

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING*
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*: DIMENSI
READINESS FOR CHANGE PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

OLEH:

Silmi Az Zahra

04041182025006

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING* TERHADAP
PERSONAL GROWTH INITIATIVE DIMENSI *READINESS FOR CHANGE*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

SILMI AZ ZAHRA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Penguji I



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Penguji II



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703192019032010

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Palembang, 24 Juli 2024



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

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Silmi Az Zahra
NIM : 04041182025006
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh *Growth Enhancement Training* Terhadap *Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness For Change* Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya

Indralaya, 17 Juli 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I



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

Dosen Pembimbing Skripsi II



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Savang Aeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Silmi Az Zahra 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, 24 Juli 2024

Yang menyatakan,



Silmi Az Zahra

NIM. 0404112025006

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. Orang tua tercinta, Papa dan Mama, yang telah memberikan dukungan serta do'a yang tidak ternilai. Terkhusus Mama, terima kasih telah berjuang bersama hingga saat ini. Semoga melalui Skripsi ini dapat menjadi tambahan ilmu untuk membanggakan kedua orang tua.
2. Saudara kandung saya, Kakak-Kakak tersayang, yang sudah memberikan dukungan baik moril maupun materil.
3. Teman-teman seperjuangan jurusan psikologi angkatan 2020, *Owlster Fighter*, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat terdekat, Dinda, Raisha, Indri, Viona, Irpan, Rara, Debby, Giffa, Firda, dan Adel yang selalu ada dalam suka dan duka, kebersamaan yang tidak ternilai. Terima kasih atas persahabatan yang tulus dan penuh makna.
5. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Terima kasih untuk segala cinta, do'a, dan dukungannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi siapa saja yang membacanya.

HALAMAN MOTTO

“Walau hanya tersisa pasir, masih ada jenis bunga lain yang bisa tumbuh di atasnya. Meskipun ada warna hitam, masih ada banyak pilihan warna lainnya”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* Terhadap *Personal Growth initiative: Dimensi Readiness For Change* Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Pada proses pengerjaan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan ilmu-ilmu baru. Peneliti juga dibantu dan dibimbing oleh banyak pihak sampai pada akhirnya peneliti berhasil menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr Taufik Marwa, SE. M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak 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 dan Dosen Penguji Skripsi II, yang telah memberikan arahan serta bimbingan untuk penelitian ini.
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 Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan arahan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
7. Ibu Rachmawati, S.Psi., MA, selaku Dosen Penguji Skripsi I yang telah bersedia untuk memberikan arahan dan bimbingannya untuk peneliti melakukan penelitian ini.
8. Mama, Papa, Kakak yang telah memberikan dukungan mental maupun materi.
9. Teman-teman peneliti, Dea, Tasya, Hanani yang telah menemani proses penelitian dari awal dan memberikan banyak dukungan selama penelitian.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam proses pengerjaan proposal penelitian ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat lebih baik di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Indralaya, 24 Juli 2024

Peneliti,

Silmi Az Zahra
NIM. 04041182025006

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II	17
A. <i>Personal Growth Initiative</i>	17
1. Definisi <i>Personal Growth Initiative</i>	17
2. Faktor yang Memengaruhi <i>Personal Growth Initiative</i>	18
3. Dimensi <i>Personal Growth Initiative</i>	20
B. <i>Growth Enhancement Training</i>	22
1. Definisi Pelatihan (Training).....	22
2. <i>Growth Enhancement Training</i>	22
C. Pengaruh <i>Growth Enhancement Training</i> Terhadap <i>Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness For Change</i>	25

D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian	31
BAB III.....	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Partisipan Penelitian	33
D. Desain Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Prosedur Penelitian	42
H. Validitas dan Reliabilitas	47
I. Metode Analisis Data.....	51
BAB IV	52
A. Orientasi Kancas Penelitian	52
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	53
C. Hasil Penelitian.....	66
D. Hasil Analisis Tambahan	77
1. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
2. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Asal Daerah	78
3. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Domisili Saat Ini	78
4. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Usia	79
5. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Tinggal Sendiri Atau Bersama Orang Lain	80
6. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Fakultas.....	81
7. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Angkatan.....	82

8. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Pernah Atau Sedang dan Tidak Pernah Mengikuti Organisasi.....	83
9. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Pernah Atau Sedang dan Tidak Pernah Mengikuti Perlombaan.....	84
10. Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Kelengkapan Partisipasi <i>Training</i>	85
E. Pembahasan	86
BAB V.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	93
1. Bagi Mahasiswa Universitas Sriwijaya.....	93
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	94
C. Kelemahan Penelitian	94
Daftar Pustaka.....	96
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> ..	36
Tabel 3.2 Kategorisasi <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> ..	41
Tabel 3.3 Desain Penelitian.....	41
Tabel 3.4 Pedoman Penelitian Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	45
Tabel 3.5 Blueprint <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i>	49
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readines For Change</i> aitem Sahih-Gugur.....	56
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Skala Baru.....	57
Tabel 4.3 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba (try out).....	60
Tabel 4.4 Tanggal Penyebaran Perekrutan Responden PGI.....	63
Tabel 4.5 Penyebaran Partisipan Mengikuti Pelatihan.....	66
Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Partisipasi Pelatihan.....	67
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 4.9 Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Partisipan Yang Mengikuti Sesi Dengan Lengkap.....	68
Tabel 4.10 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Kelompok Eksperimen.....	69
Tabel 4.11 Deskripsi Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Partisipan Yang Mengikuti Sesi Tidak Lengkap.....	69
Tabel 4.12 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi.....	70
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi <i>Pretest Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i>	71
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Posttest Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i>	71
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	73
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda <i>Pretest</i> Dan <i>Post-Test</i> Berdasarkan Subjek Yang Tidak Mengikuti Sesi Dengan Lengkap.....	73

Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Skor <i>Posttest Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Kelengkapan Partisipasi <i>Training</i>	77
Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> : Dimensi <i>Readiness For Change</i> Berdasarkan Usia.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	108
LAMPIRAN B.....	112
LAMPIRAN C.....	115
LAMPIRAN D.....	120
LAMPIRAN E.....	191
LAMPIRAN F.....	201
LAMPIRAN G.....	215
LAMPIRAN H.....	223
LAMPIRAN I.....	230

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING* TERHADAP
PERSONAL GROWTH INITIATIVE DIMENSI *READINESS FOR CHANGE*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Silmi Az Zahra¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *readiness for change* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Adapun hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *readiness for change* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Subjek atau partisipan dalam penelitian ini adalah 17 orang mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya. 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 oleh Insani dan Iswari (2024). Analisis data dalam penelitian ini adalah teknik *independent sample t-test*. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai *mean* sebesar 13.3, nilai *t* sebesar 2.443 dan nilai *sig* (2-tailed) sebesar 0.027 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa *growth enhancement training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *personal growth initiative* dimensi *readiness for change*. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Growth Enhancement Training, Personal Growth Initiative, Readiness For Change*

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



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi




Saiful Alam Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**THE EFFECT OF GROWTH ENHANCEMENT TRAINING ON
READINESS FOR CHANGE: THE DIMENSION OF PERSONAL GROWTH
INITIATIVE AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS**

Silmi Az Zahra¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRACT

This study aims to determine how the effect of growth enhancement training on readiness for change: 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 readiness for change dimension of personal growth initiative in Sriwijaya University students. The subjects or participants in this study is 17 active undergraduate students of Sriwijaya University. 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 by Insani and Iswari (2024). Data analysis technique in this study is independent sample t-test. The independent sample t-test results showed a mean value of 13.3, a t value of 2.443 and a sig (2-tailed) value of 0.027 ($p < 0.05$). This shows that growth enhancement training has a significant influence on readiness for change dimension of personal growth initiative. This the hypothesis proposed in this study is accepted.

Kata Kunci: *Growth Enhancement Training, Personal Growth Initiative, Readiness For Change*

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



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi




Susanti Aleng Mordhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi seorang mahasiswa banyak sekali kesempatan dalam pertumbuhan untuk meningkatkan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa mahasiswa terlibat dalam meningkatkan kualitas perguruan tinggi dengan aktif dalam pembelajaran (Muhlisa, 2018). Cahyono (2019) mendefinisikan mahasiswa sebagai penerus generasi selanjutnya yang diharapkan mampu menjadi contoh masyarakat untuk memberikan perubahan-perubahan yang baik dan nilai-nilai positif dalam masyarakat.

Sebagai program pengembangan untuk mahasiswa, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menyatakan kebijakan Merdeka Belajar dengan nama “Kampus Merdeka” (Kemdikbud, 2021). Lebih lanjut, Mendikbud menyatakan bahwa pihak Universitas wajib memberikan hak kepada mahasiswa untuk mengambil mata kuliah di luar prodi dan melakukan perubahan definisi Satuan Kredit Semester (sks) selama 3 semester (Kemdikbud, 2021). Merdeka belajar dapat mendorong untuk belajar dan mengembangkan dirinya, membentuk sikap peduli terhadap lingkungan di mana belajar, mendorong kepercayaan diri dan keterampilan siswa serta mudah beradaptasi dengan lingkungan masyarakat (Ainia, 2020).

Selain kebijakan dari Mendikbud, tiap universitas juga memiliki adah sebagai pengembangan dalam keberbagai kemampuan melalui beberapa kegiatan seperti organisasi kemahasiswaan. Universitas Sriwijaya sendiri menyediakan berbagai ormawa dalam tiap fakultasnya, contohnya BEM, HIMA, DPM ataupun unit kegiatan mahasiswa lainnya yang mewadahi mahasiswa dalam berbagai bidang peminatan (digilib.unsri.ac.id, 2020).

Menurut data dari laman web Universitas Sriwijaya, dimana pada tahun 2023 ini ada sebanyak 8.877 mahasiswa baru dari berbagai macam fakultas yang ada di Universitas Sriwijaya (Unsri.ac.id, 2023). Menjadi seorang mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi memiliki beberapa tuntutan perubahan yang berbeda dari masa sekolah menengah atas. Tuntutan perubahan tersebut meliputi kemandirian mahasiswa dalam belajar, kemampuan untuk berpikir analisis tinggi dan suasana pembelajaran yang berbeda (Putri, Mayangsari, & Rusli 2018).

Lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa tahun pertama mengalami perubahan dan menuntut mahasiswa tahun pertama untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru tersebut (Maulina & Sari, 2018). Tuntutan ini dapat menimbulkan berbagai dampak kedepannya, yaitu mampu membuat mahasiswa menjadi stres (Handono & Bashori, 2013). Selain itu, ketika mahasiswa tidak mampu dalam melakukan penyesuaian pada lingkungan perkuliahan maka dapat berdampak seperti masalah akademik, rendahnya indeks prestasi, masa studi, hingga menyebabkan kegagalan dalam perkuliahan atau *drop out* (Olivas, 2017).

Dalam menghadapi situasi ini mahasiswa harus dapat mengatasi masalah-masalah ini sedini mungkin dari mahasiswa tahun pertama. Hal ini selaras dengan pernyataan ketika mahasiswa baru tidak dapat mengatasi berbagai tantangan dan hambatan tersebut, maka akan mengarah pada berbagai masalah di kemudian hari, terutama masalah psikologis. (Rahayu & Arianti, 2020). Robitschek, dkk (2012) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *personal growth initiative* merupakan faktor pelindung terhadap stres psikologis. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Blackie, Jayawickreme, Forgeard, dan Jayawickreme (2015) yang menunjukkan bahwa untuk mencapai fungsi penyesuaian pada seseorang agar tidak mengalami distress, dibutuhkan *personal growth initiative*.

Dalam menyikapi perubahan yang ada di perguruan tinggi ini, mahasiswa tahun pertama sebaiknya memiliki persiapan dalam perubahan dirinya sendiri. *Personal growth initiative* penting dimiliki oleh mahasiswa baru karena berada pada fase yang dianggap krusial (Supriyanto, 2015). Menurut Pol dan Chandani (2018) *personal growth initiative* diartikan sebagai sebuah konstruksi tentang keterlibatan yang disengaja oleh individu dalam proses mencoba mengubah dirinya sendiri.

Personal growth initiative merupakan seperangkat keterampilan yang dikembangkan untuk perbaikan diri mencakup kognisi dan perilaku seseorang dalam pengalaman hidup (Robitschek dkk, 2012). Dijelaskan lebih lanjut, dimensi *personal growth initiative* terbagi menjadi dua komponen yaitu, komponen kognitif dan komponen perilaku, melalui dua komponen ini dibagi menjadi 4 dimensi dalam

personal growth initiative yaitu *readiness for change* (kesiapan untuk berubah), *planfulness* (perencanaan), *using resources* (penggunaan sumber daya), dan *intentional behavior* (perilaku yang disengaja).

Robitschek dkk (2012) menjelaskan mengenai 4 dimensi dari personal growth initiative. Dimensi pertama yaitu *readiness for change* adalah memikirkan tentang perubahan spesifik apa yang ingin diubah. Kemudian dimensi kedua yaitu *planfulness* diartikan untuk mengukur kemampuan perencanaan seseorang. Dimensi ketiga yaitu *using resources* adalah dimana individu secara aktif mencari hal-hal dalam upaya pertumbuhan pribadi. Kemudian, dimensi terakhir yaitu *intentional behavior* dimana memikirkan untuk mengubah suatu perilaku.

Individu yang memiliki tingkat PGI rendah akan cenderung kesulitan untuk menyesuaikan pada situasi baru, sehingga ketika memasuki fase peralihan terdapat perubahan dan pengalaman yang baru, mereka yang tidak memiliki kemampuan PGI yang tinggi akan mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi serta tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah (Kashubeck, West & Meyer, 2008).

Untuk mengetahui gambaran kesiapan pada mahasiswa tahun pertama Universitas Sriwijaya dalam menghadapi perubahan masa transisi dari SMA ke Perkuliahan, peneliti melakukan wawancara dengan narasumber pada tanggal 07 November 2023. Narasumber pertama yaitu K dari Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, K merasa memiliki kesulitan dalam menjadi mahasiswa tahun pertama dari masa transisi dari SMA, pada saat SMA tugas yang dibuat tidak harus sumber berasal dari jurnal, namun saat di perkuliahan semua tugas itu berasal dari sumber

yang terpercaya. Selain itu, pada saat pembelajaran dari dosen lebih menjelaskan materi yang penting saja sehingga mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih aktif mencari sumber lain, berbeda saat SMA dimana guru yang lebih banyak menjelaskan materi dan lebih. K merasa bahwa belum bisa sepenuhnya beradaptasi dengan perubahan yang ada dan masih harus banyak menyesuaikan diri.

Wawancara selanjutnya dengan narasumber I dari Program Studi Matematika. Narasumber I merasa adanya kesulitan pada perubahan adaptasi lingkungan dan juga pertemanan, I menjelaskan bahwa ada perbedaan antara menjadi seorang siswa dan mahasiswa di perguruan tinggi karena pada saat SMA guru yang lebih mencari dan merangkul siswa, sedangkan pada saat kehidupan kampus lebih mengutamakan kesadaran masing-masing mahasiswa dalam mengikuti kelas. Selama perkuliahan I merasa adanya kesulitan saat pembagian kelompok karena susah dalam mengkomunikasikan dan diskusi materi.

Berdasarkan wawancara diatas, dari ketiga narasumber tersebut memiliki beberapa kesamaan seperti kesulitan dalam menghadapi perubahan menyesuaikan diri dari masa transisi SMA ke Universitas. Baik K, maupun I menjelaskan bahwa jika pada saat SMA guru lebih banyak berperan dalam pembelajaran namun, berbeda saat perkuliahan yang menuntut mahasiswa lebih aktif dalam pembelajaran hingga mencari sumber materi. Hal ini membuat ketiga narasumber ini merasa adanya tuntutan yang harus dilakukan dalam menjadi seorang mahasiswa dan masih belum dapat menyesuaikan perubahan yang ada dari masa transisi SMA ke perkuliahan.

Dalam mengatasi berbagai keluhan yang dihadapi mahasiswa diatas, perlu adanya sebuah kesiapan dalam perubahan dimana salah satu dimensi dari *personal growth initiative* yaitu *readiness for change*, menjadi suatu hal yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan *personal growth initiative* dalam meningkatkan pertumbuhan menghadapi sebuah perubahan. Hal ini sejalan dengan pernyataan PGI merupakan proses secara sadar dan aktif, individu tersebut akan berusaha membuat perubahan dengan intensi tertentu agar menjadi pribadi yang yang berkembang dari sebelumnya (Saraswati, 2019). Selain itu, Menurut Pinto Pizarro de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei, & Koller (2016) PGI merupakan proses perubahan yang sengaja dikembangkan oleh individu. Thoen dan Robitschek (2013) menjelaskan seseorang dengan tingkat PGI yang tinggi dapat lebih mudah mengenal ketika terjadi sebuah perubahan karena dapat dengan mudah menelaah apa sebenarnya perubahan dan merencanakan langkah-langkah perubahan tersebut, dan terlibat dalam langkah-langkah yang direncanakan menuju perubahan tersebut mengubah.

Berdasarkan penjabaran di atas, apabila permasalahan pada mahasiswa tahun pertama tidak diatasi sedini mungkin maka akan menyebabkan berbagai permasalahan kedepannya terutama pada *readiness for change* dalam *personal growth initiative* pada diri mahasiswa. Oleh sebab itu, disusun sebuah program yang dilaksanakan untuk meningkatkan potensi *personal growth initiative* pada diri individu, seperti melalui Intentional Growth Training (IGT) serta pelatihan terkait kekuatan diri (self-strenght) (Thoen & Robitschek, 2013; Van Woerkom & Meyers, 2019).

Program serupa yang dibuat adalah *student personal empowerment training*, program ini terdapat tiga sesi inti, yakni sesi *Understanding Self*, sesi *Goal to Grow*, dan *Step-up session*. Pada sesi *Understanding Self* partisipan akan melakukan refleksi pengalaman positif maupun negatif, sehingga dapat membantu partisipan mengenali sisi kondisi kekuatan dan keterbatasan partisipan serta mengetahui *coping strategy* yang tepat untuk partisipan.

Pada sesi kedua yaitu *goal to grow*, dalam sesi ini partisipan diharapkan dapat menentukan *goal* yang akan diraih dengan cara mengidentifikasi diri dan tujuan. Sesi terakhir adalah *step up session*, dalam sesi *step-up session* ini partisipan akan melakukan implementasi aksi secara nyata dengan tujuan partisipan mampu melakukan aktivitas di luar zona nyaman untuk penguatan diri selanjutnya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan penjelasan di atas dan masih terbatas penelitian mengenai *personal growth initiative* di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative*: Dimensi *Readiness for change* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka dapat dibentuk rumusan permasalahan yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah mengenai apakah terdapat Pengaruh *Growth enhancement training* terhadap

Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness for change pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh *Growth enhancement training* terhadap *Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness for change* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai Pengaruh *Growth enhancement training* terhadap *Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness for change* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya, serta diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berguna dalam bidang psikologi positif dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pengetahuan pada responden untuk memiliki pandangan terkait pengembangan diri mahasiswa dalam meningkatkan *personal growth initiative* khususnya pada dimensi *readiness for change* pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

b. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengembangkan masalah yang diteliti, yaitu Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness for change* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. Adapula hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan di bidang ilmu psikologi positif dan psikologi pendidikan.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative: Dimensi Readiness For Change* Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya” peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian sebagai berikut.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kugbey, Atefoe, Anakwah, Nyarko, dan Atindanbila (2018) dengan judul "*Emotional intelligence and personal growth initiative effects on subjective happiness among University students*". Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh *emotional intelligence* dan *personal growth initiaive* pada tingkat kebahagiaan subjektif di kalangan mahasiswa di Ghana. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak Sebanyak 260 mahasiswa sarjana disurvei dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk

mengelola dan memanfaatkan emosi serta inisiatif pertumbuhan pribadi mereka berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat kebahagiaan mereka.

Perbedaan penelitian pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada variabel yang dilakukan peneliti yaitu *growth enhancement training* sebagai variabel bebas sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel bebas yaitu *emotional intelligence* dan *personal growth initiative* serta variabel terikat yang digunakan juga berbeda, peneliti menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *subjective happiness*. Partisipan yang dilibatkan oleh penelitian sebelumnya adalah 260 sarjana di Ghana, sedangkan subjek yang peneliti gunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Celik (2015) dengan judul “*Mediating and moderating role of academic self-efficacy in the relationship between student academic support and personal growth initiative*”. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek mediasi dan moderasi dari efikasi diri akademik dalam hubungan antara dukungan akademik siswa dan inisiatif pertumbuhan pribadi. Subjek dalam penelitian ini adalah 237 mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan akademik siswa berhubungan positif dengan inisiatif pertumbuhan pribadi. Namun, pengaruh dukungan akademik siswa terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi tidak dimoderasi oleh efikasi diri akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan akademis mahasiswa adalah keduanya efek langsung dan tidak langsung pada inisiatif pertumbuhan pribadi.

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan *academic self-efficacy* sebagai variabel yang berperan mediasi dan moderasi. Serta *student academic support* dan *personal growth initiative* sebagai variabel yang di mediasi dan moderasi, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat tanpa ada variabel yang berperan sebagai mediasi dan moderasi. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah 237 mahasiswa yang berusia antara 18 dan 23 tahun, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Susiswilujeng dan Saraswati (2023) dengan judul “*Personal Growth Initiative* sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *personal growth initiative* memiliki peran sehingga dapat dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 334 mahasiswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara variabel *personal growth initiative* (x) dengan variabel prokrastinasi akademik (y) dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 56.548 + (- 0.283)*X$. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa PGI mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dimana jika PGI yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik akan berada di tingkat rendah dan sebaliknya.

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel bebas dan prokastinasi akademik sebagai vaiabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah 334 mahasiswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Mutiasari dan Sunawan (2021) dengan judul “Hubungan *Future Time Perspective* Dengan *Personal Growth Initiative* Mahasiswa”. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis secara spesifik bagaimana *future time perspective* memprediksi *personal growth initiative*. Subjek dalam penelitian ini adalah 364 mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Tingkat *personal growth initiative* pada mahasiswa UNNES berada dalam kategorisedang ($M=3,87$). Hal tersebut menunjukkan sudah cukup banyak mahasiswa yang berkeinginan untuk merubah dirinya menjadi lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah *expost facto*, sedangkan desain penelitian ini adalah korelasional

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan *future time perspective* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai vaiabel terikat,

sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah adalah 364 mahasiswa Universitas Negeri Semarang, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Ningrum, Isrimah dan Linsiya (2022) dengan judul “Peran *Psychological Well-Being* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penelitian ini secara khusus untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* Subjek dalam penelitian ini adalah 265 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh positif terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif.

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan *Psychological Well-Being* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah adalah 265 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas

Muhammadiyah Jember, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Palupi dan Salma (2020) dengan judul “Persepsi Terhadap Harapan Orangtua Sebagai Prediktor Inisiatif Pertumbuhan Diri Pada Mahasiswa Generasi Z”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran persepsi harapan orangtua terhadap inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z. Subjek dalam Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan populasi 673 mahasiswa dan jumlah sampel penelitian 233 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap harapan orangtua memiliki peran positif dalam memprediksi tingkat inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif.

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan persepsi terhadap harapan orang tua sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah 233 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian. Metode penelitian yang digunakan juga berbeda, peneliti menggunakan eksperimen kuantitatif.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Saraswati dan Amalia (2019) dengan judul “*Personal Growth Inisiatif* (Inisiatif Pertumbuhan Individu) Sebagai Prediktor Kemampuan Individu Untuk Mengatasi Konflik Dengan Pasangan Pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara personal growth initiative dan kemampuan dalam mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. Subjek pada penelitian ini berjumlah 388 siswa remaja baik laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini menghasilkan simpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kemampuan mengatasi masalah dengan pasangan menggunakan cara kompromi, avoidance dan PGI terdapat hubungan negatif antara kemampuan mengatasi masalah dengan pasangan menggunakan cara reaksi interaksi, dominan dan PGI. Terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara kemampuan mengatasi masalah dengan pasangan menggunakan cara separasi, submisi dan PGI.

Perbedaan penelitian pada penelitian diatas adalah terletak pada variabel yang digunakan, dimana peneliti diatas menggunakan *personal growth inisiatif* sebagai variabel bebas dan konflik dengan pasangan sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas dan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan juga berbeda, subjek yang dilibatkan dalam penelitian diatas adalah 388 siswa remaja baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa di Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diatas, maka penelitian mengenai pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth*

initiative: dimensi *radiness for change* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya mempunyai beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu, namun belum ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative*: dimensi *radiness for change* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Perbedaan penelitian yang ditonjolkan dapat dilihat dari subjek, variabel bebas, variabel terikat, cara pengukuran penelitian serta lokasi penelitian, sehingga keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

Daftar Pustaka

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131-142.
- Anantasari, M. L., & Pawitra, P. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 7-22.
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Azwar, S (2019). *Penyusunan Skala Psikologi: Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2013). The journey of personal growth: A qualitative exploration of personal growth processes in young adulthood. *Psychological Studies*, 58, 456-463.
- Blackie, L. E., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 333.
- Bott, E. M., & Duffy, R. D. (2015). A two-wave longitudinal study of career calling among undergraduates: Testing for predictors. *Journal of Career Assessment*, 23(2), 250-264.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41.
- Campbell, D. T., & Cronbach, L. J., (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Çelik, E. (2015). Mediating and moderating role of academic self-efficacy in the relationship between student academic support and personal growth initiative. *Australian Journal of Career Development*, 24(2), 105-113.

- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(1), 1-17.
- 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.
- de Jager-van Straaten, A., Jorgensen, L., Hill, C., & Nel, J. A. (2016). Personal growth initiative among Industrial Psychology students in a higher education institution in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11.
- Digilab Unsri. (2020, Juli). Buku pedoman akademik dan kemahasiswaan tahun akademik 2020/2021. digilib.unsri.ac.id. Retrived from <https://digilib.unsri.ac.id/file/Buku-Pedoman-Akademik-2020-2021-Final.pdf> 24 September 2023.
- 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).
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(8), 821-835.
- Haggins, S. E. (2005). *Individual differences in decision-making styles: An examination of personal growth initiative and coping in college students* (Doctoral dissertation, University of Georgia).
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Helmi, A. F. (1999). Beberapa teori psikologi lingkungan. *Buletin Psikologi*, 7(2).
- Hetzner, S., Gartmeier, M., Heid, H., & Gruber, H. (2009). The interplay between change and learning at the workplace: A qualitative study from retail banking. *Journal of Workplace Learning*, 21(5), 398-415.
- Honig, A. S. (2016). Reflections on Erik Erikson's Clinical Work. *PsycCRITIQUES*, 61(47).
- Hunter, D., & Bailey, A. (2017). *The facilitation of groups*. Routledge.
- Kugbey, N., Atefoe, E. A., Anakwah, N., Nyarko, K., & Atindanbila, S. (2018). Emotional intelligence and personal growth initiative effects on subjective happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 261-266.

- Larasati, S. (2018). *Manajemen sumber daya manusia*. Deepublish.
- Le Cunff, A. L. (2019). Mindframing: a proposed framework for personal growth. *SSRN Electronic Journal, January*, 0-15.
- 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.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling, 4*(1).
- Muhlisa, M. (2014). Peran mahasiswa dalam penjaminan mutu perguruan tinggi. *Jurnal kesehatan, 7*(2), 48-51.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal, 1* (2), 122–128.
- 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.
- Ningrum, E. D. C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *PROCEEDING SERIES OF PSYCHOLOGY, 1*(1), 29-44.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates.
- Olivas, N. (2017). *Predicting adjustment to college: The role of protective factors* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Palupi, N. W., & Salma, S. (2020). PERSEPSI TERHADAP HARAPAN ORANGTUA SEBAGAI PREDIKTOR INISIATIF PERTUMBUHAN DIRI PADA MAHASISWA GENERASI Z. *Jurnal Empati, 9*(4), 327-355.
- Pol, M. S., & Chandani, M. J. (2020). Relationship between peer victimization, personal growth initiative and perceived social support.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia, 1*(2), 28-37.

- Putri, N. F., & Saraswati, P. (2023). Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa. *Cognicia*, 11(2), 133-139.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127-141.
- Robitschek, C., & Thoen, M. A. (2015). Personal growth and development. *Positive psychology on the college campus*, 219-238.
- Robitschek, C., & Spering, C. C. (2012). A critical review of positive psychology theory and research.
- Rozalena, A., & Dewi, S. K. (2016). Panduan praktis menyusun pengembangan karier dan pelatihan karyawan. *Jakarta: Raih Asa Sukses*, 108-109.
- Sanjaya, Wina. (2013). *Perencanaan Dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2019). Personal growth inisiatif (inisiatif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja.
- 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.
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating personal growth: The role of recognition and life satisfaction on the development of college students. *Social Indicators Research*, 89, 523-534.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung.
- Susiswilujeng, R. P., & Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 149-167.
- 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.
- Thong, V. (2018). From risk to resilience: Examining resilience and personal growth initiative in first-generation college students [Doctoral dissertation, Texas Christian University]. TCU Digital Repository.
- Van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(1), 98-121.
- 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.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., Wolfe, G. L., Prowell, J. L., & Martin-Wagar, C. A. (2020). Personal growth initiative and mental health: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 376-390.
- 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.
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2015). Factors involved in associations between Facebook use and college adjustment: Social competence, perceived usefulness, and use patterns. *Computers in Human Behavior*, 46, 245-253.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*, 47(4), 302-314.
- Zainal, P. D. V. R., Ramly, P. D. H. M., Mutis, P. D. T., & Arafah, D. W. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori Ke Praktik* (3rd ed.; K. Putra, Ed.). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.