

Peningkatan *Personal Growth* Menggunakan Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian

Improvement of Personal Growth Using Technical Career Group Discussing the Theme of Personality Type

Aditha Brenda Semedi^{1*}, Yusmansyah², Moch Johan Pratama³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail : adithabrendasemedi@gmail.com , Telp : +6281368400033

Received: August, 2019

Accepted: Sept, 2019

Online Published: Sept, 2019

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

Keyword: *personal growth, group guidance, personality type*

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

Kata kunci: *personal growth, bimbingan kelompok, tipe kepribadian*

PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Mahasiswa baru berada pada masa 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). 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. 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*). 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. Keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

Fase ini juga menjadi *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* 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).

Hartinah Sitti (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari narasumber tertentu, membahas topik bersama-sama yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Artinya dalam layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang menjadi *center* atau yang berperan aktif dari kegiatan tersebut ialah anggota kelompok itu sendiri, yang mana anggota kelompok yang dimaksud ialah mahasiswa baru yang nantinya akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Kegiatan bimbingan akan berlangsung dengan pemimpin kelompok (peneliti) sebagai fasilitator. Secara tidak langsung mahasiswa baru dapat mengembangkan potensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi ini.

Layanan Bimbingan Konseling Mahasiswa (BKM) di Pusat Kesehatan Mahasiswa UI. Sejak bulan Maret 2007 hingga Maret 2008, diketahui bahwa ada 44% dari jumlah mahasiswa yang ditangani BKM ialah mahasiswa tahun pertama. Keluhan yang paling sering adalah mengenai kesulitan dalam konsentrasi belajar serta kehilangan konsentrasi belajar. Keluhan lain yaitu masalah hubungan dengan teman, keluarga, serta masalah ekonomi.

Pemahaman diri kepada mahasiswa baru akan disampaikan melalui layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi. Alasan pemilihan disadari oleh penjelasan teori Corey dkk. (2010); Corey (2012); Jacobs dkk. (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan pendekatan kelompok sebagai perlakuan dalam membantu mengatasi masalah remaja karena karakter pendekatan kelompok yang sesuai dengan karakter remaja yang ber-orientasi pada tindakan (*action oriented*).

Personal growth merupakan salah satu dari enam dimensi kesejahteraan psikologi, enam dimensi kesejahteraan psikologis ini meliputi penerimaan diri/ *self acceptance*, hubungan dengan orang lain/ *Positive Relations With Others*, otonom/ *autonomy*, penguasaan lingkungan/ *environmental mastery*, tujuan hidup/ *purpose of life*, pertumbuhan pribadi/ *personal growth*.

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 tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Holland membagi enam tipe kepribadian yang berkorelasi dengan tipe lingkungan pekerjaan, yaitu realistik, intelektual, artistik, sosial, *enterprising*, dan konvensional (Ferguson, 2008; Gothard, dkk, 2001; Spokane, Luchetta &

Richwine, 2002; Herr, Cramer & Niles, 2004; Kidd, 2006; Nathan & Hill, 2006).

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.

(Corey dkk., 2010; Corey, 2012; Jacobs dkk., 2012). Hartinah Sitti (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari narasumber tertentu, membahas topik bersama-sama yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melihat adanya peluang untuk meningkatkan *personal growth* pada Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung 2018 melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi. Penelitian ini dilaksanakan di kampus FKIP Universitas Lampung. Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilakukan sesuai dengan kesepakatan bersama dengan subyek penelitian, baik itu dengan kelompok kontrol maupun dengan kelompok eksperimen.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

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

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *nonequivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2010). 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 kurang lebih selama 45 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (*laissez*) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan pengetahuan mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen terhadap materi layanan bimbingan kelompok karier yang diberikan. Kemudian *post-test* akan dilakukan pada pertemuan ke-4 setelah layanan bimbingan kelompok selesai diberikan terhadap kelompok eksperimen.

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

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *nonequivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah

perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2010). Dalam desain ini subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok akan diberikan selama 4 kali pertemuan dengan durasi selama 45 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (*laissez*) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen terhadap materi layanan bimbingan kelompok yang diberikan.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung 2018. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *Voluntary Sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

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

Pemahaman akan masing-masing tipe kepribadian akan memberikan pengetahuan yang tepat dalam pemilihan karier yang sesuai. Apabila setiap mahasiswa mampu memahami tipe kepribadiannya, maka ia akan mengetahui karier apa yang akan cocok untuknya. Maka, melalui bimbingan yang diberikan kepada mahasiswa mampu mengetahui tentang karier yang akan sesuai dengan kepribadiannya.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *personal growth* model *Likert*. Skala model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134).

Penggunaan skala model *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat *personal growth*. Skala model *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval. Skala model *likert* memiliki lima kategori persetujuan 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.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung 2018. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *Voluntary Sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

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

penelitian di ketahui bahwa dari keseluruhan 27 item skala *personal growth* dinyatakan valid dan tidak ada yang gugur.

Berdasarkan uji reliabilitas yang di hitung menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution V.16.0 (SPSS 16.0)* instrument 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 *reliable* dengan kategori sangat tinggi.

Peneliti menggunakan rumus uji *Mann Whitney test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji *Mann Whitney test* merupakan bagian dari statistik non parametrik maka dalam uji *Mann Whitney test* tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal dan homogen. Rata-rata uji *Mann Whitney test* statistik non parametrik dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penggunaan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dalam meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung. Sebanyak 20 orang yang terbagi di dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdaftar sebagai subjek penelitian, untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *Voluntary Sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terlebih dahulu peneliti memberikan skala *personal growth* untuk mengetahui

tingkatan *personal growth* pada mahasiswa baru. Pengambilan subjek penelitian ini dilakukan dengan cara *voluntary sampling* yaitu mereka mengajukan diri secara sukarela untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Pelaksanaan penelitian dengan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian dalam pemilihan karier untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun 2018.

Data pengisian skala sikap yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *post-test*. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. *Pretest* di laksanakan dengan tujuan untuk mengetahui keadaan atau kemampuan *personal growth* subyek penelitian sebelum di berikannya layanan atau perlakuan. Setelah dilaksanakan *pretest* pada kelompok eksperimen maka akan diberikan perlakuan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun 2018.

Setelah hasil *pretest* diketahui, kemudian hasil *pretest* direkapitulasi dengan kriteria *personal growth* yang di tentukan. Setelah di laksanakannya perlakuan, maka akan di lakukan *post-test* hal ini dilakukan guna mengetahui skor kemampuan *personal growth* subyek penelitian. Setelah hasil *post-test* diketahui, kemudian hasil *post-test* direkapitulasi dengan kriteria *personal growth* yang di tentukan. Maka peneliti dapat melihat perubahan signifikan yang nampak pada subyek penelitian melalui peningkatan yang terdapat pada skor *personal growth*.

Tabel 1. Perbandingan hasil *pretest* dan *post-test personal growth* pada kelompok eksperimen

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1.	AAR	76	89	13
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

Dapat di ketahui hasil *pretest* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi memperoleh nilai rata-rata 79,3 masuk dalam kategori sedang dan hasil *post-test* atau setelah diberikan layanan memperoleh rata-rata 97,5 masuk dalam kategori tinggi. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada mahasiswa yang termasuk kedalam kelompok eksperimen terhadap *personal growth* melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang di lakukan pada subyek.

Tabel 2. Perbandingan hasil *pretest* dan *post-test personal growth* pada kelompok control

No	Nama	Pretest	Post-test	Peningkatan
1.	RAAK	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	72	-3
Jumlah		832	795	-37
Rata-rata		83,2	79,5	-3,7

Hasil *pretest* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan pada subyek penelitian memperoleh nilai rata-rata 83,2 masuk dalam kategori sedang dan hasil *post-test* atau setelah diberikan perlakuan pada subyek penelitian baik kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 79,5 masuk dalam kategori sedang. Maka ini menunjukkan bahwa adanya penurunan yang tidak signifikan pada mahasiswa terhadap *personal growth* melalui ceramah. Ryff mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikan teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental. Teori psikologi klinis tersebut adalah konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan dari Allport, konsep *fully functioning person* dari Roger, dan konsep individual dari Jung. Dari teori-teori psikologi perkembangan, Ryff merujuk pada teori tahapan psikososial dari Erikson. Ryff juga merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda, sehingga akhirnya Ryff menyimpulkan bahwa individu berusaha berpikir positif tentang dirinya meskipun mereka sadar akan keterbatasan-keterbatasan dirinya.

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

Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Selain faktor demografis dukungan sosial, kesehatan fisik, pemberian arti terhadap kehidupan, dan religius juga merupakan faktor dalam kesejahteraan psikologis. Berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat dalam kesejahteraan psikologis adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Personal growth sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima hal baru dan terus dapat mengembangkan diri (Ryff, 2014). Ditinjau dari teori Ryff (2014) adalah kesulitan dalam pertumbuhan atau perkembangan pribadi.

Wawancara yang dilakukan pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling menghasilkan bahwa mahasiswa baru masih mengalami kesulitan memahami potensi yang dimiliki, kesulitan menemukan organisasi yang sesuai dengan karakter diri.

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

Seseorang yang memiliki pertumbuhan diri yang tinggi akan menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan orang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah

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

Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya stagnansi, tidak melihat peningkatan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 1995). Mengingat berbagai dampak diatas maka sangatlah penting bagi mahasiswa baru

Berdasarkan perhitungan skala sikap yang telah diisi oleh kelompok eksperimen, didapat hasil bahwa kesepuluh mahasiswa tersebut mengalami peningkatan terhadap *personal growth* dengan membandingkan hasil *pretest* dan *post-test*.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian adalah dengan menggunakan uji *Mann Whitney test* terhadap data *pretest* dan *post-test* (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS 21).

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah berikutnya adalah menganalisis data. Hal ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan *personal growth* pada mahasiswa baru melalui layanan

bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian.

Berdasarkan perhitungan skala sikap yang telah diisi oleh kelompok eksperimen, didapat hasil bahwa kesepuluh mahasiswa tersebut mengalami peningkatan terhadap *personal growth* dengan membandingkan hasil *pretest* dan *post-test*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan skor kemampuan *personal growth* pada subyek penelitian sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian yang dilakukan pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

Dari perhitungan uji *Mann Whitney test* tersebut diperoleh (sig). sebesar 0,000 kemudian skor tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,5, maka diperoleh hasil 0,000,< 0,005. Maka H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan signifikan mahasiswa baru terhadap *personal growth* menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier pada kelompok eksperimen mahasiswa baru Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Tabel 3. Hasil Uji *Mann Whitney Test* Test Statistics^a

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

a. *Grouping Variable: Kelas*

b. *Not corrected for ties.*

Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test* maka uji *Mann Whitney test* diperoleh nilai (sig.) $0,000 < 0,005$, artinya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun 2018 setelah pemberian layanan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian.

Pertemuan pertama bertujuan untuk mengenalkan kepada subjek bahwasannya bimbingan kelompok karier akan berjalan dalam empat pertemuan yang merupakan belum termasuk pada pelaksanaan *pretest* maupun *post-test*. Pertemuan ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai asas-asas yang ada di dalam bimbingan kelompok karier selain itu di pertemuan pertama ini juga selaku konselor menegaskan peran dan sistematis pelaksanaan bimbingan kelompok karier ini.

Tujuan dari pertemuan pertama ini juga di bagikannya hasil test tipe kepribadian RIASEC yang telah di laksanakan sebelumnya yang berguna sebagai pengetahuan peserta didik mengenai tipe kepribadian yang dimilikinya. Kesempatan ini digunakan peneliti untuk menjelaskan tentang tipe kepribadian yang dimiliki subjek. Diharapkan setelah mengetahui tipe kepribadiannya subyek peneliti dapat memahami dirinya sehingga dapat membantu dalam memilih kegiatan perkuliahan dan manajemen kegiatan kampusnya.

Inventori tes diberikan pada kelompok eksperimen sebelum pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok. Jumlah pertanyaan inventori tes tipe kepribadian dalam pemilihan karier sejumlah 216 butir pernyataan singkat, yang mana di dalamnya sudah

mencakup 6 jenis tipe kepribadian yang mencakup *realistic*, *investigative*, *artistic*, *social*, *enterprising*, dan konvensional. Alternative jawaban yang diberikan adalah memilih jawaban ya atau tidak untuk kegiatan, kemampuan, dan pekerjaan yang tercantum dalam pernyataan ada.

Pertemuan kedua bimbingan kelompok karier dilaksanakan dengan materi mencari kesesuaian sikap-sikap atau ciri khas yang dimiliki subjek guna menyesuaikan dan menegaskan tentang tipe kepribadian yang dimilikinya. Di tahapan ini subjek sudah mulai aktif dalam menanggapi, bertanya, maupun mengungkapkan pendapatnya mengenai permasalahan dan fenomena yang di temuinya di lingkungan perkuliahan. Subjek memiliki tugas dalam menemukan berbagai solusi dalam suatu kejadian atau fenomena yang di temuinya, tak jarang subjek meminta saran kepada teman yang lain dan membagi berbagai pengalaman yang di temuinya dalam bangku perkuliahan yang baru saja mereka masuki semua dilakukan karena subyek menyadari betapa pentingnya menyesuaikan diri pada dunia perkuliahan dalam usaha memahami dan menghadapi suatu fenomena tertentu, sehingga subjek penelitian dapat bertahan dan meningkatkan kemampuan diri dalam mempersiapkan dunia kerja.

Pertemuan ketiga subjek sudah memahami sepenuhnya mengenai tipe kepribadian yang dimilikinya, terlebih subjek memiliki pembandingan dalam lingkungannya, mulai memahami tentang suatu kejadian dan mulai memahami tentang bagaimana cara mengatasinya. Di tahap ini subjek memiliki peran penuh dalam bertanya dan berpendapat, tidak jarang beberapa subjek menceritakan pengalamannya dalam menanggapi situasi tertentu terutama dalam masa awal perkuliahan yang sebagian subjek mengakui sempat mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Pertemuan keempat menjadi penutup dalam runtutan kegiatan penelitian kami dalam hal ini sebjek penelitian memahami secara penuh mengenai tipe kepribadian dan hubungan dalam pemilihan kariernya. Subjek di tahap ini sudah dapat membuat *action plan* yang menjadi tolak ukur dalam menilai seberapa paham subjek dengan materi yang selama ini telah di berikan. Diharapkan dengan adanya *action plan* subyek dapat menyusun rencana dalam mengembangkan dirinya sehingga dengan kemampuan yang dimilikya subyek dapat menghadapi dunia perkuliahan ataupun fenomena yang menjadi penentu maupun krisis dalam tahap hidupnya.

Hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan *personal growth* pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. 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.

Tahap pembentukan Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling. Menjelaskan cara-cara, dan asas-asas kegiatan kelompok saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri masing-masing anggota serta permainan dan penghormatan atau keakraban.

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.

Tahap kegiatan, tahap ini adalah tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini, pemimpin dan anggota kelompok membahas suatu topic, dalam kegiatan ini topic yang dibahas adalah tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Pemimpin dan anggota kelompok diskusi tentang materi yang dipilih oleh pemimpin kelompok, serta membahas tugas yang diberikan sebelumnya. 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.

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

Hasil pelaksanaan ke empat tahap diskusi tentang tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, peneliti mengalami kesulitan pada diskusi kemudian kesulitan tersebut menjadi kekurangan dalam pengambilan data dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik diskusi. Sehingga akibat kelalaian peneliti hal ini berpengaruh pada hasil penelitian yang kurang signifikan. Akibat kelalaian peneliti, peningkatan *personal growth* pada subjek kelompok eksperimen sedikit. Yang seharusnya disini mahasiswa mengalami peningkatan yang sangat tinggi dalam kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Adanya kekuatan dalam penelitian maka hasil penelitian teknik diskusi, dapat meningkatkan konsep diri seperti penelitian 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* yang rendah.

Salah satu cara yang dipandang tepat untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa adalah melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian. 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.

Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian dimana teknik diskusi dapat meningkatkan konsep diri seperti penelitian Pujiansyah (2011) pendekatan diskusi dalam bimbingan kelompok menunjukkan terjadinya peningkatan konsep diri remaja kearah yang positif. Mahasiswa yang memiliki *personal growth* yang rendah perlu diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi agar mereka dapat memahami potensi yang dia miliki. Karena dampak negatif dari rendahnya *personal growth*, menyebabkan mereka merasa adanya

setagnasi dalam dirinya, merasa tidak mampu memahami potensi yang dia miliki, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan sehari-hari, dan merasa tidak ada perkembangan dalam diri dari waktu ke waktu.

Setelah semua prosedur kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier 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 dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 79,3. Setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier diperoleh nilai rata-rata skor *post-test* mahasiswa sebesar 97,5. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *personal growth* pada mahasiswa baru setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan peningkatan yang berbeda-beda. Perubahan yang berbeda dikarena mahasiswa memiliki permasalahan dan karakter yang berbeda.

Berikut ini merupakan pembahasan peningkatan sikap siswa terhadap penerimaan diri persubjek : Permasalahan yang dialami AAR sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier adalah bingung memilih kegiatan diluar kampus yang dapat menunjang potensinya. Setelah mengikuti proses bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, perkembangan AAR terhadap *personal growth* dari nilai *pretest* dan *post-test* meningkat sebesar 13.

Sedangkan untuk EW sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier ini, EW memiliki permasalahan ketidaktahuan EW terhadap pilihan karier yang sekiranya cocok dengan kepribadiannya. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier ini, perubahan EW terhadap *personal growth* dari nilai *pretest* dan *post-test* meningkat sebesar 23.

Sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, BAR adalah mahasiswa tidak aktif dalam kegiatan kampus. Namun setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, BAR mengalami peningkatan *personal growth* dari hasil *pretest* dan *post-test* sebesar 26.

MY adalah mahasiswa yang tidak mengetahui tentang pilihan karier yang akan cocok dengan dirinya. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, MY mengalami peningkatan *personal growth* dari hasil *pretest* dan *post-test* sebesar 18.

HI memiliki permasalahan tidak mengetahui tentang pekerjaan yang akan cocok dengan dirinya. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. HI mengalami peningkatan *personal growth* sebesar 18.

SAP adalah mahasiswa yang bingung dalam memilih kegiatan kampus yang cocok dan dapat mengeksplor kemampuan bicaranya. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, SAP mengalami peningkatan *personal growth* sebesar 16.

DIP memiliki permasalahan tidak mengetahui pekerjaan yang akan cocok dengan kepribadiannya. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, DIP mengalami *personal growth* sebesar 16.

LF adalah mahasiswa yang memiliki potensi bisnis tapi tidak memiliki pengetahuan mengenai tempat yang akan cocok untuk meningkatkan potensinya, bahkan harus diulang berkali-kali agar ia mengerti materi tersebut. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, LF mengalami peningkatan *personal growth* sebesar 16.

YN adalah mahasiswa yang memiliki permasalahan tidak terlalu memahami pekerjaan yang akan cocok dengan dirinya. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, YN mengalami peningkatan *personal growth* sebesar 15.

Permasalahan belajar yang dihadapi oleh RAF adalah kesulitan dalam mencari bidang pekerjaan yang akan sesuai dengan potensinya. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier, RAF mengalami peningkatan *personal growth* sebesar 21.

Kenyataannya setiap individu memiliki kemampuan, latar belakang, kepribadian, tingkat kepercayaan diri, dan tingkat emosional yang berbeda yang merupakan beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat peningkatan pada subjek.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier merupakan layanan bimbingan konseling yang memungkinkan sejumlah individu

dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat terlibat langsung dan berperan aktif dalam kegiatan bimbingan, membahas suatu topik mengenai tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman dari informasi yang diberikan.

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

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

Kesimpulan penelitian pada penelitian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan

Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok karier teknik diskusi dengan tema tipe pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi serta setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe kepribadian

menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *post-test* mahasiswa. Jadi bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier dapat digunakan untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier untuk meningkatkan *personal growth*, serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa di sekolah pada umumnya.

Bagi mahasiswa baru khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok guna menggali dan mengetahui tentang potensi diri yang dimiliki. Sehingga dapat menjadi pacuan untuk menyesuaikan diri dan berkembang dalam dunia perkuliahan.

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%20Bimbingan...>
- Augesti. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal MAJORITY*. Vol 4 Nomor 4. Diambil dari <https://pdfs.semanticscholar.org/6bf0/175861062f459bd2e62a62118f0af58f2647.pdf>.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th
- 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>.
- Estiane, Uthia. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 4 No. 1, April 2015.
- Ferguson. (2008). *Careers and Vocational Guidance*. New York: Infobase Publishing.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep dasar bimbingan kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Heiman & Kariv. 2005. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39 (1):72-89
- Indrianie, Efnie. 2012. Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Baru yang Berasal Dari Luar Jawa Barat. *JurnalInsan* Vol. 14 No. 03, Desember 2012.
- Supriyanto S. 2015. Hubungan Antara Selfregulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya* Vol. 2, Maret 2015.
- Zaky Faris Maulana, Tri Umiana Soleha, Fitria Saftarina. 2014. *Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. *JMC Siagian* Vol. 3 No. 4, 2014.