

# **Peningkatan *Personal Growth* melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Belajar Pada Mahasiswa Baru**

## ***The Improvement of Personal Growth Through Group Guidance Discussion Technic Theme of Learning Styles on New College Students***

**Rosy Nur Afnida<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 : [rosynur18@gmail.com](mailto:rosynur18@gmail.com). Telp: +6287886663128

Received: August, 2019

Accepted: Sept, 2019

Online Published: Sept, 2019

**Abstract:** *The Improvement of Personal Growth Through Group Guidance Discussion Technic Theme of Learning Styles on New College Students.* The purpose of the research was to find out the improvement of personal growth through group guidance discussion technique theme of learning styles on new college students Guidance and Counseling Lampung University. The design used in this study was nonequivalent control group design. The subject for this research consists of an experimental group of 10 college student and a control group of 10 college students by voluntary sampling technic. The personal growth scale is used to measure level of personal growth college student. The results of Mann Whitney test showed that personal growth on college students can be improved through group guidance discussion technic theme of learning styles with a significancy by 5% or 0.05, so the obtained result is  $0.00 < 0.05$ .

**Keywords:** *guidance counseling, learning styles, personal growth*

**Abstrak:** **Peningkatan Personal Growth Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Belajar Pada Mahasiswa Baru.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan *personal growth* melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 10 orang mahasiswa dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang mahasiswa yang terkumpul dengan menggunakan teknik *voluntary sampling*. Skala *personal growth* digunakan untuk mengukur tingkat *personal growth* mahasiswa. Hasil uji *Mann Whitney test* menunjukkan bahwa *personal growth* pada mahasiswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka diperoleh hasil  $0,00 < 0,05$ .

**Kata kunci:** *bimbingan konseling, gaya belajar, 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 oleh mahasiswa baru karena berada pada fase yang krusial (Supriyanto, 2015; 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, 2001). Hal ini didukung oleh data dari layanan Bimbingan Konseling Mahasiswa (BKM) di Pusat Kesehatan Mahasiswa UI. Sejak bulan Maret 2007 hingga Maret 2008, diketahui bahwa ada 44% dari jumlah mahasiswa yang ditangani BKM ialah mahasiswa tahun pertama. Keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Adapun keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

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

dikatakan menjadi tahun yang sangat sulit bagi kebanyakan mahasiswa baru (Santrock, 2007).

*Personal growth* yang rendah harus disikapi dengan lebih positif karena jika tidak, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa baru itu sendiri. Berbagai dampak yang ditimbulkan yaitu sulit berkonsentrasi, mengingat dan memahami pelajaran (Heiman dan Kariv, 2005); kegagalan dalam beradaptasi secara akademik (Ashar, 2012).

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

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* melalui metode *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil FGD menunjukkan bahwa ada perilaku-perilaku mahasiswa baru yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* jika ditinjau dari teori Ryff (2014), yaitu tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa baru,

bahwa ada perbedaan gaya belajar dan mengajar antara di SMA dan perguruan tinggi. Perbedaan tersebut

dapat dipahami melalui tabel komparasi dibawah ini (tabel 1):

**Tabel 1.** Perbedaan Belajar di Sekolah Menengah dan Perguruan Tinggi

<b>Belajar di sekolah menengah</b>	<b>Belajar di perguruan tinggi</b>
Peserta didik bersifat pasif dalam menerima ilmu pengetahuan, sementara guru yang lebih aktif dalam memberi ilmu pengetahuan	Mahasiswa diharapkan untuk aktif dalam mencari ilmu pengetahuan, sementara dosen sebagai fasilitator mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah disepakati
Tugas akademik yang diberikan, biasanya siswa hanya diminta untuk merangkum isi sebagian buku atau mengerjakan latihan	Tugas akademik di perguruan tinggi, yaitu menganalisis suatu persoalan dan menjadikannya dalam bentuk makalah
Saat di sekolah menengah belajar mengajar tatap muka dilakukan setiap hari	Saat di perguruan tinggi, belajar mengajar tiap mata kuliah hanya bertemu kurang lebih satu sampai dua pertemuan dalam seminggu
Sumber materi sudah disediakan oleh sekolah berupa buku paket dan lembar kerja siswa	Berbagai sumber materi bisa didapatkan melalui perpustakaan atau literature buku yang ditunjuk serta dapat mencarinya di internet
Jadwal belajar susah ditentukan oleh pihak kurikulum sekolah	Jadwal belajar ditentukan sendiri dengan memilih mata kuliah wajib dan pilihan

*Personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Individu dengan *personal growth* yang baik dicirikan dengan: memandang diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh, memandang adanya perkembangan di dalam diri serta perkembangan perilaku dari waktu ke waktu, merasa ingin terus menerus mengembangkan diri, memiliki dorongan perasaan untuk mewujudkan potensi diri yang dimiliki, terbuka dengan pengalaman baru, menunjukkan perubahan diri sebagai cerminan semakin meningkatnya pengetahuan tentang diri dan cara yang lebih efektif.

Mengingat berbagai dampak diatas maka sangatlah penting bagi mahasiswa baru memiliki *personal growth* yang baik. Salah satu aspek yang memiliki peranan penting adalah gaya belajar. Gaya belajar merupakan

metode yang diterapkan oleh masing-masing individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya dalam rangka memperoleh, memproses, menafsirkan informasi yang bermanfaat bagi pengalaman atau keterampilan yang diinginkan (Fleming, 2012).

Mahasiswa baru berada pada fase remaja, maka pemahaman diri kepada mahasiswa baru akan disampaikan melalui 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. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ke-lompok efektif dalam membantu remaja mengatasi perma-

salahannya. Penelitian Nelson dan Dykeman (1996) terhadap mahasiswa yang mengalami *behavioral adjustment problem* menunjukkan bahwa inter-vensi 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, Psyc-ARTICLES, Soc-INDEX, 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 latar belakang diatas, tujuan yang akan dicapai oleh peneliti dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *personal growth* melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

## **METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD**

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

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 (Sugiyono 2010).

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung yang memiliki kemampuan *personal growth* yang tinggi, sedang dan rendah, tujuannya ialah untuk membangun dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan. Pengambilan 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 belajar. *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 belajar 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 belajar 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 dari berbagai Program Studi.

Uji validitas konstruk dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (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 disimpulkan bahwa skala *personal growth* memiliki tingkat reliabilitas dengan kategori sangat tinggi.

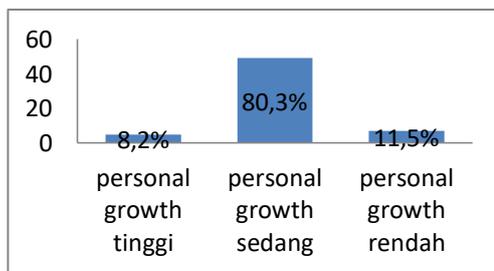
Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Mann Whitney Test* yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema gaya belajar dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Kemudian di analisis 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*. Skala yang disebarakan 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 sebaran awal (*pretest*) dengan menggunakan skala *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang berjumlah 61 mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (8,2%) yang memiliki *personal growth* yang tinggi, 49 orang (80,3%) yang memiliki *personal growth* yang sedang dan 7 orang (11,5%) yang memiliki *personal growth* yang rendah (gambar 1).



**Gambar 1.** Hasil penyebaran skala *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

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 *online* kepada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung angkatan 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. Sepuluh 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 belajar diberikan kepada kelompok eksperimen dan metode ceramah diberikan kepada kelompok kontrol.

Perubahan pada anggota kelompok eksperimen dapat terlihat pada hasil pengukuran yang dicapai setelah mendapatkan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar. Nilai rata-rata anggota kelompok sebelum diberi *treatment* diperoleh sebesar 79,3 masuk ke dalam kategori sedang, setelah mendapat *treatment*, nilai-rata-rata anggota kelompok sebesar 97,5 masuk dalam kategori tinggi (tabel 2).

**Tabel 2.** Hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1.	AAR	76	89	16
2.	EW	86	109	23
3.	BAR	83	109	26
4.	MY	71	89	18
5.	HI	77	95	18
6.	SAP	75	91	16
7.	DIP	75	91	16
8.	LF	94	110	16
9.	YN	85	100	15
10.	RAF	71	92	21
Jumlah		793	975	182
Rata-rata		79.3	97.5	18.2

Tingkat *personal growth* pada anggota kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya peningkatan. Pada tabel dibawah ini, menunjukan bahwa setelah pemberian bimbingan kelompok teknik ceramah pada anggota kelompok kontrol menunjukkan tidak ada peningkatan, melainkan mengalami penurunan (tabel 3).

**Tabel 3.** Hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Penurunan
1.	RAA	89	87	2
2.	RAR	83	78	5
3.	EI	68	61	7
4.	BGM	89	85	4
5.	ND	76	73	3
6.	ST	85	80	5
7.	DSA	89	88	1
8.	NA	92	90	2
9.	ARM	86	81	5
10.	ARW	75	71	3
Jumlah		832	795	37
Rata-rata		83.2	79.5	3.7

Hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (tabel 2) dan kelompok kontrol (tabel 3) diatas, menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi dan teknik

ceramah tema gaya belajar yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sama-sama memberikan dampak pada tingkat *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

Hasil analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui tingkat perubahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah melakukan *pretest* dan *posttest*. Hasil hitung uji *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel dibawah ini (tabel 4).

**Tabel 4.** Hasil uji *Mann Whitney Test Statistics*<sup>a</sup>

	Hasil Peningkatan
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	55,000
Z	-3,795
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Dari perhitungan uji *Mann Whitney* tersebut diperoleh *exact sig* sebesar 0,000, kemudian skor tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,5, maka diperoleh hasil 0,000,< 0,05.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan *personal growth* pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar. Hartinah Sitti (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari narasumber tertentu, membahas

topik bersama-sama yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dilakukan dalam 4 tahap, yaitu: tahap pembentukan, kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan para (calon) anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan, meliputi: mahasiswa saling berinteraksi dan saling terbuka satu dengan yang lain, mahasiswa mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan sehingga mahasiswa lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan.

Tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya serta menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya.

Tahap kegiatan, tahap ini adalah tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini, pemimpin dan anggota kelompok membahas suatu topik, dalam kegiatan ini topik yang dibahas adalah gaya belajar. Pemimpin dan anggota kelompok diskusi tentang materi yang dipilih oleh pemimpin kelompok, serta membahas tugas yang diberikan sebelumnya.

Tahap pengakhiran, pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; memberikan tugas kepada ang-

gota kelompok dan membahas kegiatan lanjutan.

Menurut penelitian yang 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. Maka dari itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan *personal growth* bagi para mahasiswa yang memiliki *personal growth* rendah, sedang dan tinggi.

Salah satu cara yang dipandang tepat untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa adalah melalui bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar. Tujuan dan manfaat yang diperoleh dari penggunaan teknik diskusi kelompok untuk individu antara lain: individu memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi, membangkitkan motivasi dan semangat individu untuk melakukan sesuatu tugas, mengembangkan kemampuan individu berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya, mengembangkan keterampilan dan keberanian individu untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah serta membiasakan kerja sama di antara individu.

Setelah semua prosedur kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dilaksanakan, maka terdapat peningkatan *personal growth* pada mahasiswa baru subjek kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya

belajar diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 79,3. Setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar diperoleh nilai rata-rata skor *post-test* mahasiswa sebesar 97,5. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *personal growth* pada mahasiswa baru setelah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Perubahan yang berbeda dikarena mahasiswa memiliki permasalahan dan karakter yang berbeda.

Kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dilakukan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan. Berikut adalah gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar secara garis besar dalam penelitian ini:

Pada pertemuan pertama, bertujuan untuk membentuk sebuah kelompok yang saling memahami dan mendukung perubahan yang lebih baik antar anggota kelompok, dengan pemahaman yang dimiliki mengenai proses bimbingan yang akan dilaksanakan. Dalam membangun hubungan dan keakraban pada anggota kelompok, peneliti memfasilitasi anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain dengan cara bermain rangkaian nama untuk menciptakan keakraban. Sehingga, dengan pengenalan dan pelibatan akan mempermudah dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Pada pertemuan pertama, peneliti mengulas kembali mengenai *informed consent* yang telah diisi sebelumnya oleh anggota kelompok mengenai waktu pelaksanaan, jumlah pertemuan yang akan dilaksanakan, asas dan fungsi dari kelompok yang akan dibentuk untuk mempermudah anggota kelompok dalam memahami pelaksanaan bimbingan yang akan dilaksanakan.

Pertemuan pertama menunjukkan hasil ketersediaan setiap anggota kelompok untuk melakukan proses bimbingan kelompok sampai pertemuan akhir. Anggota kelompok menyetujui kesepakatan dan kesepahaman mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar yang akan dilaksanakan dalam pertemuan-pertemuan selanjutnya antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok serta pengenalan, perlibatan diri atau memasukkan diri anggota kelompok dalam kehidupan suatu kelompok. Para anggota kelompok saling mengenalkan diri secara bergantian.

Pertemuan pertama dalam bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar ini membahas mengenai macam-macam dan karakteristik dari gaya belajar yang dimiliki oleh anggota kelompok. Diketahui bahwa dari 10 (sepuluh) anggota kelompok mencakup keempat gaya belajar, yaitu gaya belajar visual, gaya belajar auditori, gaya belajar *read/write* dan gaya belajar kinestetik.

Sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh anggota kelompok pada pertemuan pertama ini bermacam-macam, seperti ada yang kurang bersemangat, tertutup, ragu-ragu, bingung, dan tidak berani dalam berpendapat.

Tahap pengakhiran pada pertemuan pertama ini, peneliti memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk bertanya pada 10 (sepuluh) orang teman mengenai gaya belajar yang dimilikinya.

Selanjutnya pertemuan kedua. Tahap pertama pada pertemuan kedua, peneliti mengulas kembali mengenai bimbingan kelompok, asas bimbingan kelompok serta waktu pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Pertemuan kedua ini membahas mengenai kelebihan dan kekurangan dari masing-masing gaya belajar serta tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Sebelum membahas kekurangan dan kelebihan dari masing-masing gaya belajar, terlebih dahulu membahas tugas yang telah diberikan kepada anggota kelompok sebelumnya.

Hasil dari tugas yang diberikan adalah 3 (tiga) orang dari anggota kelompok mengatakan bahwa kecenderungan gaya belajar mereka berubah dari yang diketahui pada pertemuan pertama. Hal itu terjadi karena kesepuluh orang teman mereka, mengatakan bahwa mereka lebih cenderung ke gaya belajar yang lain.

Pertemuan kedua ini selanjutnya membahas kelebihan dan kekurangan dari masing-masing gaya belajar. Setelah pembahasan tersebut, anggota kelompok mulai menyamakan dirinya dan menyadari bahwa mereka memiliki kecenderungan gaya belajar tersebut, begitu pun dengan 3 (tiga) orang yang mengalami perubahan dalam gaya belajarnya.

Sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh anggota kelompok pada

pertemuan kedua ini adalah mereka mulai bersemangat, aktif serta antusias dalam kegiatan bimbingan kelompok ini walaupun ada yang masih ragu-ragu dalam berpendapat.

Tahap pengakhiran di pertemuan kedua ini, peneliti memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk mencari tahu mengenai bahan/alat/media belajar yang dapat menunjang atau mendukung dalam belajarnya.

Selanjutnya pertemuan ketiga. Tahap pertama pada pertemuan ketiga, peneliti mengulas kembali mengenai bimbingan kelompok, asas bimbingan kelompok serta waktu pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Pertemuan ketiga ini membahas mengenai strategi belajar dari masing-masing gaya belajar serta tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Sebelum membahas strategi belajar dari masing-masing gaya belajar, terlebih dahulu membahas tugas yang telah diberikan kepada anggota kelompok.

Satu per satu anggota kelompok mengungkapkan hasil dari tugas yang diberikan. Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar visual, membutuhkan media belajar yang bergambar atau berwarna serta pulpen atau spidol yang berwarna-warni untuk menandai bagian penting dari bahan ajar atau materi kuliah.

Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar auditori, membutuhkan banyak diskusi dengan teman atau dosen mengenai materi pelajaran yang dipelajarinya.

Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar *read/write*, membutuhkan buku teks, catatan, *handout*, serta buku manual dan berbagai jenis kegiatan yang berhubungan dengan membaca dan menulis.

Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar kinestetik, membutuhkan seluruh panca inderanya, seperti penglihatan, pendengaran, sentuhan dan lainnya atau praktik untuk mempelajari suatu materi.

Kemudian, pertemuan ketiga dalam kegiatan ini membahas strategi belajar sesuai kecenderungan gaya belajar yang dimiliki oleh anggota kelompok. Setelah anggota kelompok mengetahui gaya belajar yang dimilikinya serta karakteristik, kelebihan dan kekurangan dan media belajar yang cocok dalam belajarnya, maka selanjutnya anggota kelompok diminta untuk membuat strategi belajar untuk diterapkan pada pembelajaran di kelas.

Sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh anggota kelompok pada pertemuan ketiga ini adalah mulai terbuka, aktif, bersemangat, santai, berani mengungkapkan pendapat dan bisa mengekspresikan dirinya sesuai suasana yang terjadi di dalam kelompok.

Tahap pengakhiran di pertemuan ketiga ini, peneliti memberi tugas kepada anggota kelompok untuk menerapkan strategi belajar yang telah diketahuinya.

Terakhir, pertemuan keempat. Tahap pertama pada pertemuan keempat, peneliti mengulas kembali mengenai bimbingan kelompok, asas bimbingan kelompok serta waktu

pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Pertemuan keempat ini membahas tugas yang telah diberikan pada pertemuan ketiga serta hambatan yang dialami anggota kelompok selama menerapkan strategi belajar pada pembelajaran di kelas.

Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar visual, menerapkan strategi belajar dengan menulis atau menandai materi pelajaran dengan pulpen atau spidol yang berwarna-warni. Seseorang yang memiliki gaya belajar visual biasanya memiliki tulisan tangan yang rapi dan bagus, namun anggota kelompok ini menyadari bahwa ia tidak seperti itu. Menurutnya yang terpenting adalah ia paham terhadap apa yang ditulis. Ia pun menyadari bahwa sulit untuk menerima atau menerima materi yang disampaikan secara lisan.

Selanjutnya, anggota kelompok yang memiliki gaya belajar auditori, menerapkan strategi belajar dengan mendengarkan kemudian berdiskusi dengan seorang teman mengenai materi pelajaran tersebut dan membaca buku atau catatan atau materi pelajaran dengan bersuara namun tidak mengganggu orang lain. Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar auditori, mengatakan bahwa ia sangat terganggu dengan teman-temannya yang ribut saat belajar. Maka strategi selanjutnya adalah ia akan menghindari orang-orang yang sering membuat keributan saat belajar.

Kemudian anggota kelompok yang memiliki gaya belajar *read/write*, menerapkan strategi belajar yang telah ia lakukan selama ini bahkan sebelum mengikuti kegiatan

bimbingan kelompok, yaitu dengan mencatat kembali materi pelajaran yang diberikan dengan bahasa yang mudah dimengerti olehnya kemudian membacanya kembali secara berulang-ulang. Anggota kelompok yang memiliki gaya belajar *read/write* tidak mengalami hambatan yang berarti selama menerapkan strategi belajar.

Terakhir adalah anggota kelompok yang memiliki gaya belajar kinestetik, menerapkan strategi belajar dengan duduk dibarisan paling depan agar mudah mengerti materi yang diberikan serta melakukan gerakan-gerakan saat belajar namun tidak mengganggu orang lain. Seseorang yang memiliki gaya belajar kinestetik cenderung tidak bisa diam bila harus mendengarkan kuliah dalam waktu yang lama, oleh karena itu mereka terkadang tidak mendengarkan dosen saat kuliah atau melakukan gerakan-gerakan yang membuatnya tidak bosan selama perkuliahan.

Pertemuan terakhir ini, anggota kelompok memberikan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Mereka mengatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, belum menyadari pentingnya mengetahui gaya belajar yang dimiliki dan kalau tidak mengikuti kegiatan bimbingan kelompok mereka tidak mempunyai rencana apapun untuk kedepannya. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, mereka lebih tahu tentang diri sendiri, menambah wawasan tentang gaya belajar, dan mengetahui hal-hal apa saja yang dapat mengganggu belajarnya.

Berdasarkan pemaparan anggota kelompok, mereka mulai me-

nyadari gaya belajarnya ketika pembahasan mengenai karakteristik, kelebihan dan kekurangan serta strategi gaya belajar. Hal tersebut mereka rasakan ketika menerapkan strategi belajar dalam pembelajaran di kelas. Mereka mulai menyiapkan bahan/alat/media yang dapat mendukung kegiatan belajarnya serta menghindari hal-hal yang dapat mengganggu saat belajar.

Pemilihan bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai *treatment* untuk meningkatkan *personal growth*, sebab remaja banyak mengambil manfaat dari hubungan yang bermakna dan aktivitas kelompok yang diberikan melalui strategi layanan berbasis praktik karena karakter remaja yang berorientasi pada tindakan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti dapat mengatakan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar, tepat digunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru.

Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Hal tersebut dilihat dari meningkatnya hasil *pre-test* dan *posttest* mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann Whitney* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, diperoleh hasil sebesar  $0,00 < 0,05$ , yang artinya bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dapat meningkatkan *personal growth* secara signifikan.

Apabila dikaitkan dengan hipotesis yang ingin dibuktikan pada penelitian ini, maka dapat dibuktikan bahwa *personal growth* pada mahasiswa baru dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar, dilihat dari hasil analisis uji *Mann Whitney*, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan terhadap *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

## **SIMPULAN/CONCLUSION**

Bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Hal ini terbukti dari analisis data dengan menggunakan uji *Mann Whitney*, dimana diperoleh nilai (*sig*) 0,000. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila signifikansi <0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata di peroleh hasil  $0,000 < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi serta setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelom-

pok teknik diskusi tema gaya belajar pada mahasiswa menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *post-test* mahasiswa. Jadi bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar dapat digunakan untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

Bagi mahasiswa baru, khususnya mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, hendaknya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan sungguh-sungguh dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta dapat bermanfaat dalam memberi masukan mengenai gaya belajar.

Saran kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar untuk meningkatkan *personal growth*, serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa di sekolah pada umumnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *personal growth* yang dimiliki mahasiswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik diskusi tema gaya belajar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada diri mahasiswa pada setiap pertemuan bimbingan yang dilakukan. Selain itu, kenaikan ini diperkuat dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan pengambilan keputusan uji *Mann Whitney* menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kemudian diperoleh hasil  $0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Ashar, K. 2012. *Tahun 2012 jumlah mahasiswa S1 FEB UB yang drop out sebanyak 70 orang*. Diunduh dari <http://feb.ub.ac.id/tahun-2012-jumlahmahasiswa-s1-feb-yang-di-dropse-banyak-70-orang>. Diakses pada tanggal 12 September 2014.
- 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.
- 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/jpkk87072a2352full.pdf>. Diakses pada April 2015.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep dasar bimbingan kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Heiman & Kariv. 2005. *Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students*. *College Student Journal*, 39 (1):72-89. <https://go.galegroup.com/ps/anonymus?id=GALE%7CA131318248&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&isn=01463934&p=AONE&sw=w>. Diakses pada Maret 2005.
- 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.
- Ryff, C. D. 2014. *Psychological Well-Being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia*. *Ppsychother psychosom*, 83,10-28. <https://www.karger.com/Article/Pdf/353263> Diakses pada November 2013.
- Santrock J. W. 2007. *Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto S. 2015. *Hubungan Antara Selfregulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya*. Jurnal Universitas Pembangunan Jaya. Volume

2. Diambil dari <https://www.upj.ac.id/userfiles/files/4%20HUBUNGAN%20ANTARA%20SELF.pdf>. Diakses pada Maret 2015.

Zaky, F. 2014. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Volume 3 Nomor 4. Diakses dari: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/25>