

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING*
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
DIMENSI *USING RESOURCES* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

OLEH :

TASYA FALLERINA PUTRI

04041282025023

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* DIMENSI *USING RESOURCES* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

TASYA FALLERINA PUTRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Pembimbing II



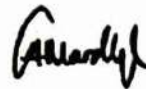
M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Penguji I



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Penguji II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 23 Juli 2024



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Tasya Fallerina Putri
NIM : 04041282025023
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap
Personal Growth Initiative Dimensi Using Resources pada
Mahasiswa Universitas Sriwijaya

Indralaya, 22 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Pembimbing II



M. Zaina Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Mengetahui,

Ketua Bagian

Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Tasya Fallerina Putri yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Palembang, 23 Juli 2024

Yang menyatakan,



Tasya Fallerina Putri
NIM. 04041282025023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal, kesehatan serta terus membersamai peneliti sehingga peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu terkasih, Ahmad Watalata dan Marnah, yang selalu bangga kepada putri mereka. Terima kasih untuk segala cinta, pengertian, kepedulian, penguatan, pengorbana, jerih payah dan doa yang tidak pernah putus sehingga peneliti percaya dan mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan, dan rahmat-Nya untuk Ayah dan Ibu.
2. Kedua adik tersayang, Muhamad Raehan Fadillah dan Muhammad Ridho yang banyak memberikan bantuan serta dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi peneliti.
3. Anggota Payung Teduh, Silmi, Hanani dan Dea, serta para sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah menemani, mendengarkan, memberikan banyak bantuan serta dukungan hingga peneliti dapat bertahan dan terus maju.
4. Teruntuk diriku yang telah berjuang sampai titik ini, terima kasih. Semoga Allah SWT meridhoi jalanmu selalu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Using Resources* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Selama proses pengerjaan skripsi ini, peneliti dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak serta mendapat banyak ilmu baru. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Taufik Marwa, SE. M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membimbing, mendengarkan, mengarahkan peneliti dalam melakukan penelitian ini.
6. Bapak M. Zainal Fikri, S, Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam penyusunan proposal penelitian.

7. Segenap dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu, bantuan, serta dukungannya kepada peneliti.
8. Mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya yang telah bersedia ikut serta dan memberikan bantuan dalam proses penelitian.
9. Panitia *growth enhancement training* yang terdiri dari dosen, alumni dan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan adanya kritik konstruktif dan saran dari pembaca agar dapat menyempurnakan penelitian ini.

Hormat saya,

Tasya Fallerina Putri
NIM. 04041282025023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Personal Growth Initiative</i>	15
B. <i>Growth Enhancement Training</i>	19
C. Pengaruh <i>Growth Enhancement Training</i> terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Using Resources</i>	24
D. Kerangka Berpikir	27
E. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional Penelitian	28
C. Partisipan Penelitian	29
D. Desain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	35
F. Prosedur Penelitian	37
G. Skema Penelitian	43
H. Validitas dan Reliabilitas	43
I. Metode Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Orientasi Kancha Penelitian	48
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	50
C. Hasil Penelitian	59
D. Hasil Analisis Tambahan	69
E. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Dalam Kelompok Kecil 66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Formula Kategorisasi <i>Personal Growth Initiative Dimensi Using Resources</i>	30
Tabel 3. 2 Kategorisasi Skor Dimensi <i>Using Resources</i>	31
Tabel 3. 3 Desain Penelitian	35
Tabel 3. 4 Skor Aitem Skala <i>Likert</i>	36
Tabel 3. 5 Validitas Internal Penelitian	45
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala PGI Dimensi <i>Using Resources</i>	52
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala PGI Dimensi <i>Using Resources</i>	52
Tabel 4. 3 Jumlah Keikutsertaan Partisipan Pelatihan	56
Tabel 4. 4 Distribusi Subjek Penelitian pada Tiap Pertemuan	57
Tabel 4. 5 Deskripsi Subjek Penelitian	59
Tabel 4. 6 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	60
Tabel 4. 7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	60
Tabel 4. 8 Deskripsi Tahun Angkatan Subjek Penelitian	61
Tabel 4. 9 Deskripsi Skor <i>Pretest Post Test</i> Kelompok Eksperimen	62
Tabel 4. 10 Deskripsi Skor <i>Pretest Post Test</i> Kelompok Kontrol	63
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	63
Tabel 4. 12 Deskripsi Kategorisasi PGI Dimensi <i>Using Resources</i>	64
Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Dalam Kelompok Kecil	66
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	68
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Tingkat PGI Dimensi <i>Using Resources</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Tingkat PGI Dimensi <i>Using Resources</i> Berdasarkan Usia	70

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	92
LAMPIRAN B	96
LAMPIRAN C	99
LAMPIRAN D	103
LAMPIRAN E	172
LAMPIRAN F	180
LAMPIRAN G	191
LAMPIRAN H	201

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING* TERHADAP
PERSONAL GROWTH INITIATIVE DIMENSI *USING RESOURCES* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Tasya Fallerina Putri¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *using resources* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Adapun hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *using resources* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Subjek atau partisipan dalam penelitian ini adalah 23 orang mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah modifikasi skala PGI oleh peneliti dengan mengacu pada Robitschek dkk. (2012) yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Analisis data dalam penelitian ini adalah teknik *independent sample t-test*. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai *mean* sebesar 13,5 (KE) dan 3,00 (KK) dan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *growth enhancement training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *personal growth initiative* dimensi *using resources*. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Growth Enhancement Training, Personal Growth Initiative, Using Resources*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Pembimbing II



M. Zamal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE EFFECT OF GROWTH ENHANCEMENT TRAINING ON USING RESOURCES: THE DIMENSION OF PERSONAL GROWTH INITIATIVE AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS

Tasya Fallerina Putri¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRACT

This study aims to determine how the effect of growth enhancement training on using resources: the dimension of personal growth initiative among Sriwijaya University students. This study proposed the hypothesis that there is an effect of growth enhancement training on using resources dimension of personal growth initiative in Sriwijaya University students. The subjects or participants in this study is 23 active undergraduate students of Sriwijaya University divided in treatment group and control group. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring instrument used in this study is a modification of the PGI scale made by the researcher with reference to Robitschek et al. (2012) which was adapted in Indonesian. Data analysis technique in this study is independent sample t-test. The independent sample t-test results showed a mean value of 13.5 (TG) and 3,00 (CG), and a sig (2-tailed) value of 0.028 ($p < 0.05$). This shows that growth enhancement training has a significant influence on using resources dimension of personal growth initiative. Thus the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords: Growth Enhancement Training, Personal Growth Initiative, Using Resources

¹*Student of Psychology Program, Faculty od Medicine, Sriwijaya University*

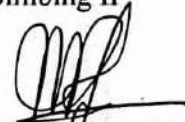
²*Lecture of Psychology Program, Faculty od Medicine, Sriwijaya University*

Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan memberikan banyak sekali kesempatan untuk berkembang dan akumulasi pengalaman interpersonal yang kaya (Tesoro, 2020) . Tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik, dunia perkuliahan juga memberi kesempatan untuk berkembang melalui kegiatan non-akademik, seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), organisasi, kepanitiaan untuk berbagai *event*, kompetisi, pertukaran pelajar, juga magang (umn.ac.id, 2022). Lalu, ada juga kebijakan baru, yaitu Kampus Merdeka Belajar (MBKM) yang saat ini memberikan lebih banyak peluang kepada mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri (Surtikanti, Anggadini, Rahayu, Komala, Puspitawati & Astuti, 2022).

Secara psikologis, mahasiswa yang berada di kelompok usia remaja memiliki tugas perkembangan mengeksplorasi identitas untuk menjadi apa yang diinginkan (Santrock, 2013). Guna membantu memenuhi tugas perkembangan tersebut, Universitas Sriwijaya menjadi salah satu universitas yang turut memfasilitasi mahasiswa dengan memberikan pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik dengan minat, bakat, kegemaran serta kemampuan (digilib.unsri.ac.id, 2020). Terkait dengan pengembangan minat dan bakat, Universitas Sriwijaya menyediakan berbagai kegiatan untuk mahasiswanya sehingga pada tahun 2019 setidaknya ada 553 mahasiswa yang berwirausaha dan 268 mahasiswa berprestasi di bidang masing-masing (unsri.ac.id, 2020).

Pemerintah juga turut memfasilitasi pengembangan mahasiswa dengan adanya kebijakan baru, yaitu Kampus Merdeka Belajar (MBKM) yang saat ini memberikan lebih banyak peluang kepada mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri (Surtikanti, Anggadini, Rahayu, Komala, Puspitawati & Astuti, 2022). Dilansir dari diktiristek.kemdikbud.go.id (2023), terdapat 110 mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti kegiatan MBKM dan 297 mahasiswa yang mengikuti Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB) di tahun 2022.

Banyaknya peluang yang tersedia tidak lepas dari tantangan yang dihadapi mahasiswa selama menempu pendidikan di bangku kuliah. Tahun pertama menjadi periode yang krusial karena pada masa ini mahasiswa berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan perguruan tinggi yang semakin tinggi (Tinto, 2015). Meskipun masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres dan kewalahan ketika beradaptasi di tahun pertama kuliahnya (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Perguruan tinggi pada umumnya menyelenggarakan masa orientasi untuk mahasiswa di tahun pertama dengan tujuan membekali mahasiswa informasi penting terkait budaya kampus dan sistem perkuliahan (Hadiana, 2014). Dari pembelakan itulah diharapkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik. Rahmadani dan Rahmawati (2020) menyimpulkan bahwa masa orientasi

mahasiswa inilah yang idealnya menjadi sarana untuk mempu mengembangkan potensi yang telah dimiliki mahasiswa.

Institusi perguruan tinggi membantu mahasiswanya untuk belajar hidup dan bekerja sama satu sama lain dalam mengembangkan kreativitas dan kemampuan memecahkan masalah (New & Ghafar, 2012). Mahasiswa belajar untuk berpikir sementara dosen membimbing dalam proses pertukaran pengalaman bersama. Nyatanya, penelitian Aisyah dan Alfita (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih suka belajar dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Dijelaskan bahwa mahasiswa kurang suka meminta bantuan pada dosennya ataupun mencari sumber informasi lain dan lebih suka mencari solusi dari materi yang sudah ada.

Dalam proses pengembangan diri, mahasiswa juga perlu bergantung pada sumber daya yang ada di sekitar (Fathiyah & Mardhiyah, 2023). Dari data yang diperoleh melalui wawancara pada tanggal 22 November 2023 bersama O, mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya, menunjukkan bahwa dalam proses adaptasinya dengan lingkungan kampus, O merasa dapat mulai terbiasa karena adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman baiknya. Hal ini sejalan dengan temuan Yakunina, Weigold dan Weigold (2013) yang menyatakan bahwa selama proses penyesuaian diri, mahasiswa perlu mencari sumber daya untuk membantu beradaptasi, sehingga dapat mengurangi efek stres dari perbedaan budaya yang ada, terutama pada mahasiswa yang berasal dari daerah yang berbeda.

Era digital saat ini memberikan akses yang begitu luas. Saat ini mahasiswa dapat mengakses pembelajaran melalui aplikasi pendidikan dan mengembangkan keterampilan melalui kursus *online* (Lukita, Christina, Pranata & Supriyadi, 2022). Penggabungan *artificial intelligence* (AI) dengan kecerdasan alami manusia juga membuat potensi individu bisa menjadi lebih maksimal dan memungkinkan pencapaian yang lebih besar (Harahap, 2019). Menyadari dan memanfaatkan sumber daya yang telah tersedia inilah yang kemudian menjadi keputusan masing-masing individu dalam proses pertumbuhannya.

Salah satu konstruk yang terkait erat dengan proses pertumbuhan individu adalah *Personal Growth Initiative* (PGI). Weigold, Boyle, Weigold, Antonucci, Mitchell, dan Martin-Wagar (2018) menjelaskan bahwa PGI mengacu pada keterlibatan yang disengaja dan aktif dalam proses pertumbuhan pada domain-domain yang penting bagi individu. PGI dapat dipahami sebagai sumber daya pribadi, karena mencakup seperangkat keterampilan yang berkontribusi dalam membuat perubahan yang mendorong perkembangan positif dalam diri seseorang (Weigold & Robitschek, 2011).

Secara lebih spesifik, PGI terdiri dari empat dimensi, yaitu *readiness for change* (kesiapan untuk berubah), *planfulness* (perencanaan), *using resources* (penggunaan sumber daya), dan *intentional behavior* (perilaku yang disengaja). Konsisten dengan konseptualisasi multifaset dari PGI, *readiness*

for change dan *planfulness* mewakili dimensi kognitif dari konstruk tersebut, sedangkan *using resources* dan *intentional behavior* sesuai dengan komponen perilakunya (Robitschek dkk., 2012).

Using resources adalah salah satu dari dua komponen perilaku PGI dan satu-satunya komponen yang melibatkan penggunaan sumber daya di luar diri seseorang secara terang-terangan (Robitschek dkk., 2012). Robitschek dan Thoen (2015) menggambarkan *using resources* sebagai kesadaran akan jenis-jenis sumber daya yang dapat diakses dalam proses meningkatkan diri, seperti teman, keluarga, internet, dan sumber daya profesional, dan ada probabilitas bahwa individu akan benar-benar menggunakan sumber daya tersebut untuk membantu dirinya berkembang. Dalam konteks pembelajaran, *using resources* dapat mencakup hal-hal seperti belajar dengan teman, memanfaatkan jam kerja tutor dan instruktur, atau menggunakan alat bantu belajar *online* yang sering kali disediakan dengan buku teks (Robitschek & Thoen, 2015). Sumber daya pragmatis inilah yang dapat memberikan pengaruh penting dalam tingkat keberhasilan mahasiswa dalam pembelajarannya.

Mahasiswa yang memiliki PGI tinggi lebih menyadari kebutuhannya di perguruan tinggi dan secara aktif mengambil langkah-langkah agar kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, yang kemudian mengarah pada pertumbuhan dan

kesejahteraan pribadi (Weigold, Weigold, Ling & Jang, 2020). Mahasiswa ini akan bertanya kepada mahasiswa lain bagaimana cara mendapatkan nilai yang baik, atau bisa saja mengamati kebiasaan belajar mahasiswa lain dan mengenali perbedaannya dengan kebiasaan yang dimiliki (Robitscheck & Thoen, 2015). Selain itu, disebutkan juga bahwa mahasiswa yang memiliki PGI tinggi cenderung meminta bimbingan dari dosen, penasihat akademik, dan staf. Di bidang akademik, mahasiswa yang aktif berorganisasi akan lebih banyak berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang. Kesempatan untuk mengembangkan diri ini akan mengasah kemampuan dan potensi yang dimilikinya (Pertiwi, Sulistiyawan, Rahmawati & Kaltsum, 2015).

Membantu individu untuk mengembangkan tingkat PGI yang lebih tinggi dapat memberikan hasil yang positif, termasuk dalam peran individu tersebut sebagai mahasiswa. Salah satu contoh intervensi yang pernah dilakukan adalah *intentional growth training* (IGT), sebuah intervensi singkat terdiri dari edukasi tentang PGI dan *growth activity* yang telah menunjukkan bahwa skor PGI dapat meningkat pada mahasiswa hanya dalam waktu satu minggu (Thoen & Robitschek, 2013). Intervensi ini dapat menjadi sebuah mekanisme bagi perguruan tinggi untuk membantu para mahasiswa mengembangkan keterampilan untuk bertumbuh.

Hasil *intentional growth training* (IGT) menunjukkan bahwa mengalami serta bertahan dalam ketidaknyamanan yang terkait dengan keterlibatan pada sesuatu yang menantang, untuk tujuan pertumbuhan pribadi, dapat meningkatkan PGI. Dalam penelitian Thoen dan Robitschek (2013) ini juga dijelaskan bahwa

belajar tentang pertumbuhan pribadi yang dilakukan dengan sengaja melalui psikoedukasi tentang PGI dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memahami pengalaman tentang pertumbuhan. Sayangnya belum ada pembahasan secara spesifik bagaimana dimensi *using resources* berkembang melalui pelatihan ini.

Melalui saran penelitian yang disampaikan dalam penelitian sebelumnya, *intentional growth training* (IGT) kemudian dimodifikasi menjadi *growth enhancement training* dengan berfokus untuk mengembangkan dimensi-dimensi PGI secara lebih jelas. Pada penelitian ini, dimensi yang menjadi pokok bahasan adalah *using resources*. Pembelajaran mengenai proses *using resources* dengan berfokus pada sumber daya yang ada diharapkan dapat memenuhi kebutuhan unik dari mahasiswa tahun pertama (Robitscheck dkk, 2012) melalui pelatihan ini.

Growth enhancement training merupakan program pelatihan kepada mahasiswa tahun pertama Universitas Sriwijaya yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mengenal diri, menetapkan tujuan, menetapkan strategi mencapai tujuan, dan juga melakukan aksi untuk pengembangan kompetensi diri. Dalam pelatihan ini, terdapat lima sesi, yakni prasesi, sesi *understanding self, goal to grow, step-up session* dan sesi penutup. Unsur psikoedukasi tentang PGI dari *intentional growth training* (IGT) dimasukkan ke dalam prasesi, sedangkan komponen *growth activity* dipecah menjadi sesi *goal to grow* dan *step-up session*.

Sesi *understanding self* merupakan sesi pertama dimana partisipan diajak untuk memahami diri melalui pemahaman tentang upaya pertumbuhan diri yang pernah dilakukan. Sesi *goal to grow* adalah sesi ketika partisipan menganalisis kondisi dan sumber daya yang ada pada diri serta lingkungan guna menentukan *goal* yang akan diraih juga cara untuk meraihnya. Lalu, *step-up session* menjadi sesi inti terakhir, yaitu partisipan mengimplementasikan rencana aksi secara langsung sekaligus mencari *feedback* dari orang terdekat.

Growth enhancement training diharapkan dapat mengembangkan PGI dimensi *using resources* melalui psikoedukasi, pemetaan sumber daya (sesi *goal to grow*), implementasi aksi dan upaya mencari *feedback* dari orang terdekat (*step-up session*). Serupa dengan penelitian Thoen dan Robitscheck (2013) sebelumnya, psikoedukasi berisi penjelasan mengenai pengertian PGI dan keempat dimensinya serta penerapan PGI dalam kehidupan sehari-hari. Selain untuk memberikan pemahaman tentang proses dari perubahan (Robitscheck, 1997), edukasi ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai dimensi *using resources*.

Aktivitas berikutnya yang juga masih dalam ranah kognitif adalah memetakan sumber daya yang dimiliki partisipan pada sesi *goal to grow*. Dengan menuliskan sumber daya yang dimiliki, partisipan diharapkan mampu mengembangkan kejernihan kognitif yang menurut Traves, Morisano dan Locke (2015) pada akhirnya menghasilkan kesadaran yang menjadi dasar bagi pertumbuhan selanjutnya. Penelitian Chang, Yang, Li, Duan, Yang, Zhou, Zheng, Morris, dan Chang (2018) menemukan bahwa sumber-sumber eksternal dari

inisiatif untuk bertumbuh juga dapat memengaruhi keterlibatan seseorang dalam proses yang berhubungan dengan pertumbuhan.

Using resources sebagai dimensi perilaku yang melibatkan penerapan ranah kognisi di domain pertumbuhan (Robitscheck dkk., 2012) diwujudkan pada sesi berikutnya, yaitu *step-up session*. Pada sesi ini, penggunaan sumber daya secara nyata yang sebelumnya telah dipetakan menjadi sorotan utama. Selama proses melakukan aksi, partisipan berinteraksi secara langsung dengan sumber daya yang mendukung pencapaian tujuannya. Dari hasil penelitian Thoen dan Robitscheck (2013) sebelumnya diperoleh bahwa terlibat dalam sebuah aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi menjadi kunci untuk meningkatkan PGI. Dengan keluar dari zona nyaman sebagai wujud dari inisiasi untuk bertumbuh, individu dapat memperoleh umpan balik (*feedback*) berupa bantuan nyata, informasi, saran dan solusi untuk mengatasi kesulitan yang dialami (Dhania, Suhariadi, Fajrianthi & Suryanto, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Using Resources* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat diangkat pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh

dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *using resources* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang diangkat, diketahui penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *using resources* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan psikologi positif dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman tentang dimensi *using resources* dari *personal growth initiative* melalui *growth enhancement training*. Dari pemahaman tersebut, penelitian ini juga diharapkan dapat mengembangkan *personal growth initiative* dimensi *using resources* pada subjek.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan dalam melakukan pengembangan pada penelitian-penelitian selanjutnya. Selain

itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat terutama terkait dengan dimensi *using resources* dari *personal growth initiative* dan program untuk meningkatkannya, terkhusus dalam konteks pendidikan seperti *growth enhancement training*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian pertama dengan judul “*Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress*” dilakukan oleh Balqis, Karmiyati, Suryaningrum dan Akhtar (2023). Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *personal growth initiative* dalam menentukan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap distres psikologis pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Sebanyak 309 partisipan terpilih dengan rentang usia 18-35 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *non-experimental quantitative design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *personal growth initiative* berperan dalam melemahkan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap distres psikologis pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian di atas memiliki perbedaan berupa subjek yang diteliti adalah individu yang mengalami *quarter-life crisis*, berbeda dengan peneliti yang akan berfokus pada mahasiswa tahun pertama Universitas. Dari segi metode, penelitian Balqis dkk. Menggunakan *non-experimental quantitative design* sedangkan peneliti menggunakan *quasi-experimental*.

Fathiyah dan Mardhiyah (2023) melakukan penelitian dengan judul “*Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college*”

students during the covid-19 pandemic” pada 200 mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *personal growth initiative* (PGI) terhadap *psychological distress* di kalangan mahasiswa selama pandemi COVID-19 secara kuantitatif. Penelitian tersebut berbeda dari segi variabel dan waktu penelitian yang meneliti *psychological distress* selama masa pandemi COVID-19. Peneliti menggunakan PGI sebagai variabel terikat dan berfokus pada tahun pertama mahasiswa Universitas Sriwijaya saja.

Penelitian selanjutnya adalah “*Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life*” oleh Saraswati, Amalia dan Arwan (2023). Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan *mixed method* yang menggabungkan pengumpulan data melalui skala PGI dan pertanyaan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang membentuk PGI pada individu di setiap tahap perkembangan manusia. Subjek penelitian ini adalah 397 remaja dan orang dewasa dengan rentang usia 14 hingga 60 tahun yang tinggal di Indonesia.

Perbedaan penelitian Saraswati dkk. adalah metode penelitian yang menggunakan *mixed method* sedangkan peneliti menggunakan *quasi-experimental*. Penelitian di atas berfokus pada penggalian faktor yang memengaruhi PGI secara kualitatif, berbeda dengan peneliti yang menyorot pengaruh perlakuan *growth enhancement training* terhadap PGI khususnya dimensi *using resources*.

Susiswilujeng dan Saraswati (2023) meneliti tentang “Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen yang bertujuan untuk menguji apakah *personal growth initiative* (PGI) memiliki peran sehingga dapat

digunakan sebagai solusi untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 334 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan jika semakin tinggi tingkat PGI yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada penelitian ini PGI dijadikan variabel bebas sebagai prediktor. Berbeda dengan peneliti yang meneliti PGI sebagai variabel terikat.

Penelitian oleh Mutiasari dan Sunawan (2021) yang berjudul “*Hubungan Future Time Perspective dengan Personal Growth Initiative Mahasiswa*” bertujuan menganalisis secara spesifik bagaimana *future time perspective* memprediksi *personal growth initiative*. 364 mahasiswa Universitas Negeri Semarang menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa semakin tinggi *future time perspective* individu maka semakin besar pula *personal growth initiative* individu tersebut, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini terletak pada variabel bebas, subjek serta metode penelitian. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian Mutiasari dan Sunawan adalah *future time perspective* menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti melakukan penelitian *quasi experiment* dengan memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*. Subjek penelitian pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian yang dilakukan peneliti saat ini berfokus pada mahasiswa baru.

Untuk penelitian yang dilakukan di luar negeri, Meyers, van Woerkom, de Reuver, Bakker dan Oberski (2015) melakukan studi yang berjudul “*Enhancing Psychological Capital and Personal Growth Initiative: Working on Strengths or Deficiencies*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *strength intervention* memiliki efek yang lebih baik terhadap PGI siswa dibandingkan *deficiency intervention*. Pendekatan yang digunakan adalah 2 eksperimen lapangan longitudinal untuk menyelidiki efek dari 2 intervensi terhadap PGI siswa (Eksperimen 1) dan peran mediasi potensial dari *psychology capital* (PsyCap) (Eksperimen 2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *strength intervention* meningkatkan PGI siswa dalam jangka pendek tetapi tidak dalam jangka panjang, sedangkan *deficiency intervention* tidak mempengaruhi PGI. Berpartisipasi dalam kedua intervensi menyebabkan peningkatan PGI selama periode 3 bulan, tetapi peningkatan ini lebih besar untuk kelompok *strength intervention*.

Perbedaan penelitian Meyers dkk. dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak metode dan perlakuan yang diberikan. Penelitian sebelumnya melakukan *longitudinal field experiment* dengan memberikan *strengths interventions* dan *deficiency interventions* serta *follow-up* sekitar 4 bulan. Sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan memberikan perlakuan, yaitu *growth enhancement training*.

Studi lainnya adalah “*Empowerment through self-improvement skills: The role of learning goals and personal growth initiative*” oleh Matsuo (2019) yang melakukan survei longitudinal tiga gelombang terhadap perawat di rumah sakit Jepang. Penelitian ini menguji peran mediasi *personal growth initiative* (yaitu,

keterampilan peningkatan diri) dalam menghubungkan orientasi tujuan pembelajaran dan pengalaman kerja yang berkembang dengan pemberdayaan psikologis. Perbedaan penelitian di atas dengan yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada pendekatan penelitian. Matsuo melakukan survei longitudinal sedangkan peneliti melakukan kuasi eksperimen. Selain itu, *personal growth initiative* pada penelitian ini dijadikan variabel bebas, berbeda dengan peneliti yang meneliti PGI sebagai variabel terikat.

Berdasarkan referensi-referensi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, seperti variabel atau perlakuan yang diberikan, fenomena masalah, tempat serta karakteristik responden penelitian. Oleh karena itu penelitian dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Using Resources* pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Sriwijaya” yang diangkat oleh peneliti dapat dipertanggungjawabkan originalitas dan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Conscious Rethink. (2023, Agustus). What is self-reflection and why is it so important?. *aconsciousrethink.com*. Retrived from <https://www.aconsciousrethink.com/10258/self-reflection/> 4 Maret 2024.
- Agestianti, R., Mustafid, A. K., Andari, N. B., Azzahra, F. T. A., Pramesti, N. K. A. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 132-142.
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131-142.
- Aisyah, S., & Alfita, L. (2017). Strategy self regulated learning pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area. *Jupis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 9(2), 202-212.
- Andresen, L., Boud, D., & Cohen, R. (2020). Experience-based learning. In *Understanding adult education and training* (pp. 225-239). Routledge.
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222.
- Arifin, Z. (2017). Perubahan perkembangan perilaku manusia karena belajar. *Jurnal Dharmawangsa*, 2(1). 53-79.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34.
- Beachboard, M. R., Beachboard, J. C., Li, W., & Adkison, S. R. (2011). Cohorts and relatedness: Self-determination theory as an explanation of how learning communities affect educational outcomes. *Research in Higher Education*, 52, 853-874.
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self efficacy and general well being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 43-56.

- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.
- Blanchard, P. N., & Thacker, J. W. (2019). *Effective training: Systems, strategies, and practices*. Chicago Business Press.
- Blu Unsri. (2020, September). Rencana strategi bisnis badan layanan umum universitas sriwijaya tahun 2020-2024. *unsri.ac.id*. Retrived from <http://sipitu.unsri.ac.id/assets/file/kuisisioner/Renstra%20Universitas%20Sriwijaya%202020-2024.pdf> 24 September 2023.
- Borowa, D., Robitschek, C., Harmon, K. A., & Shigemoto, Y. (2016). Posttraumatic stress and growth in student service members and veterans: The role of personal growth initiative. *Journal of American College Health*, 64(7), 527-534.
- Buckley, R., & Caple, J. (2009). *The theory and practice of training*. Kogan Page Publishers.
- Campbell, D. T., & Cronbach, L. J., (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Chambliss, D. F., & Takacs, C. G. (2014). *How college works*. Harvard University Press.
- Chang, E. C., Yang, H., Li, M., Duan, T., Dai, Y., Yang, J. Z., Zhou, Z., Zheng, X., Morris, L. E., Wu, K. & Chang, O. D. (2017). Personal growth initiative and life satisfaction in Chinese and American students: Some evidence for using resources in the east and being planful in the west. *Journal of Well-Being Assessment*, 1, 49-56.
- de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32(3), 770-782.
- Deyoung, C. G., Quilty, L. C., Peterson, J. B., & Gray, J. R. (2014). Openness to experience, intellect, and cognitive ability. *Journal of Personality Assessment*, 96(1), 46-52.
- Dhania, D. R., Suhariadi, F., Fajrianti, F., & Suryanto, S. (2022). Husband Support: Supporting or Inhibiting Personal Growth Initiative of Women Leaders. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 75-87.
- Digilab Unsri. (2020, Juli). Buku pedoman akademik dan kemahasiswaan tahun akademik 2020/2021. *digilab.unsri.ac.id*. Retrived from <https://digilib.unsri.ac.id/file/Buku-Pedoman-Akademik-2020-2021-Final.pdf> 24 September 2023.

- Dimas. (2022, July) Kegiatan akademik yang bisa membuatmu glow-up. *umn.ac.id*. Retrived from <https://www.umn.ac.id/kegiatan-non-akademik-yang-bisa-membuatmu-glow-up/> 24 September 2023.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write managements' goals and objectives. *Management Review*, 70, 35–36.
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of personality and social psychology*, 54(1), 5.
- Fadilah, R. O. (2022). *Intentional growth training (IGT) untuk meningkatkan personal growth initiative pada emerging adult yang mengalami future anxiety* (Undergraduate Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Fathiyah, A. B., & Mardhiyah, S. A. (2023). Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 58-64.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian* (8th ed.). Salemba Humanika
- Gaunkar, N. P., & Mina, M. (2018). Developing self-awareness in learning practices: Designing and implementing a survival tool for freshmen in engineering. *American Society for Engineering Education*.
- Gruijters, S. L. (2022). Making inferential leaps: Manipulation checks and the road towards strong inference. *Journal of Experimental Social Psychology*, 98, 104251.
- Hallenbeck, G. (2016). *Learning agility: Unlock the lessons of experience*. Center for Creative Leadership.
- Hauser, D. J., Ellsworth, P. C., & Gonzalez, R. (2018). Are manipulation checks necessary?. *Frontiers in psychology*, 9, 998.
- Hoyt, M. A., Austenfeld, J., & Stanton, A. L. (2016). Processing coping methods in expressive essays about stressful experiences: Predictors of health benefit. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1183-1193.
- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of educational psychology*, 102(3), 588.
- Joo, B. K., Park, S., & Lee, S. (2021). Personal growth initiative: the effects of person–organization fit, work empowerment and authentic leadership. *International Journal of Manpower*, 42(3), 502-517.

- Laksono, N. A. P., & Saraswati, P. (2024). Perceived social support as a predictor of personal growth initiative in adolescents. *KnE Social Sciences*, 340-360.
- Lee, D. S., Ybarra, O., Gonzalez, R., & Ellsworth, P. (2018). I-through-we: How supportive social relationships facilitate personal growth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 37-48.
- Liputo, S. (2014). Distres psikologik dan disfungsi sosial di kalangan masyarakat miskin kota malang. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 286–295.
- Logren, A., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. (2019). Peer responses to self-disclosures in group counseling. *Text & Talk*, 39(5), 613-647.
- Lukita, C., Christina, S., Pranata, S., & Supriyadi, A. (2022). Peningkatan kapasitas mahasiswa dalam menghadapi peluang dan tantangan di era transformasi digital society 5.0. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 955-962.
- Matud, M. P., Lopez-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender ' and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11.
- Matsuo, M. (2019). Empowerment through self-improvement skills: The role of learning goals and personal growth initiative. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103311.
- Mazar, A., & Wood, W. (2018). Defining habit in psychology. *The Psychology of Habit: Theory, Mechanisms, Change, and Contexts*, 1–418.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology*, 62(1), 50.
- Moeller, A. J., Theiler, J. M., & Wu, C. (2012). Goal setting and student achievement: A longitudinal study. *The Modern Language Journal*, 96(2), 153-169.
- Morris, T. H. (2020). Experiential learning—a systematic review and revision of Kolb’s model. *Interactive learning environments*, 28(8), 1064-1077.
- Mulyasa, 2010. *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*, Jakarta:Bumi Aksara
- Mutiasari, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan Future TIME Perspective Dengan Personal Growth Initiative Mahasiswa. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 7(2), 89-96.

- New, K. H., & Ghafar, M. N. (2012). Self awareness and social change in higher education. *World Journal of Education*, 25-38.
- Oosterwijk, J. (2018). *Strength awareness and personal growth initiative: The moderating role of a learning goal orientation and age*. (Thesis, Tilburg University).
- Page, N., & Czuba, C. E. (1999). Empowerment: what is it. *Journal of extension*, 37(5), 1-5.
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan Holistik untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 dalam Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27778-27787.
- Passarelli, A. M., & Kolb, D. A. (2020). The learning way: Learning from experience as the path to lifelong learning and development. *The Oxford handbook of lifelong learning*, 70-90.
- Patton, L. D., Renn, K. A., Guido, F. M., & Quaye, S. J. (2016). *Student development in college: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Periantalo, J. (2016). *Quantitative research for psychology*. Yogyakarta: Student Library.
- Pertiwi, M. C., Sulistiyawan, A., Rahmawati, I., & Kaltsum, H. U. (2015). Hubungan organisasi dengan mahasiswa dalam menciptakan leadership. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers*, 1(2), 227–234.
- Pol, M. S., & Chandani, M. J. (2018). Relationship between peer victimization, personal growth initiative and perceived social support. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(3), 104-113.
- Puengtum, C., & Blauw, J. N. (2018). The impact of negative behavior evaluations/guilt and negative self evaluations/shame of Thai Undergraduate Students in Bangkok on their personal growth initiative both directly and indirectly, being mediated by their repair and withdrawal tendencies. *Scholar: Human Sciences*, 10(1), 86-86.
- Rahabav, P. (2023). *Metode penelitian sosial pedoman: Praktis penulisan skripsi, tesis dan disertasi*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159-167.
- Reichardt, C. S. (2019). *Quasi-experimentation: A guide to design and analysis*. Guilford Publications.

- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C., & Thoen, M. A. (2015). Personal growth and development. *Positive psychology on the college campus*, 219-238.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 274.
- Saharamagdalen. (2023, Mei). Unsri semarakkan bulan merdeka belajar dengan menggerai jalan sehat sekaligus melaunching dies ke 63. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi*. Retrived from <https://diktiristek.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kampus-kita/unsri-semarakkan-bulan-merdeka-belajar-dengan-menggelar-jalan-sehat-sekaligus-melaunching-dies-ke-63/> 24 September 2023.
- Sapico, L. M. S. (2019). *Personal growth initiative of adolescents from different filipino family structures* (Undergraduate Thesis, De La Salle University).
- Saraswati, P., Amalia, S., & Arwan, A. P. (2023). Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 137-144.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi eksperimen (Sebastianus Darwin, Ed)*. Jakarta: PT Indeks.
- Shadish, W. R., Cook., T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, D. Y., Wang, Q., Wang, M., and Man, H. Y. (2014). The concept, measurement and influence of personal growth initiative. *Adv. Psychol. Sci.* 22, 1413–1422.
- Surtikanti, Anggadini, S. D., Rahayu, S. K., Komala, A. R., Puspitawati, L., & Astuti, W. A. (2022). Persepsi mahasiswa atas kegiatan merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) di lingkungan prodi akuntansi UNIKOM. *Jurnal Pendidikan*, 23(1).

- Susiswilujeng, R. P., & Saraswati, P. (2023). Personal growth initiative sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 149-167.
- Tesoro, M. A. B. (2020). *Freshman students' self-awareness and adaptability to college life*.
- Thoen, M. A. (2013). Increasing personal growth initiative and decreasing depression in college students. (Doctoral Dissertation, Texas Tech University).
- Thoen, M. A., & Robitschek, C. (2012; 2019). Intentional Growth Training. Unpublished manual. Retrieved from <https://pgilab.wordpress.com/intentional-growth-training-igt/>
- Thoen, M. A., & Robitschek, C. (2013). Intentional Growth Training: Developing an intervention to increase Personal Growth Initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 149-170.
- Travers, C. J. (2013). Using goal setting theory to promote personal development 1. In *New developments in goal setting and task performance* (pp. 603-619). Routledge.
- Travers, C. J., Morisano, D., & Locke, E. A. (2015). Self-reflection, growth goals, and academic outcomes: A qualitative study. *British journal of educational psychology*, 85(2), 224-241.
- Trocka, I. (2017). Rozdział 3 the johari window—a model for disclosing and giving feedback as a way to improve relations in small and medium companies. *Perspektywy rozwoju przedsiębiorczości w kontekście zarządzania firmą*, 37.
- Weigold, I. K., Boyle, R. A., Weigold, A., Antonucci, S. Z., Mitchell, H. B., & Martin-Wagar, C. A. (2018). Personal growth initiative in the therapeutic process: An exploratory study. *The Counseling Psychologist*, 46(4), 481-504.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). *Examining tenets of personal growth initiative using the personal growth initiative scale-II*. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396–1403.
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255–264.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Ling, S., & Jang, M. (2021). College as a growth opportunity: Assessing personal growth initiative and self-determination theory. *Journal of happiness studies*, 22, 2143-2163.

Widhiarso, W. (2012). *Citra tubuh dan kasus konstruk pengukuran yang bersifat multidimensi*.

Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62.