

## SURAT KETERANGAN PENGECEKAN SIMILARITY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ananda Dea Saymona  
Nim : 04041382025068  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran

Menyatakan bahwa benar hasil pengecekan similarity Skripsi/Tesis/Disertasi/Lap. Penelitian yang berjudul "PENGARUH GROWTH ENHANCEMENT TRAINING TERHADAP PERSONAL GROWTH INITIATIVE DIMENSI INTENTINAL BEHAVIOR PADA MAHASISWA UNIVERITAS SRIWIJAYA" adalah 14%. Dicek oleh:

operator \*:    1. Dosen Pembimbing  
                  2. UPT Perpustakaan  
                  3. Operatur Fakultas

Demikianlah surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat saya pertanggung jawabkan.

Menyetujui  
Dosen Pembimbing,



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

Indralaya, 26 Juli 2024

Yang menyatakan,



Ananda Dea Saymona  
NIM. 04041382025068

\*Lingkari salah satu jawaban tempat anda melakukan pengecekan Similarity

# bab 1245 Dea-1723630537667

*by* Turnitin™

---

**Submission date:** 14-Aug-2024 11:18AM (UTC+0100)

**Submission ID:** 2431866184

**File name:** bab\_1245\_Dea-1723630537667.pdf (817.78K)

**Word count:** 11229

**Character count:** 74611

**PENGARUH *GROWTH ENHANCEMENT TRAINING* TERHADAP  
*PERSONAL GROWTH INITIATIVE* DIMENSI *INTENTIONAL BEHAVIOR*  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang**

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Dikalangan mahasiswa sangat diperlukannya pengembangan diri guna mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus dari bangku perkuliahan. Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal akan mengalami berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor internal ataupun eksternal dalam proses mengembangkan potensi dirinya (Hurlock, 2022). Tugas perkembangan di fase dewasa awal pada mahasiswa membuat mahasiswa harus memulai melakukan pencarian, penemuan, pematangan, dan masa reproduktif yang

1 penuh dengan masalah dan menyesuaikan diri pada pola hidup yang baru (Maulidya & Adelina, 2018).

Pendidikan merupakan bagian yang paling penting dalam kehidupan manusia, karena dalam kehidupannya manusia senantiasa berada dalam proses belajar. Kemajuan pembangunan yang semakin pesat di segala bidang khususnya dibidang pendidikan, secara tidak langsung menuntut setiap individu untuk mengembangkan potensi dirinya. pengembangan potensi ini diperlukan untuk semua orang dalam menghadapi tantangan dan persaingan yang semakin ketat dan membutuhkan kesiapan dari masing-masing individu, khususnya pelajar seperti mahasiswa. Salah satu program untuk meningkatkan pengembangan potensi mahasiswa adalah merdeka belajar kampus merdeka (MBKM). Program kampus merdeka merupakan program yang dimana 8 seluruh mahasiswa diberikan hak untuk belajar tiga semester di luar program studi (prodi) (Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi, 2020). Dalam program belajar di luar jurusan, pengembangan diri mahasiswa difasilitasi melalui perluasan akses ke berbagai sumber daya yang tersedia dalam program Kampus Merdeka lainnya (Yuniarto, 2021). Contohnya, program seperti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM), Magang, Pejuang Muda Kampus Merdeka, dan lima program lainnya disediakan untuk mempersiapkan generasi terbaik di Indonesia (Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi, 2020). Dengan beragam program ini, ruang belajar mahasiswa menjadi lebih luas, memberi mereka kebebasan untuk menentukan jalur pembelajaran mereka sendiri (Rahma, 2020).

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan

pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik (Fauziah, 2015). Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugasnya serta muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna atau bisa disebut dengan istilah prokrastinasi (Azar, 2013).

Perguruan tinggi menjadi tempat untuk mengalami pertumbuhan pribadi (Arnett, 2015) sehingga dalam prosesnya setiap mahasiswa perlu menindaklanjuti perbuatannya. <sup>5</sup> Naibaho dan Sawitri (2017) menjelaskan setiap perguruan tinggi merupakan wadah untuk pengembangan intelektual dan mempraktikan kompetensi yang dimiliki setiap mahasiswa. Pengembangan tersebut disediakan oleh setiap universitas untuk pengembangan kompetensi yang biasa disebut dengan organisasi mahasiswa. <sup>5</sup> Di dalam sebuah organisasi mahasiswa terdapat beberapa masalah yang membuat mahasiswa kesulitan salah satunya yaitu manajemen waktu (Zimmerman, 2018)

<sup>5</sup> Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa responden yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa responden pertama berinisial AN yang merupakan pengurus di organisasi X mengatakan bahwa selama adanya kegiatan di organisasi dia lebih mengutamakan kegiatan tersebut dan mengesampingkan tugas kuliahnya. Menurutnya juga tugas kuliah dikerjakan setelah selesai semua kegiatan organisasinya. Sedangkan responden kedua yang berinisial P yang merupakan pengurus di organisasi X mengatakan bahwa jarang mengunjungi dan berperan di

UKM tersebut. Dia lebih mengutamakan kuliahnya dan apabila ada dua kegiatan yang bersamaan antara kuliah dan di organisasinya responden lebih memilih tugas kuliah dan menghilang dari kegiatan organisasinya. Banyaknya rencana yang dilakukan mahasiswa berpengaruh terhadap pencapaian akademik, sehingga dibutuhkan kesadaran dalam melakukan tindakan perubahan. Orang yang sadar dan sengaja terlibat dalam proses pertumbuhan pribadi akan merasakan pilihan ketika dihadapkan dengan tekanan lingkungan dan menindaklanjuti persepsi pilihan ini, untuk secara aktif memilih cara di mana mereka akan tumbuh (DeCarvalho, Robitschek, 1998).

Mampu tidaknya individu dalam merencanakan dan melakukan tindakan dijelaskan dalam konsep *Personal Growth Initiative* (Robitschek, 1998). *Personal growth initiative* merupakan seperangkat keterampilan yang dikembangkan untuk perbaikan diri dan mencakup kognisi dan perilaku yang dibawa seseorang ke dalam pengalaman hidup (Robitschek et al., 2012). Perkembangan *Personal growth initiative* sudah berlangsung ketika individu masih remaja, sehingga memiliki peran dalam pembentukan identitas pada diri mereka (Luyckx & Robitschek, 2014).

Secara teoritis *Personal growth initiative* (PGI) didefinisikan sebagai keterlibatan aktif dan disengaja dalam proses pertumbuhan pribadi, dimana individu sepenuhnya menyadari bahwa perubahan sedang terjadi (Robitschek, 1998). Perubahan yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana oleh mahasiswa tersebut membuat mahasiswa menjadi mampu mengembangkan pola pikir atau perilaku ke arah yang dihargai oleh diri sendiri dan membentuk pengalaman

hidupnya, merasakan makna yang lebih besar dan mengalami lebih banyak kepuasan dalam hidup, aktif mencari solusi dari masalah yang dihadapi sehingga dapat mengelola stress dan lebih cepat mengenali suatu pendekatan yang sesuai untuk menghadapinya (Anantasari & Pawitra, 2021). Seperti yang disampaikan oleh Xu, et. al (2022), bahwa seseorang dengan *personal growth initiative* yang lebih tinggi akan lebih mungkin untuk mencapai tujuan mereka.

Dimensi PGI terbagi menjadi dua komponen yaitu, komponen kognitif yang terdiri dari *readiness for change* (kesiapan untuk berubah), *planfulness* (perencanaan) dan komponen perilaku yang terdiri dari *using resources* (penggunaan sumber daya), dan *intentional behavior* (perilaku yang disengaja). Keempatnya menunjukkan banyaknya langkah yang terlibat dalam proses pertumbuhan pribadi. Misalnya, seseorang yang mencari peluang untuk perubahan menunjukkan kesiapan untuk perubahan, seorang individu yang memanfaatkan peluang dan melanjutkan rencana mereka menunjukkan perilaku yang disengaja (Robitschek dkk.,2012).

*Intentional Behavior* adalah salah satu dari dua komponen perilaku *personal growth initiative* dan merupakan komponen yang mengidentifikasi, mencari, memanfaatkan dan menciptakan situasi atau peluang, serta menerapkan, menindaklanjuti, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi (Robitscheck, 2012). Menurut Prochaska dan DiClemente (1986) stimulus pada pertumbuhan pribadi mencakup lingkungan, perkembangan, serta kesengajaan atau intensi dalam proses perubahan diri. Jenis perubahan diri dapat dikategorikan sebagai tanpa

kesengajaan dan dengan kesengajaan (Robitschek & Kashubeck, 1999). Sharma dan Rani (2013) menyatakan bahwa pertumbuhan ada yang tidak disengaja dan di luar kesadaran, tidak disengaja tetapi dalam kesadaran, serta disengaja dan penuh kesadaran. Pertumbuhan pribadi yang merujuk pada kesengajaan ditandai dengan individu sepenuhnya menyadari pada terjadinya perubahan serta secara aktif bersedia terlibat di dalam prosesnya (Robitschek, 1998).

Untuk mengetahui bagaimana gambaran pada *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 16 Maret 2024 bersama narasumber yang merupakan mahasiswa Angkatan 2021 Universitas Sriwijaya. Saat wawancara, AB mahasiswa dari Fakultas Teknik tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang dirinya. AB menceritakan tentang kehidupan kuliahnya, AB merasa ada perubahan antara dunia perkuliahan dan sekolah menengahnya dulu. Saat diberikan pertanyaan tentang seberapa konsisten dirinya saat akan mencapai sesuatu AB merupakan orang yang mudah ter-distrack saat memiliki tujuan ditambah AB merupakan mahasiswa yang turut aktif dalam organisasi kampus, biasanya AB akan memilah terlebih dahulu mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. AB juga kerap melakukan penundaan ketika mengerjakan tugas atau kegiatan yang harus dikerjakannya, namun AB akan kembali menyelesaikan tugasnya saat melihat list harian dan tanggal deadline yang dibuatnya. AB mengaku beberapa kali mengalami stress menjadi mahasiswa Teknik Geologi namun AB dapat mengatasinya dengan beristirahat dan bepergian bersama teman. Saat dihadapkan pada situasi yang tidak terduga AB tetap fleksibel dengan rencananya dan melakukan evaluasi ulang

terhadap prioritas dan menyesuaikan rencana yang telah dibuat, mencari solusi yang memungkinkan agar tidak salah tindakan meski sedang ada hambatan. Selain dalam diri sendiri AB merasa dukungan dari lingkungan dapat membantunya konsisten dalam melakukan sesuatu, dukungan emosional membuatnya bertanggung jawab dan motivasi

Dari wawancara diatas ditemukan selain pada diri individu, dukungan dari orang dan lingkungan sekitar cukup diperlukan bagi individu yang sedang berproses mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Keterlibatan aktif individu dalam perkembangan diri serta adanya intensi, menunjukkan *personal growth initiative* tidak hanya berbentuk dorongan-dorongan, tetapi juga adanya perilaku individu sebagai wujud usaha untuk mengaktualisasikan dorongan-dorongan tersebut (Robitschek & Cook, 1999). *Intentional behavior* lebih dari sekedar memikirkan untuk mengubah suatu perilaku, namun juga melakukan tindak lanjut untuk membuat perubahan perilaku tersebut, membentuk dasar bagi inisiatif pertumbuhan pribadi dengan membimbing individu untuk membuat pilihan yang bertujuan, mengambil tindakan yang disengaja, dan secara konsisten melakukan tujuan perbaikan diri mereka. Dengan menjadi disengaja dalam perilaku mereka, individu dapat mengarahkan upaya mereka secara efektif untuk mencapai pertumbuhan dan pengembangan pribadi (Thoen & Robitschek, 2013). Dimensi *intentional behavior* dalam konteks *Personal Growth Initiative* mengacu pada upaya yang sengaja dilakukan oleh individu untuk mengembangkan diri mereka secara pribadi. *Intentional behavior*

terjadi ketika individu mempunyai pemikiran untuk mengubah suatu perilaku dan kemudian menindaklanjutinya membuat perilaku itu berubah, mengubah perilaku membutuhkan waktu dan usaha, tetapi dengan strategi yang tepat dan komitmen yang kuat, perubahan tersebut dapat dicapai dan dipertahankan (Robitschek, 2013).

*Intentional behavior* yang terkait dengan *Personal Growth Initiative* melibatkan keputusan dan tindakan yang bersifat sengaja dan terarah. Baik perubahan perilaku itu besar atau kecil, keterampilan *intentional behavior* bukan sekedar merupakan rencana yang hanya ada di kepala namun juga harus melanjutkan perilaku yang harus dipikirkan dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri sendiri (Robitschek & Thoen, 2012). Individu yang terlibat secara intensional dalam proses pertumbuhan diri lebih bisa menerapkan cara yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan, belajar dari pengalaman, dan tumbuh dari tantangan (Thong, 2018).

Pada mahasiswa dibutuhkan *intentional behavior* sebagai upaya untuk mengembangkan diri mereka secara pribadi. Misalnya mahasiswa secara rutin merefleksikan diri untuk mengevaluasi kemajuan mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta menyesuaikan rencana tindakan mereka. Meskipun mahasiswa yang menerapkan *intentional behavior* seringkali mendapatkan manfaat positif, namun terdapat potensi kegagalan atau hambatan yang mungkin mereka hadapi. Misalnya Mahasiswa mungkin menghadapi kesulitan dalam menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Tujuan yang terlalu ambisius atau tidak dapat diukur dapat mengarah pada frustrasi dan kegagalan. Mahasiswa mungkin merasa

kewalahan atau kehilangan motivasi ketika menghadapi hambatan atau rintangan yang tidak terduga (Chickering & Reisser 2005).

Ketidakmampuan untuk mengatasi hambatan dapat menghambat kemajuan mereka. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan dapat memanfaatkan pengalaman ini sebagai kesempatan untuk merefleksikan dan memperbaiki pendekatan mereka terhadap *Personal Growth Initiative*. Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, dosen, atau konselor, juga dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini. <sup>2</sup> Hal ini dikarenakan agar kesejahteraan pada seseorang menjadi optimal, maka orang tersebut perlu mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang dengan terbuka terhadap berbagai pengalaman (Ryff, 1989). Hal tersebut menyebabkan orang menjadi lebih tergerak untuk melakukan perubahan secara aktif dan sengaja demi pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dengan merencanakan, menggunakan sumber daya, dan menerapkan rencana kedalam perilaku sehari-hari (Sharma & Rani, 2014)

Berdasarkan uraian ini, perencanaan, kesiapan untuk perubahan, penggunaan sumberdaya dan perilaku yang disengaja menjadi komponen yang diwujudkan dalam penelitian ini dengan judul program *growth enhancement training* guna meningkatkan *personal growth initiative* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Salah satu contoh intervensi yang pernah dilakukan adalah *intentional growth training*, sebuah intervensi singkat yang terdiri dari edukasi tentang *personal growth initiative* dan *growth activity* yang telah menunjukkan bahwa skor *personal growth initiative* 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.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thoen dan Robitschek (2013), dikemukakan bahwa pembelajaran tentang perkembangan diri yang disengaja, khususnya melalui psikoedukasi mengenai *Personal Growth Initiative*, dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memahami pengalaman mereka terkait pertumbuhan pribadi. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus membahas bagaimana dimensi *intentional behavior* berkembang melalui pelatihan ini. Oleh karena itu, Thoen dan Robitschek (2013) menyarankan perlunya usaha-usaha yang ditujukan untuk menargetkan dimensi-dimensi tertentu dari PGI melalui modifikasi intervensi untuk mencapai manfaat yang maksimal.

*Growth enhancement training* merupakan program pelatihan kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Tujuan dilakukannya program ini ialah untuk meningkatkan *personal growth initiative* secara keseluruhan. Dalam pelatihan ini, terdapat tiga sesi inti, yakni sesi *understanding self*, *goal to grow*, dan *step-up session*. Sesi pertama *understanding self* dimana pada sesi ini partisipan diajak untuk memahami diri dari segi kekuatan dan kelemahan, emosi, juga caranya dalam mengatasi masalah. Selanjutnya sesi *goal to grow* pada sesi ini partisipan menganalisis kondisi dan sumber daya yang ada pada diri serta lingkungan untuk menentukan *goal* yang akan diraih juga cara untuk meraihnya. Dan sesi terakhir *step-up session* yaitu dilakukannya implementasi rencana aksi dan mencari

*feedback* dari orang terdekat. *Growth enhancement training* diharapkan dapat mengembangkan *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* melalui aktivitas pada sesi *step-up session*.

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 *Intentional Behavior* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Dari latar belakang dan rumusan masalah yang tertera, tujuan penelitian ini adalah mengetahui *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari penjabaran pendahuluan hingga penjelasan mengenai tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara

menyeluruh baik secara teoritis maupun secara praktis. Maka dari itu manfaat tersebut antara lain:

### **1. Manfaat Teoritis**

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

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Partisipan penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa baru Universitas Sriwijaya sehingga mampu mengatasi kehidupan perkuliahan dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman terkait *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* melalui program *growth enhancement training*.

#### **b. Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan dalam melakukan pengembangan pada penelitian-penelitian selanjutnya. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat terutama terkait *Personal Growth*

*Initiative* dimensi *intentional behavior* pada dan program untuk meningkatkannya, terkhusus dalam konteks pendidikan seperti *Growth Enhancement Training*

### c. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan baagi institusi pendidikan untuk menjadi rekomendasi agenda mahasiswa berupa pelatihan yang dapat meningkatkan *personal growth initiative* pada mahasiswa melalui *growth enhancement training*

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh Ella Dwi Cahya Ningrum, Istiqomah dan Ria Wiyatfi Linsiya Yang berjudul “*Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*” (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative*. Partisipan yang digunakan 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 ( $F=63,409$ ;  $P < 0,05$ ) dengan kontribusi sebesar 19,4%, sedangkan 80,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada variabel bebas penelitian dan subjek penelitian. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu *Psychological Well-Being*, yang membedakan adalah variabel bebas atau perlakuan yang diberikan, peneliti memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*. Selanjutnya, subjek penelitian pada penelitian sebelumnya mahasiswa dalam proses penulisan skripsi, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu mahasiswa universitas sriwijaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Fahima Mutiasari dan Sunawan yang berjudul “Hubungan *Future Time Perspective* Dengan *Personal Growth Initiative* Mahasiswa” (2021). Penelitian ini bertujuan menganalisis secara spesifik bagaimana *future time perspective* memprediksi *personal growth initiative*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 364 mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian <sup>9</sup> menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan antara *future time perspective* dengan *personal growth initiative* ( $\Delta R=0,216$ ,  $\Delta F=11,456$ ,  $p < 0,01$ ). Dari keempat aspek *future time perspective*, hanya aspek *speed* dan *connectedness* yang memprediksi secara positif *personal growth initiative* ( $\beta=0,203$ ;  $\beta=0,217$ , semua  $p < 0,01$ , berturut-turut). Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *personal growth initiative* individu maka semakin besar pula *future time perspective* individu tersebut, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada variabel bebas penelitian dan subjek penelitian. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu *Future Time Perspective*,

yang membedakan adalah variabel bebas atau perlakuan yang diberikan, peneliti memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*. Selanjutnya, subjek penelitian pada penelitian sebelumnya mahasiswa, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu mahasiswa universitas sriwijaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Amelia Mohd Noor, Priyalatha Govindasamy dan Nor Junainah Mohd Isa yang berjudul "*Personal growth initiative in relation to life satisfaction among university students*" (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara inisiatif pertumbuhan personal, seperti perencanaan, penggunaan sumber daya, kesiapan untuk berubah, dan perilaku berorientasi tujuan, dengan kepuasan hidup. Penelitian ini melibatkan partisipasi 225 mahasiswa/i. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keempat konstruk inisiatif pertumbuhan personal dengan kepuasan hidup. Selain itu, inisiatif pertumbuhan personal juga merupakan prediktor yang signifikan, menjelaskan sebanyak 17.2% variasi dalam kepuasan hidup mahasiswa universitas. Temuan ini memiliki implikasi bahwa mahasiswa universitas yang memiliki perencanaan, menggunakan sumber daya, memiliki kesiapan untuk berubah, dan menunjukkan perilaku berorientasi tujuan lebih cenderung merasakan kepuasan dalam kehidupan mereka.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu terletak pada variabel terikat penelitian. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu *life satisfaction*, sedangkan variabel

terikat yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan peneliti saat ini adalah *personal growth initiative*.

Penelitian selanjutnya adalah “*Confirmatory Factor Analysis of the Personal Growth Initiative Scale-II in Indonesian Women Leaders*” oleh Dhini, Fendy dan Fajrianti.<sup>6</sup> Penelitian ini bertujuan mengkaji 16 item sifat psikometri *Personal Growth Initiative Scale-II* (PGIS- II) pada sampel wanita yang memegang posisi kepemimpinan perusahaan di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang terdiri dari 181 subjek perempuan dari berbagai tingkatan posisi manajemen.<sup>6</sup> Hasil menunjukkan skor kecocokan *maximum likelihood estimation* (MLE) dengan rentang yang berbeda. Reliabilitas internal PGIS-II menunjukkan dimensi perencanaan dan perilaku yang disengaja memerlukan modifikasi pengukuran dan analisis item. Sedangkan dari sisi validitas, indikator IB2 (Intentional Behavior) tidak memenuhi standard loading factor (SLF).

Perbedaan yang membedakan adalah peneliti memberikan perlakuan *growth enhacement training*. Subjek yang diteliti pun berbeda. Dhini dkk meneliti PGI pada 181 perempuan pada tingkatan manajemen, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa universitas sriwijaya.

Penelitian selanjutnya adalah “Persepsi Terhadap Orangtua Sebagai Prediktor Inisiatif Pertumbuhan Diri Pada Mahasiswa Generasi Z” oleh Palupi dan Salma.<sup>10</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran persepsi harapan orangtua terhadap inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan populasi 673 mahasiswa dan jumlah sampel penelitian 233 mahasiswa.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap harapan orangtua memiliki peran positif dalam memprediksi tingkat inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z.

Perbedaan yang membedakan adalah peneliti memberikan perlakuan *growth enhancement training*. Subjek yang diteliti pun berbeda. Palupi dkk meneliti Prediktor Inisiatif Individu Pertumbuhan diri pada Mahasiswa generasi Z, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa universitas sriwijaya.

Penelitian selanjutnya adalah “Hubungan Antara *Personal Growth Initiative* dan Retensi Karyawan pada generasi Z” oleh *Psychology Department, Faculty of Humanities, Bina Nusantara University Jakarta*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini melibatkan 100 partisipan yang merupakan generasi Z yang sudah bekerja. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan analisis korelasi *product moment*. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya inisiatif pertumbuhan pribadi dan hubungannya dengan retensi karyawan.

Perbedaan yang membedakan adalah peneliti memberikan perlakuan *growth enhancement training*. Subjek yang diteliti pun berbeda. Pada penelitian ini meneliti tentang hubungan antara *personal growth initiative* dan retensi pada karyawan generasi Z, sedangkan peneliti berfokus pada mahasiswa universitas sriwijaya.

Penelitian selanjutnya, adalah “*Strengthening Personal Growth: The Effect of a Strengths Intervention on Personal Growth Initiative*” oleh van Woerkom dan

Meyers (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas intervensi yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan menggunakan kekuatan karyawan dalam mengembangkan *personal growth initiative*. *Field experiment* ini dilakukan kepada 84 *educational professionals* yang terbagi dalam kelompok *strengths intervention* dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *strengths intervention* dapat menjadi alat yang efektif bagi organisasi untuk melakukan pembelajaran mandiri bagi karyawan, khususnya pada karyawan yang merasa kurang percaya diri pada kemampuan mereka.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan peneliti terletak pada metode dan perlakuan yang diberikan. Penelitian tersebut melakukan *field experiment* kepada para *educational professionals* untuk meningkatnya *personal growth initiative* mereka melalui *strengths intervention*, yang disertai *follow-up* 1 bulan. Sementara peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan memberikan intervensi berupa *growth enhancement training* untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada mahasiswa universitas sriwijaya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. <sup>3</sup> Personal Growth Initiative

##### 1. <sup>3</sup> Pengertian *Personal Growth Initiative*

Robitschek (1998) mendefinisikan <sup>3</sup> *Personal Growth Initiative* sebagai keterlibatan aktif yang disengaja dalam proses pertumbuhan individu, dimana individu menyadari sepenuhnya perubahan yang terjadi. Sementara menurut <sup>4</sup> Saraswati (2019) *Personal growth initiative* merupakan proses yang sadar dan aktif, individu tersebut akan mengusahakan perubahan dengan intensi tertentu sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. *Personal growth initiative* juga didefinisikan bagaimana respon individu dalam suatu <sup>3</sup> situasi yang mengharuskan individu tersebut berubah atau terdapat peluang untuk pertumbuhan dan perubahan (Lopez, 2011).

<sup>3</sup> Menurut Bauer dan McAdams (2004) *Personal Growth* merupakan jenis pertumbuhan yang melibatkan pengembangan yang disengaja dari arah hidup seseorang dan kepribadian. Hirata dan Kamakura (2017) mendefinisikan *Personal Growth Initiative* sebagai perangkat <sup>3</sup> keterampilan yang didapat untuk perbaikan diri pada kehidupan.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian dari *personal growth initiative* adalah seperangkat keterampilan untuk perbaikan diri pada seluruh kehidupan dimana individu secara sadar aktif terlibat didalamnya.

## 2. Faktor *Personal Growth Initiative*

Stevic & Ward (2008) menjelaskan bahwa pengakuan terhadap kerja keras yang telah dilakukan dari orang atau lingkungan terdekat merupakan faktor untuk meningkatkan PGI.

Selain itu, menurut Anantasari dan Pawitra (2021) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi PGI, yaitu

- a. <sup>3</sup> Keberfungsian Keluarga, Individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang memberinya ruang untuk menjadi diri sendiri, mengekspresikan diri, menghargai diri dan menghargai sesama anggota keluarga lain akan membantunya mencapai PGI.
- b. <sup>3</sup> Otonomi, individu akan menerima dukungan yang memungkinkan untuk mengejar hal-hal baru, eksplorasi lingkungan dan melakukan identifikasi pada setiap peluang untuk mempelajari hal baru yang akan bermanfaat mencapai pertumbuhan diri.

Berdasarkan pendapat tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative* ialah pengakuan terhadap kerja keras, keberjungsiang keluarga dan <sup>3</sup> otonomi.

### 3. Komponen *Personal Growth Initiative*

Menurut Robitscheck (1998) terdapat dua komponen yang dapat mengukur PGI, yaitu :

- a. Komponen kognitif, termasuk sikap-sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang mendukung pertumbuhan pribadi individu
- b. Komponen perilaku, komponen yang melibatkan penerapan kognisi lain di seluruh domain pertumbuhan.

Komponen tersebut dapat diukur menggunakan skala multidimensi dengan empat dimensi, sebagai berikut.

1. *Planfulness*, mengacu pada cara dan ide yang dilakukan individu untuk memaksimalkan proses pertumbuhan pribadi.
2. *Readiness for change*, mengacu pada kesiapan untuk membuat perubahan dalam diri individu.
3. *Intentional behavior*, diartikan sebagai tindak lanjut mengacu pada tindakan dan pelaksanaan atas rencana-rencana dalam bentuk perilaku yang menghasilkan pertumbuhan.
4. *Using resources*, mengacu pada sumber daya individu dari dalam diri maupun luar diri, seperti orang lain dan ilmu pengetahuan.

Berdasarkan pendapat tokoh diatas, komponen-komponen dari *personal growth initiative* terdiri dari *readiness for change*, *planfulness*, *using resources* dan *intentional behavior*

## **B. Growth Enhancement Training**

### **1. Pelatihan (*Training*)**

Pelatihan didefinisikan sebagai suatu proses dimana orang-orang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi (Mathis, 2002). Menurut Payaman simanjuntak (2005) mendefinisikan pelatihan sebagai bagian dari sumber daya manusia untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan. Menurut Bernardin dan Russell (1998) mendefinisikan pelatihan sebagai berbagai usaha pengenalan untuk mengembangkan kinerja pada pekerjaan yang dipikunya atau juga sesuatu berkaitan dengan pekerjaannya. Pelatihan merupakan suatu proses komunikasi dimana terdapat interaksi antara pelatih dan peserta pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, mengajarkan keterampilan atau mengubah suatu perilaku untuk mencapai suatu tujuan (Wan, 2014). Sedangkan menurut Pramudyo (2017) pelatihan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dirancang untuk mengubah kinerja orang dalam melakukan sesuatu pekerjaan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan program yang dibuat untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan sumber daya.

## 2. *Growth Enhancement Training*

*Growth enhancement training* merupakan program yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi mengenal diri, menetapkan tujuan, inisiatif individu dalam menyusun strategi perubahan dan melakukan aksi untuk perubahan pada pengembangan kompetensi diri yang ditujukan kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Pelatihan ini merupakan modifikasi dari *intentional growth training* (IGT) oleh Thoen dan Robitschek (2013) yang bertujuan untuk meningkatkan *personal growth initiative*

Pelatihan ini terdiri dari tiga sesi, yaitu sesi 1 *understanding self*, sesi 2 *goal to grow*, sesi 3 *step-up session* yang pelaksanaannya terbagi dalam dua kali pertemuan yang dilakukan secara tatap muka. Berikut terdapat aktivitas yang akan dilakukan yang meliputi :

### a. *Understanding self*

#### 1) Refleksi diri

Merefleksikan diri menjadi sarana untuk mengamati dan menganalisis sendiri agar dapat tumbuh sebagai sosok pribadi. Seperti halnya dijelaskan dalam A Conscious Rethink (2023) bahwa refleksi diri adalah sebuah proses dimana seseorang menumbuhkan pemahaman tentang siapa dirinya, apa nilai-nilai dalam dirinya, dan mengapa seseorang berpikir dan bertindak sedemikian rupa. Dalam IGT, Thoen dan Robitschek (2013) memasukan aktivitas *guided thinking* tentang upaya terbaru untuk berubah selama penyampaian

psikoedukasi. Aktivitas ini ditujukan untuk mendapatkan wawasan tentang keadaan hidup saat ini dan kondisi emosional yang dirasakan.

b. *Goal to grow*

1) *Goal*

Penetapan tujuan adalah proses penetapan target atau sasaran yang jelas dan dapat digunakan untuk pembelajaran (Moeller, Theiler & Wu, 2012). Dengan penetapan tujuan yang tepat serta umpan balik yang spesifik dan di waktu yang tepat, dapat mengarah pada pencapaian yang lebih tinggi juga kinerja yang lebih baik. Tujuan yang ditetapkan harus spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu (Doran, 1981). Pada sesi ini, partisipan diajak untuk menetapkan tujuan atau *goal* yang akan dicapai.

2) *Identifying Step*

*Identifying step* merupakan proses mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diambil untuk tumbuh dan berubah dengan cara yang dipilih (Thoen & Robitschek, 2012). Perlu penyusunan sebuah rencana atau serangkaian langkah yang digunakan untuk mewujudkan perubahan dan pada masing-masing individu, langkah-langkahnya tentu akan berbeda. Sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi langkah-langkah yang diambil guna mencapai *goal* yang telah ditentukan sebelumnya.

3) *Using Resources*

*Using resources* merupakan aktivitas <sup>2</sup> mengenali dan menggunakan sumber daya yang diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi (Robitschek dkk, 2012). Dalam konteks mahasiswa, penggunaan sumber daya mencakup kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan waktu, uang, fasilitas kampus, dan dukungan sosial untuk mencapai tujuan akademik dan pribadi mereka. Pada sesi ini partisipan diminta untuk memetakan sumber daya yang ada dan bisa digunakan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

c. *Step-up session*

Gagasan tentang perubahan tidak hanya ada di kepala, tetapi juga ditindaklanjuti melalui perilaku. Menurut Thoen & Robitscheck (2012; 2019), untuk berubah seseorang perlu memikirkan dan melakukannya. Langkah yang diambil dalam perubahan ini dapat berupa langkah besar ataupun kecil, yang sengaja dilakukan untuk menindaklanjuti ide-idenya tentang perubahan diri dan terlibat dalam perilaku yang sengaja dilakukan. Adapun kegiatan untuk menindaklanjuti langkah yang telah disusun pada sesi sebelumnya dapat diterapkan melalui aktivitas berikut:

1) Tugas : Impelementasi aksi

Jika semua pengetahuan dan wawasan yang diperoleh dari pengalaman tidak dimanfaatkan, keadaan kita tidak akan jauh berbeda dari sebelumnya dan tantangan yang kita hadapi akan terus berlanjut (Hallenbeck, 2016). Implementasi merupakan suatu proses

dalam penerapan gagasan, konsep kebijakan, atau inovasi ke dalam sebuah tindakan praktis yang sedemikian rupa sehingga menimbulkan pengaruh atau hasil berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai sikap (Mulyasa, 2010). Pada sesi ini partisipan akan diberikan tugas untuk mendapatkan hasil atau penguatan diri.

2) *Feedback* dari orang terdekat

Mendapatkan feedback dari orang lain memberikan lebih banyak wawasan tentang diri individu. Setiap kali orang memberikan feedback, mereka menunjukkan area-area yang sebelumnya tidak diketahui dan hal-hal yang dapat dipelajari oleh seseorang tentang diri mereka sendiri dan kemudian berdamai dengan isu-isu pribadi (Trocka, 2017). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperoleh umpan balik dari orang lain terhadap partisipan setelah melakukan aksi untuk keluar dari zona nyaman. Setelah melakukan refleksi, tentunya diharapkan mendapatkan suatu perubahan yang positif dalam diri individu.

**C. Pengaruh Growth Enhancement Training terhadap Personal Growth Initiative Dimensi Intentional Behavior**

*Personal growth initiative* mengacu pada keterampilan yang diperlukan seseorang untuk terlibat dalam proses pertumbuhan secara aktif dan sengaja

(Robitschek 1998). *Personal growth initiative* terdiri dari empat keterampilan, <sup>2</sup> kesiapan untuk berubah, keterencanaan, penggunaan sumber daya, dan perilaku yang disengaja. Kesiapan untuk berubah (*readiness for change*) adalah memikirkan tentang sesuatu yang ingin diubah. Keterencanaan (*planfulness*) mengukur sejauh mana kemampuan perencanaan individu. Penggunaan sumber daya (*using resources*) adalah mencari informasi atau meminta bantuan orang untuk membantu perubahan. Perilaku yang disengaja (*intentional behavior*) merupakan perlakuan tindak lanjut untuk membuat perubahan pada diri individu. Orang yang memiliki tingkat *personal growth initiative* lebih tinggi dapat mengatasi tantangan hidup sehari-hari dengan lebih positif.

<sup>1</sup> Proses pengembangan diri melibatkan dimensi kognitif dan dimensi perilaku (Robitschek et al., 2012). Dimensi kognitif diantaranya adalah kesiapan dalam berubah dan perencanaan, dimana didalamnya terdapat kepercayaan, sikap dan nilai-nilai pendukung *personal growth initiative* yang dapat mempengaruhi individu untuk tahu bagaimana cara mengubah diri dan komponen pendorong atau motivasi pertumbuhan pribadi agar memunculkan keinginan dan tindakan untuk mengubah dirinya sendiri (Robitschek, 1998). Terkait dimensi perilaku, mahasiswa <sup>1</sup> akan menggunakan sumber-sumber untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan menggunakan berbagai sumber daya di lingkungan mereka.. Robitschek (1997) mengembangkan intervensi untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada individu, salah satu intervensi yang dikembangkannya adalah *intentional growth training*. *Intentional growth training* atau IGT, kegiatan ini menggabungkan aktualisasi diri dan keluar dari zona nyaman (Martinez dkk, 2010).

Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa pengembangan kegiatan yang disengaja untuk pertumbuhan pribadi merupakan yang paling efektif dalam pengembangan keterampilan yang terkait dengan *personal growth initiative* (Thoen & Robitschek, 2013).

Konsep pelatihan yang serupa, peneliti bersama rekan mengembangkan pelatihan dengan nama *Growth Enhancement Training* yang memiliki fokus mengembangkan dimensi *personal growth initiative* secara lebih jelas. Pada penelitian ini IGT dimodifikasi dengan memberikan penjelasan terhadap aktivitas-aktivitas pada sesi mana yang dapat mempengaruhi *intentional behavior* dari *personal growth initiative*. *Intentional Behavior* merupakan salah satu dari dua komponen perilaku yang menindaklanjuti rencana untuk pertumbuhan pribadi dan terlibat dalam proses perubahan diri. Dalam pelatihan untuk meningkatkan *personal growth initiative* individu belajar memahami proses perubahan, mendapatkan wawasan tentang keadaan hidup saat ini dan keadaan emosional, mengeksplor isu-isu tentang stres dan pengambilan resiko, menetapkan tujuan, dan mengembangkan rencana aktivitas pertumbuhan pribadi untuk masa depan (Thoen & Robitschek, 2013).

*Personal Growth Initiative* merupakan salah satu konsep berbasis kekuatan (*strengths-based*), dimana memiliki peran yang penting dalam diri individu (Herrman, Diaz-Franados, Berger Jackson, 2011). Dengan kata lain, *personal growth initiative* adalah usaha-usaha yang secara sengaja dilakukan untuk mengembangkan diri ke arah yang positif dengan mengoptimalkan potensi dirinya secara sengaja untuk terus berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

Robitschek (1998) menyatakan jika *personal growth initiative* akan terjadi ketika individu telah memiliki kesiapan dan inisiatif untuk mengubah dirinya. Inisiatif individu tersebut bisa diartikan berupa peran aktif individu yang dilakukan secara sengaja dalam proses pertumbuhan dirinya. Jika mahasiswa telah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya, maka akan dilanjutkan dengan tahapan perencanaan atau, dimana mahasiswa akan membuat rencana yang efektif untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik (Thoen, 2013). Kemudian, mahasiswa dapat memunculkan perilaku yang disengaja atau *intentional behavior*, mahasiswa akan secara sadar mengubah dirinya menjadi individu yang lebih baik dengan berperilaku atau bertindak secara konkrit sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Hal ini sesuai dengan penuturan Chan & Yang (2016), dimana individu yang telah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya akan membuat perencanaan yang efektif dan menggunakan sumber daya di sekitar mereka untuk mendukung proses perubahan dirinya yang kemudian berperilaku sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Thoen & Robitschek (2012) bahwa keterampilan *personal growth initiative* tidak hanya berhenti pada suatu gagasan namun benar-benar ditindaklanjuti dengan melakukan perubahan perilaku.

*Intentional behavior* adalah keterampilan *personal growth initiative* yang menyatakan bahwa gagasan tentang perubahan tidak hanya ada di kepala, tetapi juga menindaklanjuti perilaku. *Intentional behavior* lebih dari sekedar memikirkan untuk mengubah suatu perilaku, namun juga melakukan tindak lanjut untuk membuat perubahan perilaku tersebut. Baik perubahan perilaku itu besar atau kecil,

menindaklanjuti gagasan tentang perbaikan diri secara sadar dan sengaja (Thoen & Robitschek, 2013).

Pada *growth intentional training, step-up session* menjembatani perilaku yang disengaja ini dengan mengimplementasikan rencana aksi yang telah dibuat pada sesi sebelumnya. Pada dasarnya, perilaku manusia diperoleh dan diatur dari proses kognitif (Bandura, 1978). Bandura (1978) lalu menjelaskan bahwa perubahan dari perilaku itu terjadi ketika dilakukan. Dalam aktivitas kognitif, motivasi berkaitan erat dengan kemunculan dan ketekunan sebuah perilaku (Bandura, 1978). Motivasi ini dapat beroperasi melalui pengaruh intervensi penetapan tujuan (Bandura, 1976) yang telah terfasilitasi pada sesi sebelumnya, yaitu *goal to grow*.

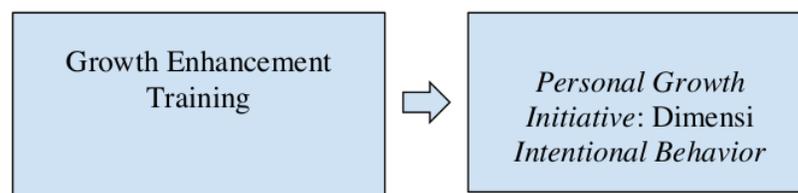
Pada proses kognitif, rencana yang dibuat akan dikirim ke otak kecil dan kemudian dibandingkan dengan umpan balik sensorik yang sebenarnya. Hasil dari perbandingan ini akan menjadi sumber informasi sadar individu, dan mekanisme ini akan menjadi kunci bagi kesadaran individu atas hak pilihan dan perbedaan antara tindakan sendiri dan perilaku orang lain (Choudhury & Blakemore, 2006; Jeannerod, 2006; Pockett, 2006). Menurut Mazzone dan Campisi (2013), dengan adanya tujuan yang telah ditetapkan, saat suatu tindakan dipilih dan dilakukan secara teratur, hal ini memungkinkan perilaku yang diarahkan pada tujuan terjadi secara langsung dan independen dari niat yang disengaja, dalam pelatihan ini perencanaan dilakukan pada sesi *goal to grow*.

Representasi tujuan secara sengaja memiliki peran kunci dalam permulaan dan mempertahankan perilaku, dan dalam pelaksanaan tugas-tugas baru

dan sulit dengan penuh usaha (Mazzone & Campisi, 2013). Pada pelatihan ini, *step-up session* bertujuan agar perubahan yang sengaja ingin dilakukan ditindaklanjuti dalam bentuk perilaku yang sebenarnya. Hasil penelitian sebelumnya dari Thoen dan Robitschek (2013) memberikan bukti bahwa dengan melakukan perubahan, terlibat langsung dalam aktivitas yang membawa individu keluar dari zona nyamannya, dapat menjadi kunci untuk meningkatkan PGI.

Menurut Kiknade dan Leary (2021) orientasi seseorang terhadap zona nyamannya berkaitan dengan sejauh mana orang yakin bahwa mereka mampu melakukan tugas-tugas sulit. Semakin individu menghargai diri sebagai orang yang mendorong dirinya untuk melakukan hal-hal di luar zona nyaman, semakin pula individu tersebut berpikir bahwa dirinya mampu melakukan hal tersebut (Kiknade & Leary, 2021). Dengan keluar dari zona nyaman dan melakukan perilaku yang ditujukan untuk berubah, individu mengalami serta mencoba bertahan dari ketidaknyamanan ketika terlibat dalam sesuatu yang menantang sehingga *personal growth initiative* pun menjadi lebih tinggi (Thoen & Robitschek, 2013).

#### **D. Kerangka Berpikir**



### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *Growth enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* dimensi *Intentional Behavior* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian**

Lokasi dilakukannya penelitian ini adalah Universitas Sriwijaya. Universitas Sriwijaya (UNSRI) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Indonesia yang berlokasi di Sumatera Selatan. Didirikan pada 29 Oktober 1960, kampus utama UNSRI terletak di Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, sekitar 32 km dari pusat kota Palembang, sementara kampus lainnya berada di Bukit Besar, Palembang.

UNSRI dikenal dengan kontribusinya dalam bidang penelitian dan inovasi. Universitas ini memiliki berbagai pusat penelitian yang berfokus pada isu-isu lokal, nasional, dan global. Dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif program sarjana dari berbagai Fakultas yaitu, **Fakultas Pertanian, Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.**

Sebagai universitas yang berorientasi pada pengembangan sumber daya manusia, UNSRI juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi mahasiswa yang mendukung pengembangan keterampilan non-akademis, seperti kepemimpinan, kewirausahaan, dan seni budaya. Pengembangan pada mahasiswa diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi, dalam wawancara yang dilakukan peneliti masih adanya mahasiswa yang tidak menindaklanjuti rencana-rencana dalam proses perkembangannya dan sulit untuk keluar dari zona nyaman.

## **B. Laporan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Persiapan Administrasi**

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan administrasi berupa surat izin pengambilan data pada Biro Akademik dan Kemahasiswaan (BAK). Perizinan dilakukan melalui bagian administrasi Program Studi Psikologi dan Fakultas Kedokteran Unsri, kemudian surat pengantar tersebut diteruskan Kepala Biro Akademik dan Kemahasiswaan sehingga mendapatkan surat izin pengambilan data dari Wakil Rektor I.

Selain itu, peneliti mengajukan uji etik ke Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 10 juni 2024. Pada tanggal 28 Juni 2024, penelitian ini dinyatakan bebas etik.

### **2. Persiapan Instrumen Penelitian**

- a. **4** *Skala Personal Growth Initiative*

Skala *Personal Growth Initiative* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala Robitschek et al. (2012) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Insani dan Iswari (2024). Dari skala tersebut, peneliti menambahkan item menjadi 20 butir per dimensi, sehingga total keseluruhan menjadi 80 butir. Mengadopsi skala dari Robitschek et al. (2012), skala ini merupakan skala Likert dengan rentang jawaban dari 0 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Peneliti melakukan uji coba skala pada tanggal 5 Juni hingga 11 Juni 2024. Peneliti menargetkan uji coba sebanyak 50 orang, namun kemudian dinaikkan menjadi 100 orang. Peneliti menyebarkan uji coba dalam bentuk *google form* dan mendapat 110 respon. Dari semua respon yang masuk diperoleh sekitar 06 jawaban yang valid dari mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya. Hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis validitas dan reliabilitasnya menggunakan aplikasi *SPSS Statistics* versi 24 untuk Windows.

Skala *personal growth initiative* memiliki 4 dimensi dengan masing-masing 20 aitem sehingga total aitem berjumlah 80 aitem. Seleksi aitem valid dilakukan berdasarkan nilai korelasi total aitem ( $r_{ix}$ )  $\geq 0,30$ . Berdasarkan ketentuan tersebut, pada dimensi *intentional behavior* terdapat 5 aitem yang gugur, 15 aitem lainnya bernilai valid sehingga dapat digunakan. Berikut adalah distribusi aitem valid pada skala.

**Tabel 4.1 Distribusi Penomoran Skala *Personal Growth Initiative* Dimensi *Intentional Behavior***

<b>Dimensi</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
<i>Intentional Behavior</i>	34,35,36,37 41,42,43,44	12,13,14,15,51 52,53	15
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>

b. Modul Pelatihan

Modul pelatihan disusun berdasarkan modul IGT oleh Thoen dan Robitschek (2012). Modul yang sudah dibuat diperiksa oleh tiga penilai dengan latar belakang psikolog. Modul diperbaiki berdasarkan saran dari para ahli, yaitu membuat psikoedukasi lebih interaktif, menyertakan pengantar untuk aktivitas refleksi diri, mengidentifikasi hambatan dalam menggunakan sumber daya, serta memperbaiki tata bahasa pada lembar kerja partisipan. Modul pelatihan juga direvisi kembali setelah diuji coba saat briefing dengan fasilitator, co-fasilitator, dan observer pada tanggal 27 Juni 2024. Co-fasilitator dan observer, yang merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya, juga berperan sebagai partisipan uji coba. Ada beberapa umpan balik terkait konten psikoedukasi, lembar kerja partisipan, dan sesi-sesi dalam modul yang kemudian disesuaikan.

c. Lembar Observasi

Lembar observasi dibuat berdasarkan indikator keberhasilan kegiatan dalam modul pelatihan dan terdiri dari dua bagian. Bagian

pertama adalah observasi terhadap fasilitator dan co-fasilitator, sedangkan bagian kedua adalah observasi terhadap partisipan secara keseluruhan. Selain menandai kolom ketercapaian untuk setiap kegiatan, lembar observasi ini juga menyediakan ruang untuk catatan tambahan dari observer jika diperlukan

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

#### **a. Tahap Pertama**

Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mencari data yang mendukung guna memahami fenomena yang menjadi latar belakang penelitian. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa Universitas Sriwijaya. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 22 November 2023 bersama seorang mahasiswa Universitas Sriwijaya. Untuk menggali lebih dalam terkait bagaimana gambaran dimensi *intentional behavior*, peneliti melakukan wawancara lainnya bersama mahasiswa tahun keempat Universitas Sriwijaya pada tanggal 2 Maret 2024.

#### **b. Tahap Kedua**

Pada tahap kedua, peneliti menyusun instrumen penelitian. Penyusunan instrumen penelitian terdiri atas modul pelatihan, lembar observasi dan skala *personal growth initiative*. Modul pelatihan disusun berdasarkan modul IGT milik Thoen dan Robitschek (2012) dan disusun bersama tim peneliti lainnya yaitu dosen pembimbing Ibu

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, dan peneliti lainnya yaitu Tasya Fallerina Putri, Hanani Salsa Putri Nabillah, dan Silmi Azzahra. Setelah perancangan modul, modul dinilai oleh 3 orang ahli dan diperbaiki berdasarkan saran yang diterima. Kemudian peneliti juga menambahkan butir aitem pada skala, sebelum melakukan penyebaran skala peneliti juga melakukan uji keterbacaan dengan 4 orang mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya. Uji coba skala dilakukan pada tanggal 5-11 Juni 2024 dan mendapat 106 jawaban masuk. Selanjutnya setelah melakukan uji realibilitas dan validitas didapatkan sebanyak 15 aitem dimensi *intentional behavior* yang akan digunakan pada penelitian ini.

Peneliti juga melakukan uji coba modul pada tanggal 27 Juni 2024 dan perbaikan guna menyesuaikan kondisi yang terjadi di lapangan. Lembar observasi disusun oleh peneliti dengan merujuk pada indikator keberhasilan aktivitas pada modul pelatihan

c. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga merupakan tahap perekrutan partisipan yang dilakukan dengan menyebarkan broadcast via online maupun offline tentang informasi pelaksanaan *growth enhancement training* berupa tempat, tanggal pelaksanaan dan *link* pendaftaran dalam bentuk *google form*. *Google form* tersebut berisi kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan yang dilakukan secara *offline* di kampus indralaya.

Registrasi dibuka mulai tanggal 26 juni hingga 4 juli 2024, dimana terdapat 56 respon yang masuk, terdapat 4 orang yang memiliki skor dimensi *intentional behavior* rendah dan 35 orang berada di kategori sedang sehingga memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dari *growth enhancement training*. Setelah dilakukan konfirmasi kehadiran, tersisa 23 orang yang dapat mengikuti pelatihan.

**Tabel 4.2 Jumlah Keikutsertaan Partisipan Pelatihan**

<b>Keterangan</b>	<b>Jumlah Partisipan</b>
Pendaftar	56 orang
Memenuhi kriteria	41 orang
Dapat ikut serta	23 orang
Pertemuan I	23 orang
Pertemuan II	17 orang
Pertemuan III	13 orang

**d. Tahap Keempat**

**Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian pada Tiap Pertemuan**

<b>Kelompok</b>	<b>Pertemuan Pertama</b>		<b>Pertemuan Kedua</b>	<b>Pertemuan Ketiga</b>
	<b>Sesuai Jadwal</b>	<b>Susulan</b>		
Eksperimen	9	2	11	11
Kontrol	8	3	5	1
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Kamis, 4 Juli 2024 pukul 10.00-12.00 WIB. Pada pertemuan ini, terdapat 18 orang partisipan yang hadir sedangkan 5 orang lainnya melakukan pertemuan

susulan yang dilakukan pada hari Jumat, 5 Juli 2024. Pertemuan pertama berupa aktivitas pengenalan, penjelasan prosedur pelatihan, pengisian *informed consent*, *games* yang dilakukan guna mengakrabkan partisipan, psikoedukasi dan penugasan. Pertemuan susulan dilakukan karena terdapat perubahan dilapangan guna menghindari dimana beberapa partisipan berhalangan hadir pada hari yang ditentukan sebelumnya.

Selanjutnya, pertemuan kedua dilakukan pada hari Senin 8 Juli 2024 pukul 8.50-11.30 WIB. Partisipan yang hadir berjumlah 17 orang, terdapat pengurangan partisipan dikarenakan terjadi satu dan lain hal sehingga tidak dapat mengikuti pertemuan kedua. Pertemuan kedua berisi aktivitas refleksi yang merupakan pembahasan penugasan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya, partisipan diminta bercerita hasil dari tugas tersebut, aktivitas *goal*, merupakan proses penetapan target yang jelas dan menetapkan prioritas yang ingin dicapai, *games*, sebagai peregangkan kepada partisipan agar tetap nyaman saat mengikuti pelatihan, *identifying steps*, merupakan proses identifikasi langkah yang diambil untuk melakukan perubahan, aktivitas memetakan sumberdaya merupakan aktivitas mengenali sumberdaya yang dibutuhkan untuk melakukan perubahan pada individu dan diskusi dalam kelompok kecil dipandu oleh co-fasilitator. 4 dari 6 orang yang tidak hadir pada pertemuan kedua mendapatkan penjelasan mengenai

pengerjaan *worksheet* yang dilakukan via *online* agar dapat mengikuti pertemuan berikutnya dan masuk kedalam kelompok kontrol

Pertemuan ketiga, terdapat jeda antara pertemuan kedua dan ketiga yaitu seminggu. Jeda ini dilakukan agar partisipan dapat melakukan implementasi aksi mandiri diluar pertemuan, selain itu partisipan juga diminta mengisi lembar pemantauan aksi . Pertemuan ketiga ini dilakukan pada Senin, 15 Juli 2024 pukul 9.40-11.50 WIB. Partisipan yang mengikuti pertemuan ini berjumlah 13 orang, pertemuan ini berisi tentang pembahasan implementasi aksi yang telah dilakukan, identifikasi perubahan diri, apresiasi dan penguatan komitmen kedepannya, pengisian *post test*, pengisian lembar evaluasi pelatihan dan penutup.

e. Tahap Kelima

Tahap keempat adalah menganalisis data penelitian yang telah dikumpulkan pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini, peneliti melakukan tabulasi dan analisis data menggunakan berbagai alat bantu seperti *Excel* dan aplikasi *SPSS Statistics versi 24* untuk *Windows*.

### **C. Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini, terdapat 22 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen

berjumlah 11 orang dan kelompok kontrol berjumlah 11 orang. Partisipan penelitian pada penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan skor *personal growth initiative*: dimensi *intentional behavior* yang berada pada rentang rendah-sedang. Peneliti mendeskripsikan subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tinggal sendiri atau bersama orang lain

**Tabel 4.4 Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan**

Keikutsertaan Sesi Pertemuan		Jumlah
Kelompok Eksperimen	Mengisi <i>pretest</i>	11 orang
	Mengisi <i>post test</i>	11 orang
Kelompok Kontrol	Mengisi <i>pretest</i>	11 orang
	Mengisi <i>post test</i>	11 orang

#### 1. Deskripsi Partisipan Penelitian Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel diatas, total subjek atau partisipan kelompok eksperimen yang memenuhi kriteria adalah 11 orang. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mengikuti semua pertemuan secara lengkap dan mendapat perlakuan. Deskripsi subjek penelitian dibagi menjadi beberapa kategori yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

**Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	7 Orang	63,636%
	4 Orang	36,363%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 11 partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 7 orang dengan persentase 63,636%,

sedangkan untuk partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang dengan persentase 36,36%.

**Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
Remaja	5 Orang	45,45%
Dewasa awal	6 Orang	54,54%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, peneliti mengelompokan usia partisipan menjadi dua subjek yaitu remaja dan dewasa awal yang mengacu pada teori santrock (2012). Santrock mengemukakan delapan periode usia dimana kategori masa remaja direntang 12-19 tahun dan dewasa awal direntang 20-an hingga 30-an.

**Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tinggal Sendiri Atau Bersama Orang Lain**

Tinggal	Jumlah	Persentase
Orang tua	7 Orang	63,636%
Sendirian	1 Orang	9,090%
Saudara	2 Orang	18,181%
Teman	1 Orang	9,090%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas terdapat 7 orang yang tinggal bersama orang tua dengan persentasi (63,636%). Kemudian, terdapat 2 orang (18,181%) yang tinggal bersama saudara, lalu terdapat 1 orang yang tinggal bersama teman (9,090%), dan terdapat 1 orang (9,090%) yang tinggal sendiri.

## 2. Deskripsi Data Penelitian Kelompok Kontrol

Pada penelitian ini, partisipan yang menjadi partisipan dalam kelompok kontrol peneliti berjumlah 11 orang. Kelompok kontrol pada penelitian ini merupakan mahasiswa universitas sriwijaya yang tidak

mengikuti pertemuan secara lengkap dan hanya diberikan kontrol berupa penjelasan penugasan melalui *zoom meeting*. Peneliti mendeskripsikan partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tinggal sendiri atau bersama orang lain.

**Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	6 Orang	54,545%
Laki-Laki	5 Orang	45,454%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 11 partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 6 orang dengan persentase 54,545%, sedangkan untuk partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dengan persentase 45,454%.

**Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
Remaja	2 Orang	18,18%
Dewasa awal	9 Orang	81,81%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, peneliti mengelompokan usia partisipan menjadi dua subjek yaitu remaja dan dewasa awal yang mengacu pada teori Santrock (2012). Santrock mengemukakan delapan periode usia dimana kategori masa remaja direntang 12-19 tahun dan dewasa awal direntang 20-an hingga 30-an. Berdasarkan tabel diatas didapat 2 partisipan dengan kategori remaja (18,18%) dan 9 partisipan dengan kategori dewasa awal (81,81%).

**Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tinggal Sendiri Atau Bersama Orang Lain**

Tinggal	Jumlah	Persentase
Orang tua	2 Orang	18,181%

Sendirian	6 Orang	54,545%
Saudara	2 Orang	18,181%
Teman	1 Orang	9,090%
<b>Total</b>	<b>11 Orang</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas terdapat 2 partisipan yang tinggal bersama orang tua dengan persentasi (18,181%). Kemudian, terdapat 6 partisipan (54,545%) yang tinggal sendirian, lalu terdapat 1 partisipan yang tinggal bersama teman (9,090%), dan terdapat 2 partisipan (18,181%) yang tinggal bersama saudara.

**Tabel 4.11 Deskripsi Skor Partisipan Penelitian Berdasarkan Kelengkapan Sesi**

No.	Kode Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Post Test</i>	Selisih Skor
1.	RA	29	68	39
2.	IF	37	45	8
3.	GRR	32	62	30
4.	NRS	32	31	-1
5.	AJW	32	69	37
6.	FIF	39	58	19
7.	KAR	35	39	4
8.	RAL	41	56	15
9.	NAW	37	58	21
10.	KAS	39	52	13
11.	AS	45	54	9

Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk membantu mengetahui sebaran data pengukuran *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada hasil *pretest* dan *post test*.

Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari data penelitian.

**Tabel 4.12 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Kelompok Eksperimen**

Dimensi	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Max	Min	SD	Mean	Max	Min	SD	Mean
<i>Pretest</i>	75	0	12,5	37,5	45	29	4.729	36.18

<i>Post test</i>	75	0	12,5	37,5	69	31	11.660	53.82
------------------	----	---	------	------	----	----	--------	-------

Keterangan:

Max : Skor Total Maksimal  
 Min : Skor Total Minimal  
 Mean : Rata-rata  
 SD : Standar Deviasi  
 Med : Median

Penelitian ini juga terdapat 11 partisipan yang tidak mengikuti sesi pelatihan dengan lengkap. Berikut rincian berdasarkan partisipan yang tidak mengikuti sesi tidak lengkap :

**Tabel 4.13 Deskripsi Skor Partisipan Penelitian Berdasarkan Partisipan Yang Mengikuti Sesi Tidak Lengkap**

No.	Kode Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Post Test</i>	Selisih Skor
1.	VV	47	52	5
2.	GK	35	40	5
3.	SUD	40	47	7
4.	FH	40	29	-11
5.	SR	39	51	12
6.	NKA	26	33	7
7.	AAC	40	38	-2
8.	SB	24	29	5
9.	HM	36	39	3
10.	DN	24	32	8
11.	LAO	43	44	1

Hasil analisis deskriptif dari data penelitian

**Tabel 4.14 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Kelompok Kontrol**

Dimensi	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Max	Min	SD	Mean	Max	Min	SD	Mean
<i>Pretest</i>	75	0	12,5	37,5	47	24	7,846	35,82
<i>Post test</i>	75	0	12,5	37,5	52	29	8,287	39,45

Keterangan:

Max : Skor Total Maksimal  
 Min : Skor Total Minimal  
 Mean : Rata-rata  
 SD : Standar Deviasi  
 Med : Median

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, peneliti melakukan penggolongan subjek dalam berbagai kategori. Kategori yang dibentuk memudahkan peneliti dalam menentukan atau menempatkan subjek berdasarkan tingkatan hasil pengukuran (Azwar, 2019). Berikut ini penjelasan formulasi kategori subjek penelitian:

**Tabel 4.15 Kategorisasi *Personal Growth Initiative* Dimensi *Intentional Behavior***

Kategorisasi	Formula	Skor
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 25$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$25 \leq X < 50$
Tinggi	$X < M + 1SD$	$50 \leq X$

**Keterangan:**

$\bar{X}$  : Skor Mentah Variabel

Med : Median

Berdasarkan rumusan diatas, maka pembagian kategori masing-masing dalam variabel dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi *Personal Growth Initiative* dimensi *Intentional Behavior***

Skor	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Pretest	Post test	Pretest	Post test
$X < 25$	Rendah	-	-	-	-
$25 \geq X < 50$	Sedang	11 orang	3 orang	100%	27,3%
$50 \geq X$	Tinggi	-	8 orang	-	72,7%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*, presentase subjek yang

memiliki skor *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* pada kategorisasi sedang berjumlah 11 orang (100%).

#### D. Hasil Analisis Tambahan

##### 1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna melihat pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* pada dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Peneliti menggunakan SPSS *Statistic* versi 24 for Windows untuk melakukan uji *paired sample t-test*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil uji *paired sample t-test* ditampilkan pada tabel berikut. Hasil uji *paired sample t-test* disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian**

Variabel	Kelengkapan Sesi	Mean	Levene's Test	Sig	Keterangan
Selisih hasil <i>Pretest-post test</i>	Eksperimen	3,17	0,018	0,002	ada perbedaan
	Kontrol	17,64			

Dari tabel di atas diperoleh hasil signifikansi 0,002 pada perbedaan hasil pretest-post test berdasarkan kelengkapan sesi. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat *personal growth initiative* pada dimensi *intentional behavior* berdasarkan kelengkapan sesi, dimana skor subjek

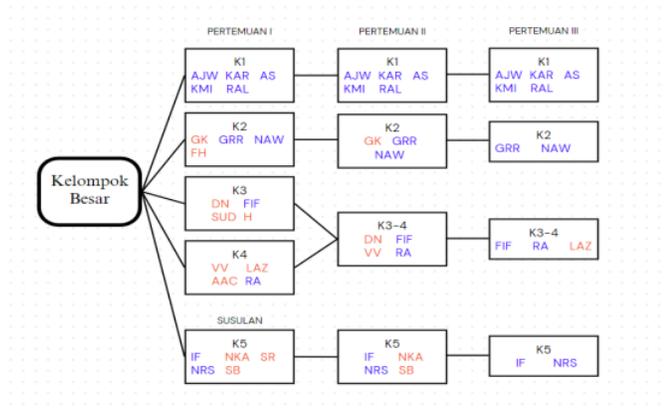
yang mengikuti sesi secara lengkap lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang tidak mengikuti sesi secara lengkap.

## **2. Hasil Cek Manipulasi**

Peneliti menggunakan metode observasi untuk melakukan pengamatan pada perilaku baik fasilitator, co-fasilitator maupun partisipan. Hasil dari observasi ini dipakai sebagai cek manipulasi hasil penelitian yang disebabkan oleh adanya perlakuan yang diberikan sesuai dengan panduan yang telah disusun sebelumnya.

Observasi dilakukan dengan 4 orang pengamat menggunakan lembar observasi yang telah disusun sebelumnya, dari lembaran observasi tersebut, seluruh observer memberikan tanda ceklis 'ya' pada bagian ketercapaian di masing-masing indikator keberhasilan. Artinya hasil ketercapaian indikator keberhasilan adalah 100%. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa eksperimen yang dilakukan sesuai dan mengikuti panduan yang ada.

Selain itu peneliti juga melakukan observasi khusus pada masing-masing partisipan, dari hasil pengamatan partisipan lebih aktif saat berada dikelompok kecil bersama co-fasilitator dibanding berada diforum besar. Pada observasi yang dilakukan peneliti, terdapat 5 kelompok yang bertahan hingga pertemuan terakhir.



**Gambar 4.18** Distribusi Subjek Dalam Kelompok Kecil

**Keterangan :**

Biru : Subjek yang mengikuti sampai akhir pertemuan

Merah : Subjek yang tidak mengikuti semua pertemuan

Kelompok 1 dengan jumlah 5 orang subjek yang bertahan sampai akhir pertemuan. Kelompok 1 merupakan salah satu kelompok yang memakan waktu cukup lama bersama co-fasilitator disetiap pertemuannya, topik pembahasannya juga cukup sensitif sehingga terdapat beberapa partisipan yang menangis saat menyampaikan ceritanya. Kelompok 2 merupakan kelompok yang cukup tenang, dan juga tampak sudah nyaman dengan anggota kelompoknya, sesekali antar subjek saling menanggapi pembicaraan bahkan ketika sudah selesai bersama co-fasil dan terdapat waktu yang bersisa, kelompok 2 melanjutkan pembicaraan ringan seputar kehidupan kampus mereka.

Kelompok 3 terjadi pengurangan anggota sehingga diputuskan untuk melakukan penggabungan kelompok yang juga mengalami pengurangan anggota, yaitu kelompok 4. Kelompok 3 dan 4 tampak mudah

sekali akrab dapat dilihat pada pertemuan ke dua mereka sudah berbaaur. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan co-fasilitator karna satu dan lain hal, namun tidak merubah dinamika kelompok yang tetap nyaman dan banyak senda gurau. Kelompok 5 merupakan kelompok dari pertemuan susulan yang dilakukan dihari Jumat, 5 Juli 2024. Dimana kelompok ini terjadi pengurangan anggota yang membuat diskusi dan pembahasan jadi lebih cepat selesai. Berbeda dari kelompok lainnya, kelompok 5 tidak memiliki banyak percakapan lanjutan yang dilakukan masing-masing anggota kelompok. Selain observasi individu pada kelompok peneliti juga melakukan observasi mandiri pada partisipan dan menemukan beberapa perilaku menonjol yang dituliskan sebagai catatan dilembar observasi, nama-nama partisipan yang terlibat aktif saat menyampaikan pendapat, partisipan yang saling menanggapi saat proses diskusi bersama fasilitator dan partisipan yang terlihat kurang aktif dan cenderung melakukan kegiatan lain saat pelatihan berlangsung.

### **3. Hasil Analisis Tambahan**

#### **a. Uji Beda Pretest dan *Post-test* Peserta yang Tidak Mengikuti**

##### **Seluruh Sesi**

Peneliti melakukan uji beda *pretest* dan *post-test* pada partisipan yang tidak mengikuti semua rangkaian pertemuan pelatihan secara lengkap. Uji beda dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi

*intentional behavior* pada partisipan yang mengikuti *growth enhancement training* secara tidak lengkap.

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut adalah hasil dari uji beda dengan *paired sample t-test* yang diperoleh.

**Tabel 4.19 Hasil Uji Beda *Pre-test Post-test* Subjek yang Tidak Mengikuti Seluruh Sesi**

Variabel	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	37,42	1,820	11	0,096
<i>Post-test</i>	40,58			

Jumlah partisipan yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir sebanyak 11 orang. Untuk nilai Sig. (2-tailed) diperoleh sebesar 0,096. Hal ini menandakan bahwa tidak adanya perbedaan pada *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* terhadap partisipan yang mengikuti pelatihan hingga akhir.

**b. Uji Beda Tingkat *Personal Growth Initiative* Dimensi *Intentional Behavior* Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Levene's Test	Sig	Keterangan
Eksperimen	Laki-laki	38,25	0,845	0,296	Tidak ada perbedaan
	Perempuan	35,00			
Kontrol	Laki-laki	53,25	0,187	0,910	Tidak ada perbedaan
	Perempuan	54,14			

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai pada kelompok eksperimen sebesar 0,296 ( $P>0,05$ ) dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar 0,910 ( $P>0,05$ ). Maka dari itu dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

**c. Uji Beda Tingkat *Personal Growth Initiative* Dimensi *Intentional Behavior* Berdasarkan Usia**

**Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia**

Variabel	Usia	Mean	Levene's Test	Sig	Keterangan
Usia	Remaja	18,43	0,097	0,000	ada perbedaan
	Dewasa Awal	21,27		0,000	

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor berdasarkan usia remaja sebesar 0,000 ( $P<0,05$ ) dan pada *post-test* didapatkan skor sebesar 0,000 ( $P<0,05$ ). Maka dari itu dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan berdasarkan usia.

**E. Pembahasan**

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan, berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikan sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Artinya, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* pada dimensi *intentional behavior* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor terhadap *personal growth initiative* pada dimensi *intentional behavior* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Oleh karena itu, *growth enhancement training* yang berdasar dari *intentional growth training* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior*. Sama seperti penelitian sebelumnya, perlakuan berupa pemberian intervensi yang berfokus pada kegiatan perkembangan dan digabung dengan psikoedukasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan *personal growth initiative* (Thoen & Robitschek, 2013).

Individu yang akan melakukan perubahan terhadap dirinya harus melalui proses dan memerlukan waktu untuk menuju kearah yang lebih baik (Mahdadela, 2017) . Perubahan perilaku merupakan proses yang dialami seseorang berdasarkan apa yang telah didapatkan dan dipelajari melalui berbagai sumber seperti keluarga, teman, lingkungan dan diri sendiri (Irwan, 2017). Selain itu, usia juga diduga mempengaruhi perkembangan seseorang, dimana saat individu memiliki banyak pengalaman maka semakin banyak kemampuan kognitif yang dapat dikembangkan. Hal ini yang digunakan untuk individu mempersiapkan diri dalam proses menuju perubahan dan merencanakan strategi untuk berubah (Saraswati dkk, 2023). Pada partisipan dalam penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan perubahan melalui pelatihan *growth enhancement training*. Sehingga diharapkan pada partisipan memiliki peluang untuk bertumbuh menjadi lebih baik.

Pada proses evaluasi, terdapat subjek yang merasa terbantu dengan adanya kegiatan refleksi karna lebih dapat mengenal diri dimasa lalu dan merencanakan hal

apa saja yang harus diubah dan diperbaiki. Pada pertemuan kedua, dilakukan aktivitas refleksi. Partisipan masuk kedalam kelompok kecil bersama co-fasilitator, dalam kelompok kecil partisipan diminta lebih mengenal diri mereka dengan mengungkapkan kesulitan yang mereka lalui selama ini, aktivitas ini dilakukan karena saat seseorang dengan sadar berkeinginan untuk mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, ia akan mempersiapkan diri untuk berubah, menyusun rencana, mencari sumber daya yang mendukung perubahan tersebut, melakukan evaluasi diri, dan melaksanakan rencana-rencana yang telah dibuat (Saraswati dkk., 2023). Selanjutnya pada lembar evaluasi banyak partisipan yang memilih kegiatan refleksi dan berdiskusi ini sebagai kegiatan yang paling bermanfaat karena dapat berbagi cerita mengenai kesulitan yang dialami dan mendapat dukungan dari teman lainnya. Dukungan dan bimbingan dari orang lain berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri, tujuan dan kemampuan individu merencanakan masa depan (Sharma, 2018). Artinya dukungan yang diterima dapat menguntungkan dalam memotivasi dan mendukung perubahan individu tersebut.

Selanjutnya, partisipan diminta menentukan *goal* atau tujuan yang akan dicapai, kegiatan ini dilakukan guna membantu partisipan mengungkap dan sadar terhadap hal apa saja yang harus dirubah dan seberapa penting perubahan yang mereka lakukan. Lalu partisipan diminta mengenali penggunaan sumber daya yang diperlukan untuk membantu pertumbuhan diri (Robitschek, 2012).

Cara seseorang menindak-lanjuti perencanaanya dapat dikaji kedalam konsep *intentional behavior* dimana suatu perilaku yang dimotivasi oleh suatu niat,

atau perilaku yang secara sadar terfokus pada suatu tujuan, dianggap sebagai perilaku disengaja, suatu perilaku juga bisa terarah pada tujuan meskipun tujuan yang dicerminkannya tidak disadari (Mazzone & Campisi, 2013). Adapun pelatihan yang dirancang untuk mengupayakan *intentional behavior* yaitu, **implementasi aksi** yang merupakan pengambilan langkah dalam perubahan dapat berupa langkah kecil ataupun besar yang dilakukan untuk menindak lanjuti langkah yang telah disusun dan ditetapkan. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan diluar sesi pertemuan selama satu minggu dimana partisipan akan menuliskan aksi apa yang akan dilakukan untuk menuju perubahan, waktu pelaksanaan, pikiran dan perasaan, sumber daya yang dapat membantu partisipan dalam perubahan dan reaksi lingkungan orang sekitar partisipan. Komponen *intentional behavior* diperlukan untuk mempertahankan penggunaan sumber daya yang telah diidentifikasi sebagai cara untuk pertumbuhan pribadi yang terencana (Robitscheck, 2015).

Melalui pelatihan yang telah dilakukan, 10 dari partisipan mengalami kenaikan skor *personal growth initiative*: dimensi *intentional behavior*, seperti yang terjadi pada RA yang mengalami peningkatan, RA berada dalam kategorisasi sedang dengan skor *pretest* (29) namun setelah diberikan perlakuan RA mengalami kenaikan skor menjadi (68). RA cukup berkomitmen dalam melakukan perubahan terbukti dari lembar implementasi yang dilakukan. *Intentional behavior* bukan hanya memikirkan sesuatu untuk berubah namun juga melakukan tindak lanjut untuk perubahan (Thoen, 2019). Saat inidvidu memiliki intensi untuk berubah, ia mulai berusaha mengubah dirinya agar lebih sadar dan memiliki perilaku yang lebih baik (Robitschek, 1998). Begitu pula yang terjadi pada GR, saat mengisi pretest GR

berada pada kategori sedang (32) namun setelah diberikan perlakuan GR mengalami kenaikan skor menjadi (62). Perubahan yang terjadi sesuai dengan salah satu temuan dari Robitschek (2012) yang menyatakan bahwa untuk mencapai *personal growth initiative* individu perlu melibatkan diri mereka secara aktif dalam proses yang mengubah cara berpikir dan berperilaku mereka. Selain diri sendiri, dukungan sekitar dan sumber daya menjadi alasan terjadinya peningkatan pada GR. Terbukti saat sesi berdiskusi dalam kelompok kecil bersama co-fasilitator, GR mengaku kerap merasa terbantu dengan dukungan sumberdaya berupa informasi yang diberikan oleh teman-teman satu angkatan. Hal ini sejalan dengan temuan Cutrona dan Russell (1990) yang menyatakan bahwa dukungan informasi adalah dukungan yang mencakup setiap perilaku atau komunikasi yang memberikan saran, informasi, atau pelatihan untuk membantu seseorang menyelesaikan masalah. Dukungan yang diperoleh dari orang sekitar yang bersifat positif dapat membantu individu mencoba menyelesaikan sendiri masalahnya (Tarmidi & Rambe, 2010). Adanya dukungan ini membuat individu terbuka dan berbagi pengalaman serta mendorong individu untuk tidak bergantung pada diri sendiri namun menggunakan **sumber daya** yang ada untuk terus melakukan perkembangan (Arifin, 2017).

Salah satu yang mempengaruhi perkembangan individu adalah **lingkungan sosial** yang meliputi tempat tinggal (Riyadi, 1984). Lingkungan sosial merupakan tempat terjadinya interaksi antara individu dengan orang lain yang membentuk kepribadian seseorang dan mempengaruhi tingkah lakunya. Pengaruh lingkungan sosial memiliki konsekuensi yang menguntungkan dan buruk tergantung pada keadaan lingkungan sosial di mana individu itu hidup (Gunadi, 2017).

Meskipun demikian tidak semua subjek yang mengalami kenaikan skor yang signifikan setelah diberi perlakuan. NRS, merupakan satu-satunya partisipan yang mengalami penurunan skor. Skor pretest awalnya berada dikategori sedang (32) dan mengalami penurunan 1 poin menjadi (31), NRS merupakan partisipan susulan yang dilakukan 1 hari setelah pertemuan pertama dimulai tampak pada anggota dari kelompok susulan ini tidak memiliki keterikatan dan kedekatan pada setiap pertemuannya. Masing-masing anggota hanya fokus pada diri dan interaksi bersama co-fasilitator, tidak ada tanggapan atau obrolan ringan antara sesama anggota. Keterbukaan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan interaksi sosial (Johnson, 1990) yang mempengaruhi bagaimana interaksi kelompok itu terbentuk. Dinamika kelompok sebagai upaya membangun kedinamisan diri dan semua peserta sehingga kelompok menjadi dinamis dan maksud dan tujuan pelatihan tercapai lebih efektif dan efisien (Achmad, 2022). Maka dari itu diperlukannya dinamika kelompok yang membangun agar setiap anggotanya merasa aman dan nyaman didalamnya. Walaupun individu memiliki keinginan untuk keluar dari zona nyaman, perubahan yang diinginkan bisa saja lebih kecil saat melakukan implementasi (Thoen, 2013).

Dalam proses perubahan dibutuhkan perencanaan, dimana terdapat kepercayaan, sikap dan nilai-nilai pendukung *personal growth initiative* yang dapat mempengaruhi individu untuk tahu bagaimana cara mengubah diri atau motivasi pertumbuhan pribadi agar memunculkan keinginan dan tindakan untuk mengubah dirinya sendiri (Robitschek, 1998)

Individu yang memiliki inisiatif pertumbuhan pribadi tinggi lebih mampu menghadapi perubahan dalam hidup karena mereka memahami cara membuat perubahan dan berkembang. Sebaliknya, individu dengan inisiatif pertumbuhan pribadi rendah mungkin ingin menjadi lebih asertif tetapi tidak percaya bahwa perubahan itu mungkin. Mereka mungkin tidak menghargai perubahan tersebut, tidak tahu langkah yang harus diambil untuk berubah, tidak tahu cara mendapatkan bantuan untuk mempelajari langkah-langkah tersebut, atau tidak berkemauan untuk melaksanakan langkah-langkah tersebut meskipun sudah tahu caranya (Lopez, 2009).

*Growth enhancement training* yang dilakukan melatih partisipan untuk merencanakan, menentukan tujuan, mengidentifikasi langkah dan mencari bantuan berupa sumber daya untuk melakukan perubahan. Jika individu sudah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya, maka akan dilanjutkan dengan tahapan perencanaan dimana individu akan membuat rencana untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan penuturan Chan & Yang (2016), dimana individu yang telah memiliki kesiapan untuk mengubah dirinya akan membuat perencanaan yang efektif dan menggunakan sumber daya di sekitar mereka untuk mendukung proses perubahan dirinya yang kemudian berperilaku sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Selain implementasi aksi sebagai upaya untuk meningkatkan *intentional behavior* individu perlu menentukan tujuan spesifik untuk membantu memahami apa yang ingin dicapai, terbukti dari lembar implementasi milik, GR dimana GR mempunyai tujuan spesifik untuk aksi yang dilakukan sehingga membuat GR fokus

pada apa yang ingin diubah dan dicapainya. Berbeda dengan lembar implementasi NRS dimana NRS memiliki tujuan untuk meningkatkan *public speaking* dan berbaur bersama orang baru namun dalam menjalankan implementasinya NRS menggunakan sumber daya berupa ibu dan teman dekatnya. *Intentional behavior* pada individu tidak selamanya membuat perubahan yang cukup besar bisa saja terjadi dengan melakukan langkah kecil (Robitscheck, 2013). Dalam penuturan Thoen & Robitscheck (2013) individu yang sedang melakukan perubahan biasanya memilih melakukan aktivitas yang tidak terlalu menantang dan meminimalisir ketidaknyamanan.

Dalam pelaksanaan eksperimen, terdapat ancaman terhadap validitas internal, yaitu *mortality*. Untuk mengatasi ancaman ini, komitmen awal partisipan diminta melalui formulir registrasi, pengisian *informed consent*, dan penyesuaian jadwal pada pertemuan pertama dengan menyediakan pertemuan susulan bagi partisipan yang tidak dapat hadir guna memenuhi partisipan pada setiap dimensinya. Meskipun demikian, masih ada partisipan yang tidak dapat mengikuti sesi pertemuan karena sakit atau memiliki jadwal kegiatan lain seperti ujian skripsi, tes usept, dan praktikum di laboratorium. Partisipan-partisipan ini dinyatakan gugur, dan jumlah subjek yang tersisa tidak memenuhi jumlah yang diperlukan untuk penelitian eksperimen, yaitu 10 orang menurut Roscoe dalam Azwar (2019). Oleh karena itu, kriteria subjek diubah dari memiliki skor kategori rendah menjadi kategori rendah dan sedang.

Partisipan yang gugur karna tidak dapat hadir pada sesi pertemuan secara lengkap tetap diminta melakukan pengisian pada *post test* guna melihat perbedaan

skor. Dari hasil uji beda berdasarkan kelengkapan sesi, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat *personal growth initiative* dimensi *intentional behavior* dimana skor partisipan yang mengikuti sesi dengan lengkap lebih tinggi daripada partisipan yang tidak mengikuti sesi dengan lengkap. Hasil penelitian dari Thoen & Robitschek (2013) menunjukkan bahwa skor *personal growth initiative* mengalami peningkatan yang signifikan pada individu yang mengikuti IGT secara lengkap dan juga mengikuti *growth activity*.

Berdasarkan analisis tambahan lainnya, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan di antara berbagai klasifikasi kelompok partisipan, seperti jenis kelamin, asal daerah dan domisili, status tempat tinggal, fakultas dan angkatan, serta partisipasi dalam organisasi dan lomba.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor *Personal Growth Initiative* dimensi *Intentional Behavior* sebelum dan sesudah diberikan *Growth Enhancement Training*. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap skor *Personal Growth Initiative* pada dimensi *Intentional Behavior* dikategorikan besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Growth Enhancement Training* berpengaruh terhadap *Personal Growth Initiative* pada dimensi *Intentional Behavior* di kalangan Mahasiswa Universitas Sriwijaya.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan *personal growth initiative*, terutama pada dimensi *intentional behavior*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa keluar dari zona nyaman dan menindaklanjuti rencana-rencana dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, mahasiswa dapat menghadapi tuntutan dalam kehidupan perkuliahan dan kehidupan sehari-hari dan berkembang sebagai individu yang lebih baik.

##### 2. Bagi Institusi

Diharapkan institusi pendidikan dapat menyelenggarakan *growth enhancement training* sebagai salah satu pilihan pelatihan dalam agenda kemahasiswaan untuk

meningkatkan *personal growth initiative*. Dengan adanya tindak lanjut dari institusi pendidikan terkait pelatihan ini, diharapkan mahasiswa mendapatkan kesempatan dan fasilitas yang lebih baik untuk berpartisipasi hingga selesai.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian eksperimen lainnya. Diharapkan penelitian ini memberikan gambaran bahwa penelitian eksperimen dapat memberikan dampak nyata yang bermanfaat bagi subjek yang terlibat. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa melibatkan lebih banyak subjek untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan. Penelitian ini juga bisa dikembangkan dengan melakukan tindak lanjut pasca pelatihan untuk melihat pengaruh *growth enhancement training* pada subjek setelah beberapa waktu.

## **C. Kelemahan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan masih memiliki kelemahan dalam pelaksanaannya, adapun kelemahan pada penelitian ini yang dapat dijadikan acuan dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai referensi. Berikut kelemahan pada penelitian ini:

### **1. Keterbatasan jumlah subjek penelitian**

Penelitian ini menghadapi kendala terkait jumlah partisipan yang terlibat dalam kegiatan pelatihan. Pada awalnya, penelitian ini menggunakan partisipan dengan skor *personal growth initiative* pada dimensi *intentional behavior* yang berada dalam kategori rendah. Namun, seiring berjalannya pelatihan, banyak partisipan yang mengundurkan diri pada sesi berikutnya. Hal ini membuat peneliti untuk menambah partisipan dari kategori sedang sebagai subjek penelitian. Selain itu, jumlah partisipan yang terbatas juga

mempengaruhi pelaksanaan pelatihan dan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti.

## **2. Disiplin waktu**

Jumlah partisipan yang terbatas membuat peneliti harus memastikan kehadiran partisipan, sehingga waktu pelaksanaan eksperimen diundur beberapa menit untuk menunggu kehadiran semua partisipan. Selain itu, sesi diskusi bersama co-fasilitator juga melampaui waktu yang telah ditentukan karena beberapa subjek membahas hal-hal di luar topik.

## **3. Kurangnya Komitmen Partisipan**

Beberapa partisipan pada penelitian ini kurang berkomitmen pada setiap sesinya sehingga menyebabkan mortalitas. Hal ini terbukti dari jumlah partisipan yang terus berkurang pada setiap pertemuan. Alasan beberapa partisipan kebanyakan disebabkan oleh adanya kegiatan lain yang menyebabkan mereka untuk hadir pada setiap pertemuan

ORIGINALITY REPORT

---

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

---

PRIMARY SOURCES

---

1	<a href="http://jurnal.umk.ac.id">jurnal.umk.ac.id</a> Internet Source	4%
2	<a href="http://psikologi.unair.ac.id">psikologi.unair.ac.id</a> Internet Source	3%
3	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	2%
4	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://journal.uinsgd.ac.id">journal.uinsgd.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://journal.binus.ac.id">journal.binus.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://repository.unsri.ac.id">repository.unsri.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	1%

---

10

core.ac.uk  
Internet Source

1 %

---

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

# bab 1245 Dea-1723630537667

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---

PAGE 9

---

PAGE 10

---

PAGE 11

---

PAGE 12

---

PAGE 13

---

PAGE 14

---

PAGE 15

---

PAGE 16

---

PAGE 17

---

PAGE 18

---

PAGE 19

---

PAGE 20

---

PAGE 21

---

PAGE 22

---

PAGE 23

---

PAGE 24

---

PAGE 25

---

PAGE 26

---

PAGE 27

---

PAGE 28

---

PAGE 29

---

PAGE 30

---

PAGE 31

---

PAGE 32

---

PAGE 33

---

PAGE 34

---

PAGE 35

---

PAGE 36

---

PAGE 37

---

PAGE 38

---

PAGE 39

---

PAGE 40

---

PAGE 41

---

PAGE 42

---

PAGE 43

---

PAGE 44

---

PAGE 45

---

PAGE 46

---

PAGE 47

---

PAGE 48

---

PAGE 49

---

PAGE 50

---

PAGE 51

---

PAGE 52

---

PAGE 53

---

PAGE 54

---

PAGE 55

---

PAGE 56

---

PAGE 57

---

PAGE 58

---

PAGE 59

---

PAGE 60

---

PAGE 61

---

PAGE 62

---

PAGE 63

---