2e62a62118f0af58f2647.pdf>. Diakses pada Februari 2015.
- Elfira, N. 2013. *Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. Jurnal Ilmiah Konseling. Volume 2 Nomor 1. Diambil dari <https://ejournal.unp.ac.id>. Diakses pada Januari 2013.
- Estiane, U. 2015. *Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Volume 4 No 1. Diambil dari <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers>
- Harnes. 2013. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D Smp Negeri 1 Ngariboyo*. Jurnal BK UNESA. Vol. 3 (1) 216- 224. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3366>
- Indrianie, E. 2012. *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat*. Jurnal Insan. Volume 14 Nomor 03. Diambil dari <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-14-3-2.pdf>. Diakses pada Desember 2012.
- Jacobs dan Corey. 2012. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Norton, R. 1983. *Communicator Style: Theory, Applications and Measures*. Beverly Hills, California: Sage.
- Rizkina, M. 2013. *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Diskusi Kelompok melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII E di Smpn I9 Semarang*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 2 Nomor 3. Diambil dari <https://lib.unnes.ac.id/17319/1/1301408046.pdf>. Diakses pada September 2013.

Ryff, C. D. 2014. Psychological Well-Being resvisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69 : 719-727.

Zaky, F. 2014. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. JMC Siagian Volume 3 Nomor 4. Diakses dari:  
<https://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/255>