

## Efektivitas *Self Coaching* Model GROW ME Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Trigonometri

Muhammad Khoiril Akhyar<sup>1\*</sup>, Ujang Khiyarusoleh<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Tadris Matematika, IAIN Kediri, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi PGSD, Universitas Peradaban, Indonesia

E-mail: [akhyar@iainkediri.ac.id](mailto:akhyar@iainkediri.ac.id)<sup>1</sup>  
[ujang606bk@gmail.com](mailto:ujang606bk@gmail.com)<sup>2)</sup>

### Keywords

Self-Coaching, GROW ME, Coaching, Hasil belajar

*Self-Coaching, GROW ME, Coaching, Learning Outcomes*

### ABSTRACT

Penelitian ini dilakukan analisis efektivitas *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa mata kuliah Trigonometri. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian Kuasi Eksperimental. Analisis data dalam penelitian ini diantaranya menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji banding dan uji regresi. Hasil belajar mahasiswa kelas eksperimen adalah 91 lebih baik dibanding hasil belajar mahasiswa kelas kontrol yaitu 87. Uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif penerapan *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa sebesar 82,2%.

*This study conducted an analysis of the effect of self-coaching on the GROW ME model on the student learning outcomes in Trigonometry material. This research approach was Quasi Experimental research. Data analysis in this study included using the normality test, homogeneity test, comparative test and regression test. The results of the student's learning outcomes in the experimental class were 91 better than the student's learning outcomes of the control class students, namely 87. Simple regression test showed that there was a positive effect of applying the GROW ME self-coaching model on student academic achievement by 82.2%.*

This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, dunia dalam siaga tinggi dengan virus yang disebut coronavirus (COVID19). Penularan COVID19 begitu cepat sehingga pada 11

Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona atau COVID19 ini sebagai pandemi. Keadaan epidemi atau pandemi global ini

menunjukkan bahwa penyebaran COVID19 terjadi begitu cepat sehingga hampir seluruh negara di dunia terdampak oleh virus tersebut (Amalia & Sa'adah, 2020).

COVID19 sudah berubah yang awal mulanya wabah menjadi pandemi, itulah sebabnya karantina sebagai upaya pencegahan banyak dilakukan diberbagai negara termasuk Indonesia(Wahyono, Husamah, & Budi, 2020). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018, karantina memiliki arti Melakukan pemisahan dan/atau membatasi kegiatan penderita penyakit yang berjangkit dengan cepat sesuai dengan peraturan perundang-undangan meskipun belum terlihat gejala yang terjadi padanya. Hal tersebut dilakukan dalam upaya mencegah lebih dini penularan terhadap orang-orang di sekitarnya (UU No.6 Tahun 2018).

Kewajiban berdiam diri dan melakukan segala macam aktivitas di rumah diterapkan oleh pemerintah terhadap warga Indonesia. PSBB yang merupakan singkatan dari Pembatasan Sosial Berskala Besar yang dilakukan pemerintah merupakan salah satu contoh upaya tersebut. Dengan diterapkannya upaya tersebut diharapkan penyebaran

virus dapat ditanggulangi dan pengobatan dapat dilakukan secara optimal. Pemberlakuan PSBB tersebut juga berlaku untuk segala macam kegiatan di luar rumah, tidak terkecuali kegiatan pendidikan. Akibat peraturan tersebut Pembelajaran kini beralih dari yang dulunya offline menjadi online.

Internet menjadi salah satu aspek utama pembelajaran daring. Dengan pembelajaran daring kegiatan belajar mengajar (KBM) yang dulunya dilakukan dengan tatap muka kini beralih ke sistem pembelajaran jarak jauh (Pujilestari, 2018). Media yang meliputi kertas ataupun non kertas, bahkan perangkat lunak komputer, siaran radio maupun televisi menyokong secara penuh kegiatan pembelajaran daring tersebut. Dampak kegiatan pembelajaran daring tersebut, keaktifan siswa dalam mengemukakan pendapat dan pemikiran menjadi terhalangi dan kurang maksimal, yang kemudian menyebabkan jalannya pembelajaran menjadi kurang menarik dan cenderung membosankan (Akhyar, 2019). Baik secara langsung ataupun tidak langsung kebosanan tersebut dapat menurunkan motivasi belajar siswa tersebut sehingga kemajuan dalam belajar menjadi menurun. Di lain pihak, motivasi belajar merupakan

aspek yang penting dalam pembelajaran. Pentingnya motivasi belajar bagi siswa (Dimiyati, 2006: 85) adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran akan kedudukan dalam mengawali, melaksanakan dan hasil akhir belajar. Misalnya: Seorang siswa kurang berhasil menangkap isi dari materi/bab yang telah dia baca dibandingkan teman sekelasnya yang juga ada di bab itu, sehingga mereka terdorong untuk membaca lagi.
2. Laporkan kekuatan upaya pembelajaran, yang dibandingkan dengan rekan-rekan mereka. Sebagai gambaran, jika usaha belajar seorang siswa ternyata tidak cukup, maka ia berusaha untuk menjadi rajin seperti teman dan muridnya yang sukses.
3. Melakukan kegiatan belajar, secara ilustrasi, setelah mengetahui bahwa Anda tidak serius belajar, seperti bercanda di kelas, akan mengubah perilaku belajar Anda.
4. Meningkatkan keinginan untuk belajar lebih keras. Misalnya, Siswa yang telah mengeluarkan biaya yang cukup besar dalam menjalani masa studinya meskipun dia memiliki tanggungan adik yang juga dibiayai oleh keluarganya akan memiliki alasan yang

kuat untuk berusaha lebih cepat menyelesaikan masa studi.

5. Kesadaran akan adanya kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan setelah belajar (dengan diselingi oleh aktivitas istirahat dan bermain) yang dilakukan secara berkelanjutan. Daya upaya yang kuat untuk mencapai kesuksesan dimiliki oleh setiap individu. Misalnya, siswa dituntut untuk selalu berhasil dalam segala macam kegiatan yang dilakukan seperti belajar di rumah, membantu keluarga, dan bermain bersama dengan teman sebayanya.

Dari hal tersebut terlihat seberapa pentingnya seseorang untuk mewujudkan motivasi. Dengan adanya motivasi yang kuat maka segala macam kegiatan akan terselesaikan dengan baik termasuk dalam hal ini adalah kegiatan belajar.

Metode Self Coaching GROW ME merupakan program Coaching atau pelatihan untuk meningkatkan motivasi dengan menerapkan pendekatan GROW ME (*Goal, Reality, Opportunity, Will, Monitoring, Evaluation*) yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui teknik dialog interior. Metode self coaching sangat ideal di masa pandemi covid19 dimana segala macam kegiatan belajar

dilakukan di rumah secara online. Penerapan metode ini diharapkan pembelajaran lebih efektif yang ditandai dengan peningkatan hasil belajar seiring dengan peningkatan motivasi belajar.

### **COACHING**

*Coaching* adalah kata dalam bahasa Inggris. Menurut kamus, *coaching* berarti "menginstruksikan atau melatih secara intensif", yang berarti memberi instruksi, bimbingan atau pelatihan secara intensif. Di Indonesia, *coaching* masih sering disalahartikan sebagai metode pengajaran dan pelatihan. Padahal, pembinaan lebih dari itu. Sama halnya dengan pembinaan dalam dunia olahraga, seorang pelatih bekerja sama dengan seorang atlet untuk memaksimalkan kemampuannya. Target tentunya dimiliki oleh setiap atlet dan kemudian, untuk dapat mencapai target yang diinginkan dalam jangka waktu tertentu, atlet tersebut bekerja secara intensif untuk memperbaiki apa yang menjadi kekurangannya, serta memikirkan cara yang ampuh dalam mengatasi segala macam hambatan untuk dapat tampil maksimal. Konsep ini kemudian diadopsi dalam dunia bisnis dan kepemimpinan dengan satu tujuan: memaksimalkan kinerja perusahaan dengan

memaksimalkan sumber daya manusia (Tongphae, 2019).

ICF (*International Coach Federation*), organisasi pembinaan global yang didirikan pada tahun 1995, mendefinisikan coaching sebagai hubungan kolaboratif antara pelatih dan pribadi seseorang dalam upaya mencapai potensi secara maksimal dan profesional melalui aktivitas timbal balik yang kreatif. Tidak seperti pelatihan satu sisi, pembicaraan eksplorasi dua arah menjadi hal yang terdepan dalam *coaching*, yang dapat menyelidiki ide dan membangun kepercayaan diri penerima coaching untuk mengambil tindakan yang maksimal.

*Coach* dan *coachee* atau klien mereka (orang yang dilatih) menyetujui beberapa parameter ukuran:

1. Tujuan yang ingin dicapai.
2. Durasi pelaksanaan coaching (berapa lama dan berapa sesi)
3. Area pengembangan.

Faktor lain yang mempengaruhi kinerja. Kemudian, mereka bekerja sama untuk mengatasi kesenjangan, memperkuat kekuatan, dan mengembangkan strategi yang lebih ampuh dalam mencapai tujuan yang sudah disetujui pada awal kegiatan. *Coachee* diberikan bantuan secara penuh

dalam mengkonstruksi cara berpikir baru dan mengubah perilaku mereka sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka.

### **SELF COACHING**

Manusia terbagi menjadi beberapa jenis, sebagian diantaranya adalah orang yang sangat mudah melakukan pendekatan secara verbal baik dengan teman sendiri, rekan kerja, bahkan dengan orang yang baru dikenal sekalipun. Dan sebagian lainnya sangat berkebalikan, dia sangat sulit dalam berkomunikasi dengan orang lain dan tidak memiliki keberanian yang cukup dalam mengungkapkan perasaan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, bahkan yang sudah mengenal lama sekalipun. Dilain pihak berkomunikasi memiliki nilai lebih dalam memberikan kesempatan melakukan pertukaran baik rasa maupun pikiran sehingga ada kemungkinan juga membantu dalam memperoleh inspirasi.

*Selftalk* adalah sebuah metode seseorang dalam berdialog dengan suara hatinya sendiri dikala berhadapan dengan macam-macam situasi. Sugesti masing-masing individu dapat ditingkatkan melalui *selftalk* yang dilakukan melalui pelafalan dalam hati ataupun diucapkan

dengan suara lepas. Dengan *selftalk*, seseorang dapat terbantu dalam mempertahankan kesadaran dalam melakukan berbagai hal seperti berpikir, menentukan perasaan dan berperilaku.

Di bawah ini beberapa kebaikan yang diperoleh jika kita melakukan *positive selftalk*.

1. Mudah berdamai dengan situasi sulit yang susah dikontrol
2. Menyelamatkan diri dari stress
3. Meningkatkan performasi
4. Membantu diri melakukan *selfreflection*.

*Self coaching* merupakan sebuah coaching atau program pelatihan dengan menggunakan tehnik *selftalk* (Luciani, 2007: 1). Intinya *Self Coaching* adalah tentang mengcoaching diri sendiri untuk mencapai tujuan yang kita inginkan. *Self coaching* diawali dengan premis: tidak ada orang yang tahu lebih dalam tentang diri kita kecuali diri kita sendiri. Setiap kita adalah ahli dalam kehidupan dan pekerjaan kita. Setiap kita pada dasarnya kreatif dan berdaya untuk menyelesaikan tantangan apapun yang kita hadapi. Setiap kita pada dasarnya memiliki potensi untuk menjalani kehidupan yang lebih produktif

dan bermakna (Corsby, Jones, Thomas, & Edwards, 2022).

Dengan teknik dan alat bantu yang tepat, kita akan mampu mengeluarkan sumberdaya internal yang kita miliki. Kita akan mampu menemukan solusi atas permasalahan kita sendiri. Maka, belajar *Self coaching* pada dasarnya sama dengan belajar mengelola pikiran dan perilaku kita sendiri. Ini adalah keterampilan berharga yang perlu dimiliki oleh setiap orang yang ingin hidup melampaui hasilnya sendiri (Luciani, 2004).

### **GROW ME**

Didalam sebuah organisasi atau perusahaan, kreativitas setiap individu didalamnya sangatlah penting. Segala macam potensi yang ada pada setiap individu dieksplorasi semaksimal mungkin untuk menghasilkan output yang maksimal pula. Tidak hanya potensi, talenta, bakat dan kemampuan masing-masing individu juga tidak luput dimaksimalkan. Beberapa teknik dilakukan dalam upaya mencapai hal tersebut, salah satu teknik sederhana yang dipakai oleh pemimpin suatu perusahaan adalah menjalankan perannya sebagai *coach* melalui pendekatan GROW ME.

GROW ME adalah akronim dari *Goal, current Reality, Option, Will,*

*Monitoring, dan Evaluation.* Pendekatan GROW ME ini sangat sederhana. Namun, jika dipandang dari efektivitasnya, pendekatan ini dapat dikategorikan cukup efektif. Berikut ini adalah langkah-langkah yang dapat ditempuh agar proses coaching dengan pendekatan GROW ME dapat dilaksanakan secara terarah sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal:

#### 1. Tetapkan Tujuan

Langkah pertama dalam model GROW ME adalah menetapkan tujuan. Pada tahap ini antara *coach* dan *coachee* harus menyepakati apa yang menjadi tujuan bersama. Hal tersebut dilakukan agar ada patokan yang jelas bagi masing-masing individu untuk mencapai target tertentu. Tugas *coach* disini adalah sebagai pendorong atau motivator secara terus menerus bagi *coachee*nya agar meraih capaian yang melebihi target yang ditentukan (Suraiman, 2021).

Setelah ditentukan target yang akan dicapai, kemudian mulailah menentukan bagaimana mengukur target tersebut. Perlu diketahui bahwa target yang ditentukan harus dapat diukur dengan parameter yang jelas mengenai kapan target tersebut dikatakan gagal dan kapan target tersebut dikatakan berhasil.

Perlu dipahami bahwa goal ini bisa berupa capaian tahunan, bulanan atau bahkan harian yang dapat dievaluasi setiap hari.

## 2. Memperhatikan Kondisi Saat Ini (*Current Reality*)

Tahap selanjutnya adalah tahap memahami keadaan saat ini. Dalam tahap ini setiap coachee diharapkan mampu menjelaskan posisi diri mereka sendiri saat ini terhadap target yang akan dicapai tadi. Setelah melewati tahap ini, bisa jadi, solusi untuk permasalahan akan sedikit banyak mulai terlihat. Disini memungkinkan akan terdapat banyak sekali kemungkinan solusi, hal tersebut tidak jadi masalah karenan nanti akan dilanjutkan pada proses selanjutnya (Arifin, 2020).

## 3. Melihat Pilihan yang ada (*Option*)

Setelah mengetahui dimana posisi dan kondisi yang dihadapi coachee, maka tahap selanjutnya adalah memilih solusi terbaik diantara solusi-solusi yang didapatkan pada tahap sebelumnya. Perlu digaris bawahi bahwa pada tahap ini seorang coach diperbolehkan memberikan tanggapan atau pendapat, namun keputusan untuk memilih atau tidak ditentukan sendiri oleh *coacheenya*, karena tugas coach di tahap ini adalah

sekedar sebagai fasilitator yang memuluskan ide-ide dari coacheenya.

## 4. Melakukan Monitoring dan Evaluasi

Ditahap terakhir ini kegiatan coaching dilakukan diwaktu yang berbeda dan berfungsi untuk melakukan pengecekan kemajuan atas target-target yang sudah ditetapkan pada tahap sebelumnya yaitu GROW.

## Metode

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Secara definisi penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian dimana fokus datanya bersifat numerik. Dalam proses pengambilan datanya, penelitian ini menggunakan metode Kuasi Eksperimental, yang berarti akan ada pemberian perlakuan khusus pada sampel yang dipilih. Perlakuan khusus tersebut dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh penggunaan *Self coaching* Model GROW ME sebagai variabel bebas terhadap hasil belajar mahasiswa yang dalam hal ini berperan sebagai variabel terikat. Desain Eksperimental yang dipakai dalam penelitian ini adalah "*Posttest-Only Control Design*", dimana akan terdapat

test diakhir pemberian perlakuan, namun juga diambil data mengenai ketercapaian *self coaching* melalui angket monitoring pada salah satu sesi GROW ME.

Karakteristik penelitian kuantitatif adalah adanya populasi dan sampel penelitian. Sampel sendiri merupakan bagian dari populasi yang nantinya diharapkan akan mampu mewakili populasi tersebut, sehingga kesimpulan yang didapatkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menjelaskan perilaku populasinya (Riduwan, 2011:10). Dalam penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental sehingga pemilihan sampelnya mengikuti karakteristik penelitian kuasi eksperimen yaitu *purposive sampel* (Arikunto, 2003). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II matematika IAIN Kediri kelas B sebagai kelas eksperimen dan kelas A sebagai kelas kontrol.

Sebuah variabel Penelitian secara definisi dapat dijelaskan sebagai suatu atribut dari sebuah obyek yang diteliti yang sifatnya bervariasi, dan dipelajari dalam rangka untuk memperoleh sebuah kesimpulan yang diinginkan (Sugiyono, 2012: 6). Sehubungan dengan definisi tersebut maka penelitian ini memiliki variabel sebagai berikut: *self coaching*

model GROW ME dan hasil belajar mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi, angket dan metode tes.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak, kemudian dilakukan uji lanjutan yaitu, uji homogenitas dan uji perbandingan rata-rata dan uji pengaruh atau regresi (Amanda & Akhyar, 2018). Seluruh kegiatan analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (Priyatno, 2012).

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menguji efektivitas latihan mandiri dengan model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa Trigonometri. efektivitas tersebut dilihat dari Perbandingan hasil belajar kelas dengan *self coaching* model GROW ME dan kelas tanpa *self coaching* model GROW ME dan Pengaruh *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa.

Analisis data didasarkan pada uji statistik yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji komparasi, dan uji regresi yang seluruhnya menggunakan aplikasi SPSS.



## Perbandingan hasil belajar kelas dengan *self coaching* model GROW ME dan kelas tanpa *self coaching* model GROW ME

**Tabel. 1. Hasil Uji Normalitas**

	Nilai_TBiA	Nilai_TBiB
Kolmogorov-Smirnov Z	1,414	1,853
Asymp. Sig. (2-tailed)	,037	,002

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh hasil signifikansi dari Nilai kelas Eksperimen dan kelas kontrol yaitu 0,2% dan 3,7% ( $H_0$  Diterima karena keduanya < 5%). Dari perolehan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji homogenitas diperoleh hasil signifikansi 96,3% > 5% , maka  $H_0$  diterima. Artinya kedua data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel. 2. Hasil Uji Homogenitas**

Nilai_UAS			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,002	1	58	,963

Hasil uji beda rata-rata dapat dilihat pada Tabel. 3. Dari tabel tersebut, baris Equal variances assumed diperoleh nilai  $t = 2,074$ , dengan  $dk = (32 + 28 -$

$2) = 58$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 1,67155$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel} = 2,074 > 1,67155$  sehingga  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil belajar mahasiswa yang menggunakan model self-coaching GROW ME dalam pembelajarannya lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menggunakan model self-coaching GROW ME dalam pembelajaran.

**Tabel. 3. Hasil Uji Banding**

		t-test for Equality of Means		
		T	df	Sig. (2-tailed)
Nilai	Equal variances assumed	2,074	58	,043
	Posttest assumed			
Posttest	Equal variances not assumed	2,084	57,692	,044
	assumed			

## Pengaruh *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa

Uji regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa dengan menggunakan uji regresi. Hasil uji persamaan regresi linier dapat dilihat pada tabel. 4.

**Tabel. 4. Hasil Uji Normalitas**

Model	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1038,169	62,374	,000 <sup>b</sup>
Residual	16,644		
Total			

- a. Dependent Variable: Nilai\_TBiB  
b. Predictors: (Constant), GROWME

Tabel. 4. menunjukkan nilai sig = 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Artinya persamaan adalah linier atau ada pengaruh antara *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa.

Selanjutnya untuk mengetahui jenis pengaruhnya dapat dilihat pada output coefficients pada Tabel. 5.

**Tabel. 5. Hasil Output *Coefficients***

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	-28,04	15,201		-1,84	,075
GROWME	1,308	,166	,822	7,898	,000

a. Dependent Variable: Nilai\_TBil

Berdasarkan Tabel. 5. diperoleh bahwa pada output coefficients diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 1,308X - 28,04$ , Artinya, jika nilai *self coaching* model GROW ME bertambah satu satuan, maka nilai hasil belajar mahasiswa bertambah 1,308 satuan. Sedangkan untuk nilai konstanta -28,04 dapat diartikan sebagai dalam kondisi *self coaching* model GROW ME bernilai nol, maka hasil belajar mahasiswa adalah -28,04. Berdasarkan pendapat Dougherty (2002) yang menyatakan bahwa dalam kondisi tertentu suatu konstanta dapat memiliki arti yang jelas dan pada kondisi yang lain bisa tidak

berarti apa-apa, oleh karena itu kesimpulan mengenai konstanta tersebut dapat diabaikan. Sehingga penerapan model *self coaching* GROW ME saat pembelajaran Trigonometri berpengaruh positif terhadap hasil belajar mahasiswa.

**Tabel. 6. Besar Pengaruh GROWME**

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,822 <sup>a</sup>	,675	,664

a. Predictors: (Constant), GROWME

Besar penerapan *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa pada pembelajaran Trigonometri dapat dilihat pada Tabel. 6. Berdasarkan Tabel. 6. diperoleh nilai R Square adalah 0,822. Artinya Hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh *self coaching* model GROW ME sebesar 82,2% dan dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 17,8%.

Dari hasil uji banding dan uji pengaruh diperoleh kesimpulan bahwa penerapan *self coaching* model GROW ME pada pembelajaran Trigonometri efektif terhadap hasil belajar mahasiswa. Hal tersebut terjadi karena dengan menerapkan tehnik *coaching*, mahasiswa jadi lebih jelas dalam mengidentifikasi apa tujuan yang ingin dia capai dalam

pembelajaran dan termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut (Sugiharto, 2017). Penelitian oleh Fanani (Fanani, 2022) yang memperoleh kesimpulan bahwa dengan tehnik coaching model GROW mampu membantu mahasiswa dalam mengembangkan karir san mencapai apa yang dia harapkan dengan lebih efektif.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan keseluruhan penjelasan yang telah dipaparkan

didapatkan kesimpulan bahwa penerapan *self coaching* model GROW ME pada pembelajaran Trigonometri efektif terhadap hasil belajar mahasiswa. Hal tersebut terlihat dari hasil uji banding dan regresi. Rata-rata hasil belajar mahasiswa kelas eksperimen adalah 91 lebih baik dibanding rata-rata hasil belajar mahasiswa kelas kontrol yaitu 87. Uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif penerapan *self coaching* model GROW ME terhadap hasil belajar mahasiswa sebesar 82,2%.

### **Daftar Pustaka**

- Akhyar, M. K. (2019). "Hasil un buruk HOTS yang salah, benarkah?" Analisis HOTS pada soal UNBK terhadap hasil UN matematika SMA di Indonesia. *Factor M: Focus ACTION Of Research Mathematic*, 1(2), 143 – 159.
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2).
- Amanda, L., & Akhyar, M. K. (2018). Efektivitas Model Pembelajaran Kumon Berbasis Soal Superitem Berbantuan LKS Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMP pada Materi Statistika. *Jurnal Dialektika Program Studi Pendidikan Matematika*, 5(2), 140–157.
- Arifin, A. (2020). Meningkatkan Kinerja Guru IPA dalam Menetapkan Nilai KKM Melalui Teknik Coaching Model GROW ME. *Binomial*, 3(2), 88–99.
- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Baron, Louis and Lucie Morin. (2009). The Impact of executive coaching on self-efficacy related to management soft-skill. *Leadership and Organization Development*, Vol 3 (1), 18-38.
- Corsby, C. L. T., Jones, R. L., Thomas, G. L., & Edwards, C. N. (2022). Coaching and 'Self-repair': Examining the 'Artful Practices' of Coaching Work. *Sociological Research Online*, 13607804211064912. <https://doi.org/10.1177/13607804211064911>

- Dougherty, C. (2002). *Introduction to econometrics. 2nd ed.* New York: Oxford University Press.
- Fanani, Q. (2022). Efektifitas GROW Virtual Coaching Model: Peningkatkan Kemampuan Mahasiswa Keperawatan dalam Perencanaan Karir. *Jurnal KomtekInfo*, 1–5.
- Losch, Sabine dkk. (2016). Comparing the effectiveness of individual coaching, self-coaching and group training: how leadership make the difference. *Frontiers in psychology*, 7, 1-17.
- Luciani, J. J. (2004). *The Power of Self-Coaching: The Five Essential Steps to Creating the Life You Want.* New Jersey: John Wiley & Sons.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Self-coaching: the powerful program to beat anxiety and depression.* New Jersey: John Willey & Sons.
- Junaidi dan Yuni Asrina. (2013). "Pengaruh Metode Pembelajaran Kumon Terhadap Peningkatan Hasil Akademik Matematika Siswa Kelas VIII MTsN Sigli pada Materi Limas Tahun Pelajaran 2011/2012". *Jurnal Sains Riset Univ. Jabal Ghafur*, 3 (1),1-8.
- Priyatno, Duwi. (2012). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS.* Yogyakarta: ANDI.
- Pujilestari, S. (2018). Efektivitas Pembelajaran Matematika Berbasis Open-Ended Problem Dengan Model Think-Pair- Share Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif. *Factor M: Focus ACTION Of Research Mathematic*, 1(1).
- Riduwan. (2011). *Dasar-dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiharto, A. D. A. (2017). Penerapan Coaching Dalam Penetapan Tujuan Akademik Untuk Meningkatkan Motivasi Berhasil Pada Mahasiswa (Tesis, UBAYA).
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Suraiman, S. (2021). Peningkatan Kompetensi Guru dalam Pembelajaran Berbasis HOTS dengan Teknik Coaching Grow-Me di SD Negeri 13 Simpang Tanjung Nan IV Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 5436–5441.
- Tongphae, Wilae. (2019). A Development of Self Coaching on Contemplative Education Training Program For Instructional Chang of Students Intern on Teaching Profession. *Journal of Humanities and Social Sciences Valaya Alongkorn*, 14 (2), 302-317.
- Wahyono, P., Husamah, H., & Budi, A. S. (2020). Guru profesional di masa pandemi COVID-19: Review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(1), 51–65.