

Peningkatan *Personal Growth* menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Tipe-Tipe Emosi

The Improvement Personal Growth through Group Guidance Discussion Techniques Theme of Emotional Types

Alvin Alessandro^{1*}, Yusmansyah², Moch Johan Pratama³

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

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: alessandroalvin1997@gmail.com, Telp: +6282185208954

Received: December, 2019

Accepted: January, 2020

Online: Published: January, 2020

Abstract: *The Improvement Personal Growth through Group Guidance Discussion Techniques Theme of Emotional Types.* The problem of this research is the low of personal growth of students. The purpose of this study is to increase personal growth of new students in Bimbingan Konseling of FKIP Lampung University 2018. The research design used in this research is pre-experimental. There were 20 research subjects divided into two groups; control group and experimental group. The research sample was obtained through voluntary sampling. Data collection technique uses personal growth scale. The results of the analysis using the mann withney test obtained value (sig.) 0,000 < 0.005 means that H₀ is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that the guidance of group discussion technique in which the themes are emotional types can increase the personal growth of new students in Bimbingan Konseling FKIP Lampung University 2018.

Keywords: *guidance of group discussion technique, personal growth, types of emotional*

Abstrak: **Peningkatan *Personal Growth* menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Tipe-tipe Emosi.** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *personal growth* pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental*. 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 artinya H₀ di tolak dan H_a di terima sehingga dapat di simpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe emosi dapat meningkatkan *personal growth* mahasiswa baru Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

Kata kunci: *bimbingan kelompok teknik diskusi, personal growth, tipe-tipe emosi*

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 (Supriyanto, 2017; Estiane, 2015; Augusti, 2015; Zaky, 2014; Indriani, 2012). Krusial karena pada fase ini, mahasiswa baru meng-hadapi 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.

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 dengan keluhan yang paling sering adalah 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, 2011). Tahun pertama di perguruan tinggi dikatakan menjadi tahun yang sangat sulit bagi kebanyakan mahasiswa baru (Santrock, 2011).

Penelitian ini akan dilaksanakan kepada mahasiswa baru angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Ke-guruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung. Peneliti me-lakukan studi pendahuluan untuk men-dalami bentuk fenomena *personal growth* yang rendah melalui metode *Focus Group Discussion* (FGD).

Hasil FGD menunjukkan bahwa ada perilaku-perilaku mahasiswa baru yang mengarah pada ciri-ciri *personal growth* yang rendah, dimana ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bingung dengan potensi yang di miliki, sebagian juga ada yang menyatakan kesulitan menyesuaikan dengan proses pembelajaran di kampus, lalu ada juga yang mengatakan kesulitan mengelola emosi dan sulit 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 prilaku 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 di timbulkan ialah dari aspek sosial yaitu gagal bersosialisasi dan beradaptasi di lingkungan perkuliahan (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 a growing concern, survey finds*, 2013).

Mengingat berbagai dampak diatas maka sangatlah penting bagi mahasiswa baru memiliki *personal growth* yang baik. *Personal growth* dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan individu tentang dirinya (Ryff, 2014). Salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting adalah tipe-tipe emosi.

Orloff (2017) menyatakan bahwa tipe emosi adalah karakteristik yang dilakukan oleh individu dalam mengirimkan dan menerima emosi saat berinteraksi dengan individu, seperti emosi senang, iri, dengki. Tipe emosi adalah penyaring bagi seseorang untuk menghadapi tekanan, setiap tipe-tipe emosi ditentukan oleh *temperament* dan perkembangan seseorang. Pemahaman tentang tipe-tipe emosi akan membantu seseorang lebih berkembang (Orloff, 2009). Artinya pemahaman mengenai tipe emosi akan membuat individu semakin berkembang tentu hal tersebut mendukung teori *personal growth* bahwa pemahaman mengenai potensi diri sendiri akan semakin tinggi pula *personal growth* nya.

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 (*treatment*) dalam membantu mengatasi masalah remaja karena karakter pendekatan kelompok yang sesuai dengan karakter remaja yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*).

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 tipe – tipe emosi.

METODE PENELITIAN/ METHOD RESEARCH

Penelitian dilaksanakan di kampus FKIP Unila, 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 *non equivalent control group design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2010).

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

Penggunaan skala model *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan *personal growth*. Skala model *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval. Skala model likert memiliki lima kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 5 alternatif jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “kurang sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari kelima alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal *favorable* diberi skor 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal *Unfavorable* diberi skor 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud.

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 tipe-tipe emosi. *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 tipe-tipe emosi 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 emosi 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 di lakukan uji validitas konstruk, peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian ke 274 mahasiswa baru FKIP Universitas Lampung 2018 dari berbagai program studi, diantaranya Program Studi PPKN, Penjaskesrek, Biologi, PVTI, Geografi, Matematika, dan Ekonomi.

Selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk yang dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutional* (SPSS) V.21 dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen penelitian diketahui bahwa dari keseluruhan 27 item skala *personal growth* diketahui 27 item dinyatakan valid dan tidak ada yang gugur.

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 *Mean 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 tipe – tipe emosi dapat meningkatkan *personal growth* pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 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 sampai 9 Mei 2019, sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok peneliti mengajukan terlebih dahulu 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 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.

Kemudian subjek penelitian diambil dengan cara *voluntary sampling* yaitu kerelaan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti mengadakan *open recruitment* bagi mahasiswa yang berminat berpartisipasi dalam penelitian, kegiatan *open recruitment* yang dilakukan peneliti yaitu dengan membagikan Brosur berisi kegiatan penelitian dan dalam brosur

tersebut juga terdapat *link* formulir pendaftaran online kepada mahasiswa baru BK 2018, mahasiswa yang berminat dapat melakukan registrasi melalui formulir pendaftaran online. Setelah dilaksanakan *open recruitment* maka didapatkanlah 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 tipe-tipe emosi diberikan kepada kelompok eksperimen dan metode ceramah diberikan kepada kelompok kontrol.

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	Sedang
5.	HI	77	Sedang
6.	SAP	75	Sedang
7.	DIP	75	Sedang
8.	LF	94	Sedang
9.	YN	85	Sedang
10.	RAF	71	Sedang

Tabel 2. Data Hasil Pretest Mahasiswa Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	RAAK	89	Sedang
2.	RAR	83	Sedang
3.	EI	68	Sedang
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

Pertemuan pertama pada tahap kegiatan bimbingan kelompok di laksanakan 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.

Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai bimbingan kelompok kemudian juga menjelaskan bahwa topik yang dibahas ialah mengenai tipe-tipe emosi. Peneliti membahas hasil tes tipe-tipe emosi yang telah diisi anggota kelompok dengan menjelaskan karakteristik dari macam-macam emosi.

Setelah selesai menjelaskan, selanjutnya peneliti menanyakan pada masing-masing subjek mengenai hasil tes tipe-tipe emosi yang telah diisi apakah dirasa sesuai dengan karakter diri atau tidak. 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 tipe-tipe emosi anggota kelompok dan membangun suasana aktif anggota dalam kegiatan bimbingan.

Berikut hasil tes tipe – tipe emosi subjek kelompok eksperimen:

Tabel 3. Data Hasil Tes Tipe – tipe Emosi Subjek

No.	Nama	Hasil Tes Tipe – tipe Emosi
1.	AAR	<i>The Rock</i>
2.	EW	<i>The Gusher</i>
3.	BAR	<i>The Rock</i>
4.	MY	<i>The Empath</i>
5.	HI	<i>The Rock</i>
6.	SAP	<i>The Rock</i>
7.	DIP	<i>The Rock</i>
8.	LF	<i>The Empath</i>
9.	YN	<i>The Intellectual</i>
10.	RAF	<i>The Empath</i>

Pembahasan hasil tes tipe-tipe emosi menunjukkan bahwa anggota belum mengetahui tipe-tipe emosi yang mereka miliki, sehingga untuk lebih meyakinkan 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 tipe-tipe emosi yang mereka peroleh.

Pada pertemuan kedua peneliti menayakan tugas pada pertemuan pertama dan membahasnya. Setelah pembahasan tugas pertemuan pertama selanjutnya peneliti meminta kepada anggota kelompok untk megidentifikasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan mengenai karakteristik tipe-tipe emosi. Masalah yang di identifikasi adalah antara diri sendiri, dengan orang lain, setelah itu membahas mengenai manfaat nya mengetahui tipe emosi. Peneliti meminta anggota kelompok yang memiliki tipe emosi serupa untuk saling diskusi.

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 peneliti meminta anggota kelompok untuk

mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang bisa menjadi alternative mengurangi stress yang sesuai dengan tipe-tipe emosi yang dimiliki. Tugas ini melatih anggota kelompok menyusun strategi dalam mengentaskan masalah sesuai dengan tipe-tipe emosi yang dimiliki.

Pada 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. Setelah me-mbahas hasil tugas maka peneliti me-nyimpulkan hasil tugas anggota kelompok secara garis besar.

Setelah pembahasan hasil tugas dan strategi dalam mengatasi permasalahan sesuai dengan tipe emosi yang di miliki, selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok untuk bertanya mengenai pembahasan hasil tugas dan strategi, apabila ada yang belum dimengerti atau ingin ditanyakan. Tujuannya ialah untuk membangun proses diskusi dan melatih keaktifan anggota agar tejalan komunikasi dua arah dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

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 tipe-tipe emosi), strategi dalam memanfaatkan tipe-tipe emosi yang di miliki serta tugas-tugas yang diberikan peneliti.

Setelah peneliti menyampaikan tujuan materi dan pembahasan dari setiap pertemuan maka selanjutnya peneliti me-minta anggota kelompok

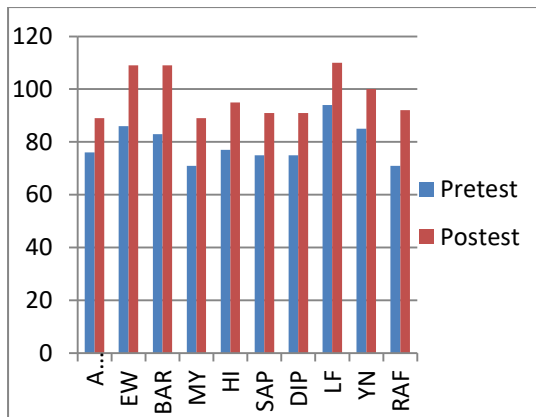
mengemukakan manfaat yang mereka peroleh setelah mendapatkan materi tipe-tipe emosi serta merumuskan *action plan* (rencana selanjutnya) setelah kegiatan bimbingan kelompok ini berakhir.

Pelaksanaan tahap empat yaitu tahap 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 tipe-tipe emosi yang dimiliki, mampu mengidentifikasi tipe-tipe emosi 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 dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 97.5. Maka ini menunjukkan bahwa peningkatan *personal growth* terjadi pada kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi tema tipe-tipe emosi.

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

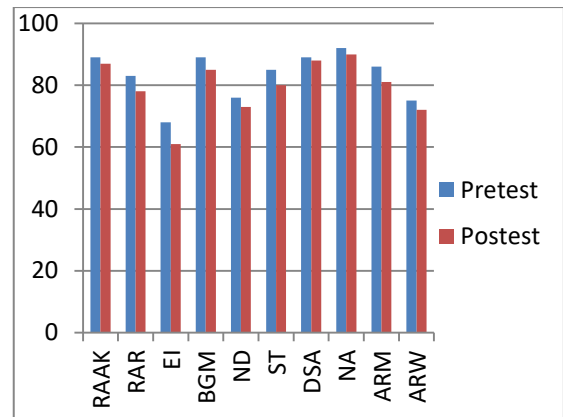


Gambar 1. Grafik perbandingan *pre-test* dan *posttest* kelompok eksperimen

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 tipe-tipe emosi.

Hasil *pretest* pada kelompok kontrol yang hanya diberikan materi gaya komunikasi dengan metode ceramah diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 83.2 dan hasil *post-test* nya diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 79.5 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 tipe-tipe emosi.

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 tipe-tipe emosi

Subjek AAR

Hasil tes gatipe – tipe emosi AAR ialah *The Rock*, kelebihan dari tipe ini ialah tidak mudah merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi namun kekurangannya individu dengan tipe ini cenderung cuek dan santai ketika berkomunikasi bahkan saat berada pada situasi yang genting.

AAR menyadari bahwa tantangan terbesarnya ialah melatih merasakan emosi yang di miliki, karena sebagai konselor bisa bersikap empati adalah keterampilan yang harus dimiliki.

Subjek EW

Hasil tes tipe – tipe emosi EW ialah *The Gusher*, dimana individu dengan gaya komunikasi ini memiliki kelebihan yaitu ramah, terbuka, hangat dan bersahabat, mudah membagikan perasaannya kepada orang lain namun kekurangannya orang dengan tipe *Gusher* ini cenderung

mengenyampingkan kondisi lawan bicaranya, sehingga terjadi *oversharing*.

EW menyadari tantangan terbesarnya adalah mengurangi perasaan cemasnya dengan terlalu banyak bercerita dengan temanya, belajar melihat kondisi teman yang diajak cerita. Sehingga tidak mengganggu keadaan temanya..

Subjek BAR

Hasil tes gaya komunikasi BAR ialah *The Rock*, individu dengan tipe *The Rock* kurang bisa mengekspresikan keadaan emosinya. Sehingga terkadang membuat salah persepsi bagi orang yang baru mengenalnya.

BAR menyadari tantangan terbesarnya adalah melatih intuisi dan merasakan emosi lebih dalam lagi, sehingga bisa lebih terlibat ikatan emosional dengan temanya. Terutama berkaitan dengan perannya sebagai calon konselor yang terlibat dengan konseli bermasalah, dia perlukan empati yang kuat untuk membantu menyelesaikan masalah konseli.

Subjek MY

Hasil tes tipe-tipe emosi MY adalah *The Empath*. MY menyadari bahwa ia adalah pribadi yang sensitif, artinya dapat dengan mudah merasakan emosi yang sedang dia rasakan, sehingga sensitifitas yang dia miliki nya dapat dengan mudah merasakan emosi teman yang sedang bermasalah,

Namun, tantangan terbesar bagi MY adalah belajar mengendalikan sensitifitasnya itu sendiri, karena ketika berhadapan dengan tipe emosi seperti EW atau *The Gusher*. MY akan sangat terbebani dengan banyak hal yang dia ceritakan oleh *The Gusher*.

Subjek HI

Hasil tes Tipe – tipe Emosi HI ialah *The Rock*. yaitu individu dengan tipikal yang konsisten. Sama seperti AAR dan BAR, kelebihan HI dalam bisa lebih mudah berkomunikasi dengan oranglain sehingga bisa menjadi sumber kekuatan bagi oranglain

HI menyadari sepenuhnya bahwa tantangan yang harus dia hadapi adalah melatih merasakan emosi yang dia rasakan, karena hal itu akan menunjang perannya sebagai konselor. Selebihnya melatih rasa empati akan semakin meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial lebih dalam dengan oranglain.

Subjek SAP

Hasil tes tipe – tipe emosi SAP ialah *The Rock*. Secara awam tipe ini sudah dapat dilihat dari seorang SAP. Dilihat dari cara berargumen dan menyampaikan pendapat menunjukkan bahwa tipe emosi SAP adalah *The Rock*.

SAP menyadari sepenuhnya bahwa tantangan terbesarnya ialah tingkat egonya untuk selalu menang dalam berargumen memaksakan pendapatnya harus selalu diterima dan didengarkan tetapi juga berusaha mendengarkan dan menerima masukan dari orang lain.

Subjek DIP

Hasil tes Tipe – tipe Emosi DIP ialah *The Rock*. Individu dengan tipe ini memiliki sikap yang terbuka, jujur, dan cenderung blak-blakan ketika berkomunikasi. Hampir bisa bergaul dengan semua orang, menikmati menjadi teman di atas artinya bisa menjadi sumber kekuatan bagi orang lain.

DIP menyadari bahwa meskipun DIP bisa bergaul dengan semua orang, namun belum sampai tingkatan merasakan perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain. Tentunya hal itu akan berdampak buruk ketika berinteraksi dengan orang yang belum di kenal, mereka akan berfikir jutek dan kurang perhatian.

Subjek LF

Hasil tes Tipe – tipe Emosi LF juga *The Empath* sama dengan MY, LF pun menyadari sepenuhnya tantangannya dalam ialah mengelola tingkat 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, terlebih bila menghadapi *the Gusher*, LF harus bisa menyaring emosi yang diberikan sesuai atau tidak. LF juga akan berusaha berlatih untuk tidak mengharapkan respon yang berlebihan, karena akan membuat semakin tersiksa karena terlalu merasakan segalanya .

Subjek YN

Hasil tes Tipe – tipe Emosi YN ialah *The Intellectual*, tidak mudah merasakan emosi yang di miliki layaknya tipe emosi *rock* sehingga akan membuat kesan santai dan cuek. YN menyadari karakternya yang cuek merupakan tantangan yang harus ia hadapi. Untuk mengatasinya YN akan berusaha mengenali situasi yang ada, dan akan berusaha belajar meraskan emosi yan dirasakan, tentu hal itu harus YN lakukan, mengingat sebagai calon konselor idealnya harus bisa empati terhadap masalah konseli.

Subjek RAF

Hasil tes tipe-tipe emosi RAF ialah *The Empath* mudah cemas dan tegang, sehingga terkesan merasakan segala sesuatu dan sangat sensitif terhadap emosinya.

Sama dengan MY dan LF, RAF juga menyadari sepenuhnya untuk belajar mengontrol respon emosi yang di berikan, karena tipe ini memiliki tingkat sensitifitas yang tinggi . Untuk mengatasinya RAF akan berusaha untuk belajar mengelola menegndalikan respon kepada orang lain, artinya bisa me-mpertimbangkan hal-hal yang memerlukan perhatian lebih atau hanya sekedar respon biasa.

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

Melalui materi tipe – tipe emosi mahasiswa pada kelompok eksperimen menyatakan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru tentang karakter diri, menyadari kekurangan dan kelebihan dari karakter yang ada, mengetahui tipe-tipe Emosi lainnya yang memudahkan mereka dalam mengenali karakter orang lain dalam menjalin ikatan emosional. Mahasiswa juga memiliki strategi dalam memanfaatkan tipe-tipe emosi dimana mahasiswa dapat memanfaatkan kelebihan dari tipe-tipe Emosi yang dimiliki dan menetralsir serta memperbaiki kekurangan yang dimiliki untuk menyesuaikan dengan karakter

lawan bicara 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 kemauan 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.

Sementara melalui bimbingan kelompok teknik diskusi ini 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.

Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Jacobs (2012) yang menyatakan 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:

Berdasarkan 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 tipe – tipe Emosi.

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 tipe – tipe Emosi dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung 2018.

Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *Uji Mean Whitney*, dimana diperoleh nilai (Sig) 0,000. Kemudian nilai tersebut dibandingkan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Ketentuan pengujian bila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata diperoleh hasil $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat peningkatan *personal growth* yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe emosi sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut dapat meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

Kesimpulan Penelitian

Sikap dan hasil *pretest* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema tipe – tipe emosi pada kelompok eksperimen yang memiliki *personal growth* yang rendah, sedang dan tinggi. Setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik diskusi tema tipe-tipe emosi menunjukkan adanya peningkatan dilihat dari perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* mahasiswa. Jadi bimbingan kelompok teknik diskusi dengan tema tipe-tipe emosi dapat digunakan untuk meningkatkan *personal growth* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung tahun 2018.

Setelah selesai melaksanakan penelitian, kami sebagai peneliti memberikan beberapa saran kepada beberapa pihak sebagai berikut :

Kepada dosen dan tenaga pendidik di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dan tambahan referensi mengenai penyelenggaraan orientasi bagi mahasiswa baru yang akan datang, di tinjau dari aspek kendala-kendala yang sering di hadapi oleh mahasiswa baru terutama yang berasal dari tempat yang berbeda budaya, bahasa dan berbusana serta di tinjau dari pilhan layanan bimbingan konseling yang di laksanakan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Kepada guru bimbingan dan konseling penelitian ini bisa menjadi referensi, memberikan pilihan dan menjadi tambahan kajian keilmuan untuk menjadikan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *personal growth* siswa, serta memecahkan permasalahan yang

dialami siswa di sekolah pada umumnya.

Kepada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung 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 ke-setaraan subjek berdasarkan skor awal *pretest* yang diperoleh dari masing-masing subjek.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Aswida, Wela. 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.
- Corey. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Elfira, Ninil. 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, Uthia. 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.
- Indrianie, Efnie. 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. 2012. *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.

- Orloff, J. 2009. *Emotional Freedom, Liberate Yourself From Negatif Emotions And Transform Your Life*. New York: Harmony
- . 2017. *The Empath's Survival Guide, Life Strategies for Sensitive People*. Colorado. Sound True.
- Rizkina, Mera. 2013. *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Diskusi Kelompok melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII E di Smpn 19 Semarang*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 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. *Ppsychother psychosom*, 83,10-28.
- Santrock, W.J. 2011. *Educational Psychology*. Salemba Humanika. Jakarta.
- Schmied, V. dan Tully, L. 2009. *Effective Strategies and Interventions for Adolescents in a Child Protection Context : Literature Review*. Ashfield, N. S. W. NSW Dept. Of Community Services.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- 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/userfile/s/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*. JMC Siagian Volume 3 Nomor 4. Diakses dari: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/255>