

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



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

**HANANI SALSA PUTRI NABILAH
04041282025033**

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

2024

HALAMAN PENGESAHAN

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

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

HANANI SALSA PUTRI NABILAH

Telah dipertahan di depan Dewa Penguji

Pada tanggal 25 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

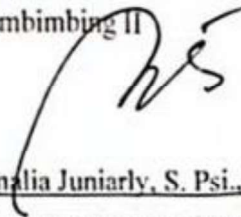
Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog

NIP. 199010282018032001

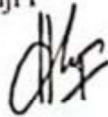
Pembimbing II



Amalia Juniarty, S. Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197906262023212018

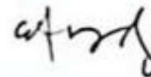
Penguji I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog

NIP. 198703192019032010

Penguji II



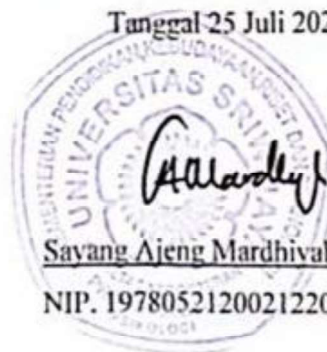
Ayu Purnamasari, S. Psi., M.A

NIP. 198612152015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 25 Juli 2024



Sayang Ajeng Mardhivah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Hanani Salsa Putri Nabilah
NIM : 04041282025033
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap
Personal Growth Initiative Dimensi *Planfulness* pada
Mahasiswa Universitas Sriwijaya

Indralaya, 22 Juli 2024

Menyetujui,

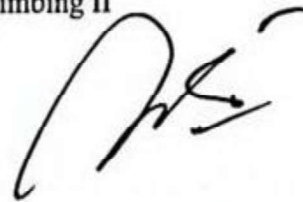
Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog

NIP. 199010282018032001

Pembimbing II



Amalia Juniarily, S. Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197906262023212018

Mengetahui,

Ketua Badan Psikologi



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

NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Hanani Salsa Putri Nabilah 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.

Indralaya, 25 Juli 2024

Yang menyatakan,

The image shows a handwritten signature in black ink that reads "Hanani". To the right of the signature is a yellow adhesive stamp. The stamp features the number "1000" in large red digits, the Garuda Pancasila emblem, and the text "REPUBLIK INDONESIA" at the top, "METERAI TEMPEL" in the middle, and the alphanumeric code "F57DFALX066328646" at the bottom.

Hanani Salsa Putri Nabilah
NIM. 04041282025033

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur dihaturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia berupa rahmat, kemudahan, kebaikan, kesehatan, dan kelancaran disetiap langkah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Mama dan Papa tercinta yang selalu mencintai dan menyayangi peneliti tanpa syarat. Terima kasih untuk semua kasih sayang, dukungan, penguatan, pengorbanan, dan doa yang tidak pernah habis, sehingga peneliti mampu menghadapi semua tantangan yang ada. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan, dan rahmat-Nya untuk Mama dan Papa.
2. Kakak dan adik tersayang yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, bantuan, dan penguatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi peneliti. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dan kemudahan bagi kehidupan kalian.
3. Para sahabat yang telah menemani, mendengarkan, memberikan banyak bantuan serta dukungan hingga peneliti dapat bertahan dan terus maju.
4. Teruntuk diri saya sendiri, Hanani Salsa Putri Nabilah yang telah berjuang dengan penuh tekad dan semangat. Terima kasih karena telah bertahan dan tidak menyerah. Semoga Allah SWT senantiasa mengaruniakan kehidupan yang penuh rahmat, berkah, mudah, dan bahagia.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT atas limpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Planfulness* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan oleh berbagai pihak. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

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

7. Segenap dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan segenap ilmu, bantuan, serta dukungannya kepada peneliti.
8. Orang tua, kakak, dan adik tersayang yang selalu mendoakan, mendukung, dan menyayangi peneliti tanpa syarat.
9. Orang-orang terdekat yang senantiasa memberikan semangat, bantuan, masukan, dukungan, dan doa kepada peneliti.
10. Seluruh tim peneliti GET, yakni Tasya, Dea, dan Silmi yang selalu membantu selama proses penelitian.
11. Teman-teman Owlster Fighter yang telah kebersamai dan memberikan pengalaman perkuliahan yang berharga.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dalam bentuk penyusunan maupun penulisan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga penyusunan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan tujuan dari skripsi ini dapat tercapai seperti apa yang telah peneliti inginkan.

Indralaya, 22 Juli 2024

Hanani Salsa Putri Nabilah
NIM 04041282025033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. <i>Personal Growth Initiative: Dimensi Planfulness</i>	17
B. <i>Growth Enhancement Training</i>	20

C.	<i>Pengaruh Growth Enhancement Training Terhadap Personal Growth Initiative Dimensi Planfulness</i>	20
D.	Kerangka Berpikir	25
E.	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III	METODE PENELITIAN	31
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B.	Definisi Operasional.....	31
C.	Partisipan Penelitian.....	32
D.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Skema Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
I.	Metode Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A.	Orientasi Kancah Penelitian.....	51
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	51
C.	Hasil Penelitian	60
D.	Hasil Analisis Tambahan	70
E.	Pembahasan.....	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
C. Kelemahan Penelitian.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Skor Dimensi <i>Planfulness</i>	36
Tabel 3.2 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> PGI Dimensi <i>Planfulness</i>	41
Tabel 3.4 Skoring Skala <i>Likert</i>	41
Tabel 3.5 Validitas Internal Penelitian.....	51
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid <i>Skala Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i>	58
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru <i>Skala Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i>	58
Tabel 4.3 Jumlah Keikutsertaan Partisipan <i>Growth Enhancement Training</i>	64
Tabel 4.4 Deskripsi Keikutsertaan Subjek Penelitian.....	65
Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen Berdasarkan Fakultas.....	67
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Berdasarkan Fakultas.....	69
Tabel 4.11 Deskripsi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.12 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	71

Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi PGI Dimensi <i>Planfulness</i> Pada Kelompok Eksperimen	71
Tabel 4.14 Deskripsi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	72
Tabel 4.15 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi PGI Dimensi <i>Planfulness</i> Pada Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	77
Tabel 4. 18 Hasil Uji Beda <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Peserta yang Tidak Mengikuti Seluruh Kegiatan.....	78
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Eksperimen	79
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i> Berdasarkan Usia Pada Kelompok Eksperimen.....	79
Tabel 4. 21 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Kontrol.....	80
Tabel 4. 22 Hasil Uji Beda Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Dimensi <i>Planfulness</i> Berdasarkan Usia Pada Kelompok Kontrol	80

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	102
LAMPIRAN B	106
LAMPIRAN C	109
LAMPIRAN D	113
LAMPIRAN E	176
LAMPIRAN F	185
LAMPIRAN G	197
LAMPIRAN H	205

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

Hanani Salsa Putri Nabilah¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *planfulness* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *planfulness* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 23 mahasiswa aktif S1 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *personal growth initiative* yang dimodifikasi dari skala *personal growth initiative* oleh Robitschek dkk. (2012) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Penelitian ini menggunakan analisis data menggunakan teknik *independent sample t-test* dengan hasil nilai sig (2-tailed) sebesar 0,0002 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *growth enhancement training* yang signifikan terhadap *personal growth initiative* dimensi *planfulness*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Growth Enhancement Training*, *Personal Growth Initiative*, *Planfulness*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Amalia Juniarily, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



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

**THE EFFECT OF GROWTH ENHANCEMENT TRAINING ON
PLANFULNESS: THE DIMENSION OF PERSONAL GROWTH
INITIATIVE AMONG SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Hanani Salsa Putri Nabilah¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of growth enhancement training on personal growth initiative planfulness dimension in students of Sriwijaya University. The hypothesis in this study is that there is an effect of growth enhancement training on personal growth initiative planfulness dimension in students of Sriwijaya University. The subjects used in this study were 23 active undergraduate students of Sriwijaya University. This study used a purposive sampling technique. This study used a measuring instrument in the form of a personal growth initiative scale modified from the personal growth initiative scale by Robitschek et al. (2012) which was translated to Indonesian. This study used data analysis using independent sample t-test technique with a sig (2-tailed) value of 0.0002 ($p < 0.05$). Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a significant effect of growth enhancement training on personal growth initiative planfulness dimension. Thus, the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keywords: Growth Enhancement Training, Personal Growth Initiative, Planfulness

¹ Student of Psychology Program, Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya

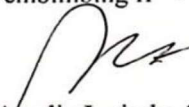
² Lecture of Psychology Program, Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Amalia Juniary, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi




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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tahun pertama kerap kali mengalami kesulitan terkait proses penyesuaian diri dengan lingkungan belajar yang baru (Brooker, Brooker, & Lawrence, 2017). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama kerap kali mengalami kendala dalam penyesuaian diri seperti kesulitan menerima materi di kelas, kesepian, beban tugas yang banyak, dan sulit mengatur waktu. Rahayu dan Arianti (2020) juga menyatakan bahwa mahasiswa sebagai individu yang sedang menjalani peralihan dari masa remaja menuju dewasa kerap menghadapi tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian terdahulu menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama seringkali dihadapkan pada tantangan baru seperti perubahan lingkungan, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta kehidupan sosial yang berbeda (Esmael, Embrahim, & Misganew, 2018). Sedangkan kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menghadapi hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dan menyesuaikan diri di lingkungan kampus.

Dalam memahami gambaran perasaan dan pengalaman yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama, pada tanggal 9 November 2023 peneliti mencoba untuk mewawancarai beberapa mahasiswa tahun pertama Universitas Sriwijaya. Mahasiswa pertama yang diwawancarai adalah R seorang mahasiswa tahun pertama jurusan bimbingan konseling. Dalam hal ini R merasa bahwa kehidupan

perkuliahan sedikit berbeda dengan waktu SMA dulu, R merasa kelelahan dalam mengelola banyaknya tugas yang diberikan. Wawancara lain dilakukan pada tanggal 22 November 2023 bersama O seorang mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya, O menyatakan bahwa dirinya merasa belum memiliki tujuan dan rencana khusus terkait hal yang ingin dicapai selama kuliah.

Mahasiswa memiliki kesempatan yang luas untuk untuk melakukan pertumbuhan dan perkembangan sebagai proses adaptasi memasuki dunia perkuliahan, beberapa mahasiswa melihat kesempatan dan mulai merencanakan kegiatan yang akan dilakukan selama proses perkuliahan, namun ada pula yang mengabaikan kesempatan yang tersedia. Dilansir melalui unsri.ac.id mahasiswa tahun pertama Universitas Sriwijaya diberikan berbagai pilihan kegiatan yang dapat diikuti selain kegiatan pembelajaran di kelas, seperti unit kegiatan mahasiswa, organisasi mahasiswa, kegiatan pelatihan, berwirausaha, perlombaan, magang, dan sebagainya. Selain itu mahasiswa Universitas Sriwijaya juga dapat memilih untuk mengikuti program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). MBKM merupakan salah satu perwujudan pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa (*student centered learning*), di mana proses pembelajarannya memberikan tantangan dan kesempatan untuk pengembangan inovasi, kreativitas, kapasitas, kepribadian, dan kebutuhan mahasiswa, serta mengembangkan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan (Sopiansyah, Masruroh, Zaqiah, & Erihadiana, 2022).

Pada proses memasuki dunia perkuliahan mahasiswa tahun pertama dihadapkan dengan berbagai kesempatan yang luas untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Chong dan Soo (2021) bahwa transisi ke kehidupan universitas dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa tahun pertama, dan perencanaan yang efektif serta penentuan prioritas kegiatan sangat penting untuk keberhasilan akademis dan pribadi mereka.

Permasalahan yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat diatasi dengan mengembangkan *personal growth initiative* pada diri mahasiswa. *Personal growth initiative* adalah keterlibatan aktif dan disengaja oleh individu dalam proses pertumbuhan pribadi yang melibatkan pengembangan keterampilan dan perilaku yang berkontribusi terhadap perbaikan diri di berbagai bidang kehidupan (Robitschek, 1998). *Personal growth initiative* mencakup pencarian peluang untuk pertumbuhan pribadi, memanfaatkan peluang tersebut, dan menindaklanjuti rencana pertumbuhan pribadi yang disengaja. Pada mahasiswa tahun pertama adanya *personal growth initiative* yang tinggi dapat menunjang kesejahteraan mereka. Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa *personal growth initiative* merupakan prediktor dalam kesejahteraan sedangkan rendahnya *personal growth initiative* memengaruhi distress psikologis (Weigold, Porfeli, & Weigold, 2013; de Freitas, Damasio, Tobo, Kamei, & Koller, 2016).

Personal growth initiative menjelaskan proses pertumbuhan melalui empat domain penting yaitu *readiness for change* yakni mengetahui kapan dan di area mana individu harus memulai proses pertumbuhan, *planfulness* yakni menciptakan dan mengadaptasi rencana pertumbuhan, *using resources* yakni menyadari dan

memanfaatkan sumber-sumber eksternal, dan *intentional behavior* yakni terlibat dalam perilaku yang disesuaikan dengan proses pertumbuhan (Robitschek & Thoen, 2015). Keberadaan *personal growth initiative* yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka untuk dapat mengembangkan diri dengan baik sesuai tahapan perkembangannya dan membuat mereka dapat melihat tantangan dalam kehidupan kampus sebagai peluang pertumbuhan (Weigold, Weigold, Ling, & Jang, 2021).

Upaya mengembangkan *personal growth initiative* pada mahasiswa dapat dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan dimensi *planfulness* pada diri mahasiswa. *Planfulness* merupakan kemampuan perencanaan seseorang, dimana pengetahuan ini terkait tentang langkah-langkah yang diperlukan untuk melakukan perubahan pada diri sendiri dan mengetahui bagaimana menyusun strategi untuk melakukan perbaikan pada diri sendiri (Robitschek, Ashton, Spering, Geiger, Byers, Schotts, & Thoen, 2012). *Planfulness* melibatkan sejauh mana individu melakukan pengambilan keputusan yang rasional dan bukan impulsif (Hitlin & Elder, 2007). Mahasiswa dapat menunjukkan kompetensi *planfulness* jika mereka memiliki kemampuan untuk memilih lingkungan sosial yang paling sesuai dengan tujuan, nilai, dan kekuatan mereka (Code, 2020).

Personal growth initiative mencakup penetapan tujuan (*setting goal*), perencanaan tujuan (*planning goals*), dan tindakan sengaja untuk mencapai tujuan tersebut (Robitschek dkk., 2012). Mahasiswa tahun pertama cenderung belum memiliki perencanaan tujuan yang matang, hal ini sejalan dengan temuan De Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill, & Nel (2016) yang menunjukkan bahwa siswa yang

lebih tua cenderung lebih memiliki arah terhadap tujuannya dibandingkan siswa yang lebih muda, dan mahasiswa yang lebih tua mampu merencanakan serta secara aktif melakukan langkah-langkah yang perlu mereka ikuti untuk mencapai tujuan tertentu.

Planfulness adalah aspek perencanaan yang menggambarkan sejauh mana individu terlibat dalam kognisi dan perilaku yang mendorong tujuan (Ludwig, Srivastava, & Berkman, 2018). Orang yang memiliki perencanaan tinggi cenderung menggunakan strategi orientasi temporal ini untuk menetapkan tujuan dan memantau kemajuan hingga pencapaiannya (Ludwig, Srivastava, & Berkman 2019). Individu yang memiliki *planfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan metakognisi ketika mereka berusaha mencapai tujuan dan lebih mungkin untuk mencapai tujuan tersebut (Ludwig dkk., 2018).

Personal growth initiative penting untuk ditingkatkan pada mahasiswa tahun pertama, berbagai intervensi untuk meningkatkan *personal growth initiative* telah diteliti sebelumnya. Intervensi untuk meningkatkan *self-knowledge* dan perkembangan keterampilan yang terkait dengan *personal growth initiative* ditemukan dapat meningkatkan keterampilan yang terkait dengan *personal growth initiative* pada mahasiswa (Robitschek, 1997; Thoen & Robitschek, 2013; Wang & Tien, 2011). Pada penelitiannya Thoen dan Robitschek (2013) merancang sebuah intervensi bernama *intentional growth training* (IGT) untuk membantu individu dalam mengembangkan *personal growth initiative* mereka. Hasil penelitian tersebut mendapatkan bahwa intervensi berupa psikoedukasi dan *growth activity* dapat meningkatkan skor *personal growth initiative* pada mahasiswa dalam waktu

satu minggu (Thoen & Robitscheck, 2013). Pada penelitian IGT tersebut belum ada pembahasan spesifik terkait proses perkembangan dimensi *planfulness* dalam pelatihan. Temuan dalam penelitian tersebut menyarankan untuk menargetkan dimensi-dimensi dalam *personal growth initiative* yang spesifik dalam modifikasi intervensi untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan saran penelitian yang telah dipaparkan di atas, dirancang sebuah program dengan nama *growth enhancement training* yang bertujuan untuk meningkatkan *planfulness* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Sriwijaya. *Growth enhancement training* berisi beberapa sesi kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan *personal growth initiative* mahasiswa dalam menghadapi proses perkuliahan dan pembelajaran secara efektif. Adapun aktivitas yang hendak dilakukan dalam pelatihan ini meliputi aktivitas mengenal diri, menetapkan tujuan dan strateginya, serta melakukan aksi untuk mengembangkan kompetensi diri. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *self-knowledge* dan perkembangan keterampilan dapat meningkatkan keterampilan yang terkait dengan *personal growth initiative* pada mahasiswa (Robitschek, 1997; Thoen & Robitschek, 2013; Wang & Tien, 2011).

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada keterampilan mahasiswa dalam merencanakan (*planfulness*), aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan tersebut yakni dengan pemberian psikoedukasi terkait *personal growth initiative* dan aktivitas pertumbuhan (*grow activity*). Peneliti juga merancang program pelatihan ini untuk membantu mahasiswa mengetahui terkait langkah-langkah yang diperlukan untuk melakukan perubahan pada diri sendiri dan

mengetahui bagaimana menyusun strategi untuk melakukannya. Dengan demikian, mahasiswa dapat menciptakan pengalaman hidup yang konsisten dan bermakna yang secara positif dapat memperkuat kemampuan *planfulness* mereka.

Pada penelitian ini terdapat aktivitas pendahuluan berupa pemberian psikoedukasi terkait *personal growth initiative* dan aktivitas pertumbuhan (*grow activity*) yang memiliki tiga sesi inti. Pada sesi pertama berupa sesi *understanding self* yang mengajak partisipan untuk mengenal diri dengan memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta mengidentifikasi pengalaman positif dan negatif yang telah dilalui. Kemudian sesi kedua berupa sesi *goal to grow*, dimana partisipan akan diajak untuk menetapkan tujuan, mengidentifikasi langkah perubahan, dan memetakan sumber daya yang dapat digunakan. Terakhir, *step-up session* berisi aktivitas implementasi secara mandiri dan mencari *feedback* dari orang terdekat.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* Terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Planfulness* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, adapun rumusan masalah yang ingin diketahui dari penelitian ini yaitu:

Apakah ada pengaruh dari *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *planfulness* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *growth enhancement training* terhadap *personal growth initiative* dimensi *planfulness* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ruang lingkup psikologi positif dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Melalui penelitian diharapkan para mahasiswa Universitas Sriwijaya dapat mengembangkan *personal growth initiative* dimensi *planfulness* sehingga mampu mengatasi dan mengelola kehidupan perkuliahan dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman terkait *personal growth initiative* dimensi *planfulness* melalui *program growth enhancement training*.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dalam melakukan pengembangan pada penelitian-penelitian berikutnya terkait dengan *personal growth initiative* dan pelatihan pengembangan mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pencarian terkait judul penelitian yang dilakukan yakni “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Planfulness* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”, telah ditemukan beberapa penelitian terdahulu baik di dalam negeri maupun luar negeri yang menggunakan variabel terkait.

Penelitian pertama berjudul “*Personal Growth Initiative* Remaja ditinjau dari Karakteristik Kepribadian” yang diteliti oleh Saraswati (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh kepribadian terhadap *personal growth initiative* pada remaja. Subjek penelitian ini merupakan 347 siswa SMA di Kota Malang yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil penelitian mendapatkan adanya pengaruh dan perbedaan antara kepribadian remaja terhadap *personal growth initiative*. Peneliti menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada remaja dapat dilakukan dengan mempelajari karakteristik kepribadian *openess to experience* (O) dan *conscientiousness* (C).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, yakni terletak pada subjek dan metode yang digunakan. Penelitian tersebut

menggunakan siswa SMA berusia remaja yang berada di Kota Malang, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya. Metode penelitian yang digunakan oleh Saraswati adalah *non-experimental quantitative*, sedangkan peneliti menggunakan metode *quasi-experimental* dengan memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*.

Penelitian selanjutnya berjudul “Inisiatif Pertumbuhan Pribadi dan Kesejahteraan Psikologi: Peran Mediasi dalam Makna Kehidupan Mahasiswa Penyandang Disabilitas” yang diteliti oleh Rahma pada tahun 2024. Penelitiannya ini bertujuan untuk mengetahui peran *meaning in life* dalam memediasi *personal growth initiative* dan *psychological well-being*. Subjek dalam penelitian ini adalah 140 mahasiswa penyandang disabilitas di seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia yang diambil menggunakan teknik *sampling accidental sampling*. Hasil penelitian menemukan bahwa bahwa *meaning in life* dapat menjadi mediator antara *personal growth initiative* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa penyandang disabilitas.

Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, salah satunya terkait dengan variabel yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel bebas, *psychological well-being* sebagai variabel terikat, dan *meaning in life* sebagai variabel mediator. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat dan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas. Penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian yang dilakukan

peneliti menggunakan metode *quasi experiment* dengan memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*. Subjek yang digunakan juga berbeda, penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa penyandang disabilitas di perguruan tinggi yang ada di Indonesia, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek penelitian.

Penelitian berikutnya dengan judul “Persepsi terhadap Harapan Orangtua sebagai Prediktor Inisiatif Pertumbuhan Diri pada Mahasiswa Generasi Z” oleh Palupi dan Salma (2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran persepsi harapan orangtua terhadap inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z. Sampel penelitian berjumlah 233 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa persepsi terhadap harapan orangtua memiliki peran positif dalam memprediksi tingkat inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi Z.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, subjek, dan metode penelitian yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan harapan orangtua sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti menggunakan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas. Adapun subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah 233 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya. Kemudian metode penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, sedangkan peneliti menggunakan metode

quasi experiment dengan memberikan perlakuan berupa *growth enhancement training*.

Penelitian selanjutnya berjudul “Bertumbuh dan Mendapatkan Nilai Bagus? Peran *Personal Growth Initiative*, Motivasi Ekstrinsik, dan Prokrastinasi Akademik” yang diteliti oleh Salim dan Yuliawati pada tahun 2021. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh internal dari individu yang dilihat dari *personal growth initiative* (PGI) terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dengan motivasi akademik sebagai variabel yang memediasi pengaruh PGI terhadap prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 207 mahasiswa dari enam universitas negeri dan swasta yang ada di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan PGI tidak memengaruhi prokrastinasi akademik, namun hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh PGI terhadap motivasi akademik ekstrinsik.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan terletak pada variabel, subjek, dan metode yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan PGI sebagai variabel bebas, prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat, dan motivasi akademik ekstrinsik sebagai variabel moderator, sedangkan peneliti menggunakan PGI sebagai variabel terikat dan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya merupakan mahasiswa dari enam universitas negeri dan swasta yang ada di Surabaya, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek. Penelitian sebelumnya menggunakan metode

penelitian *non-experimental quantitative design*, sedangkan peneliti menggunakan *quasi-experimental*.

Penelitian berikutnya merupakan penelitian oleh Romayanti dan Amir (2020) yang berjudul “Hubungan antara Inisiatif Pertumbuhan Diri dengan Prokrastinasi Aktif pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara inisiatif pertumbuhan diri (*personal growth initiative*) dengan prokrastinasi aktif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah 120 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian mendapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara inisiatif pertumbuhan diri dengan prokrastinasi aktif dengan *pearson correlation* sebesar 0,296 dan *probability value* 0,0001 ($p < 0,01$).

Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan. Penelitian tersebut menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi aktif sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat dan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas. Penelitian tersebut menggunakan 120 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek. Terakhir, penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian *quasi-experimental* dengan pemberian perlakuan berupa *growth enhancement training*.

Penelitian selanjutnya berjudul “*Strengthening Personal Growth: The Effect of a Strengths Intervention on Personal Growth Initiative*” yang diteliti oleh van Woerkom dan Meyers (2019). Penelitian tersebut 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 itu, peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan memberikan intervensi berupa *growth enhancement training* untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Penelitian selanjutnya berjudul “*Understanding the Relationships Between Personal Growth Initiative, Hope, and Abstinence Self-efficacy*” oleh Niles, Gutierrez, Dukes, Mullen, dan Goode (2022). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara *personal growth initiative* (PGI) dan *abstinence*

self-efficacy (ASE), serta faktor mediasi dari harapan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa harapan merupakan variabel mediator dalam penggunaan narkoba, pemulihan, dan *abstienence*. Penelitian ini berhipotesis bahwa PGI akan memberikan dampak positif pada peserta ASE, dan harapan tersebut akan menjadi faktor mediasi dalam hubungan antara PGI dan ASE. Partisipan dalam penelitian ini adalah 364 orang berusia 20 – 70 tahun. Hasil penelitian mendapatkan hubungan yang signifikan antara PGI dan ASE, dan analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa harapan sepenuhnya memediasi hubungan keduanya. Ketika PGI dalam diri individu meningkat, harapan juga akan meningkat, melalui hubungan tidak langsung itulah PGI pada akhirnya dapat mempengaruhi ASE.

Penelitian sebelumnya berbeda dari penelitian yang sedang dilakukan peneliti, baik dari segi metode penelitian, variabel, dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan PGI sebagai variabel bebas, ASE sebagai variabel terikat, dan harapan sebagai variabel mediator. Sedangkan peneliti menggunakan PGI sebagai variabel terikat dan *growth enhancement training* sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah 364 orang berusia 20 hingga 70 tahun, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Sriwijaya sebagai subjek. Penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian *quasi-experimental* dengan pemberian perlakuan berupa *growth enhancement training*.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan di tempat lain. Penelitian

dengan judul “Pengaruh *Growth Enhancement Training* terhadap *Personal Growth Initiative* Dimensi *Planfulness* pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya” ini dapat dipertanggungjawabkan originalitasnya atau keaslian penelitiannya karena berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alister, M., Herbert, S. L., Sewell, D. K., Neal, A., & Ballard, T. (2024). The impact of cognitive resource constraints on goal prioritization. *Cognitive Psychology, 148*, 101618.
- Ameden, W. C., Tricomi, E., & Heintzelman, S. J. (2024). The role of planfulness for well-being, stress, and goal disruption during COVID-19. *Frontiers in Psychology, 15*, 1224451.
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood, 4*(3), 219-222.
- Atmodiwirjo, S. 2002. *Manajemen Pelatihan*. Jakarta: Ardizya Jaya.
- Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernardin & Russell. (1998). *Human Resource Management*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Blanchard, P. N., & Thacker, J. W. (2019). *Effective training: Systems, strategies, and practices*. Chicago Business Press.
- Brooker, A., Brooker, S., & Lawrence, J. (2017). First Year Students' Perception of their Difficulties. *Students Success, 49-62*.
- Campbell, D. T., & Cronbach, L. J., (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Chong, Y., & Soo, H. S. (2021). Evaluation of first-year university students' engagement to enhance student development. *Asian Journal of University Education, 17*(2), 113-121.
- Code, J. (2020). Agency for Learning: Intention, Motivation, Self-efficacy and Self-Regulation. *Frontiers in Genetics, 5*, 19.
- 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.
- Esmael, A., Ebrahim, J., & Misganew, E. (2018). Adjustment Problem among First Year University Students in Ethiopia: Across Sectional Survey. *Journal of Psychiatry, 21*(5), 2-6.

- Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Kamei, H. H., Tobo, P. R., Koller, S. H., & Robitschek, C. (2018). Personal Growth Initiative Scale-II: Adaptation and psychometric properties of the Brazilian version. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28, e2806.
- Greiner, B. (2015). Subject pool recruitment procedures: organizing experiments with ORSEE. *Journal of the Economic Science Association*, 1(1), 114-125.
- Grujters, S. L. (2022). Making inferential leaps: Manipulation checks and the road towards strong inference. *Journal of Experimental Social Psychology*, 98, 104251.
- Hallenbeck, G. (2016). *Learning agility: Unlock the lessons of experience*. Center for Creative Leadership.
- Hartatik. (2014). *Mengembangkan SDM (I)*. Yogyakarta: Laksana.
- Hauser, D. J., Ellsworth, P. C., & Gonzalez, R. (2018). Are manipulation checks necessary?. *Frontiers in psychology*, 9, 998.
- Hitlin, S., & Elder, G. H. Jr. (2007). "Agency: an empirical model of an abstract concept," in *Constructing Adulthood: Agency and Subjectivity in Adolescence and Adulthood*. ed. R. Macmillan (New York, NY: Elsevier), 33-67.
- Lawton, A., Miller-Lewis, L., & Gerace, A. (2023). Predicting Wellbeing in Retirees During the COVID-19 Pandemic: The Roles of Meaning in Life and Goal Setting. *Journal of Adult Development*, 1-14.
- Logren, A., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. (2019). Peer responses to self-disclosures in group counseling. *Text & Talk*, 39(5), 613-647.
- Ludwig, R. M., Srivastava, S., & Berkman, E. T. (2018). Planfulness: A process-focused construct of individual differences in goal achievement. *Collabra: Psychology*, 4(1).
- Ludwig, R. M., Srivastava, S., & Berkman, E. T. (2019). Predicting exercise with a personality facet: Planfulness and goal achievement. *Psychological Science*, 30(10), 1510-1521.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of adolescence*, 37(7), 973-981.
- Moeller, A. J., Theiler, J. M., & Wu, C. (2012). Goal setting and student achievement: A longitudinal study. *The Modern Language Journal*, 96(2), 153-169.
- Mulyasa (2010). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*, Jakarta: Bumi Aksara.

- Niles, J. K., Gutierrez, D., Dukes, A. T., Mullen, P. R., & Goode, C. D. (2022). Understanding the relationships between personal growth initiative, hope, and abstinence self-efficacy. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 43(1), 15-25.
- 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.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rahabav, P. (2023). *Metode penelitian sosial pedoman: Praktis penulisan skripsi, tesis dan disertasi*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- 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.
- Rahma, U. (2024). Inisiatif Pertumbuhan Pribadi dan Kesejahteraan Psikologi: Peran Mediasi dalam Makna Kehidupan Mahasiswa Penyandang Disabilitas Personal Growth Initiative and Psychological Well-Being: The Role of Mediation Meaning in Life Students with Disabilities. *WACANA*, 16(1), 40-55.
- Robitschek, C. (1997). Life/Career Renewal: An Intervention for Vocational and Other Life Transitions. *Journal of Career Development*, 24(2), 133-146.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C., & Thoen, M. A. (2015). Personal growth and development. *Positive psychology on the college campus*, 219-238.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 274.
- Romayanti, S. P., & Amir, Y. (2019). Hubungan Antara Inisiatif Pertumbuhan Diri Dengan Prokrastinasi Aktif Pada Mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset dan Luarannya sebagai Budaya Akademik di Perguruan Tinggi memasuki Era* (Vol. 5, No. 1, pp. 277-291).

- Salim, I. R., & Yuliawati, L. (2021). Bertumbuh dan Mendapat Nilai Bagus? Peran Personal Growth Initiative, Motivasi Ekstrinsik, dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psibernetika*, 14(2), 68-82.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup* Jilid I. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga
- Santrock, J. W., & Halonen, J. (2010). *Your guide to college success* (6th ed.). Boston: Cengage.
- Sanusi, D., Agustang, A., & Idkhan, A. M. (2021). Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Pelayanan Akademik Di Universitas Puangrimaggalatung Sengkang. *Journal Governance and Politics (JGP)*, 1(2), 95-110.
- Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative Remaja Ditinjau dari Karakteristik Kepribadian. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 30-42.
- 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.
- Sopiansyah, D., & Masrurroh, S. (2022). Konsep dan Implementasi Kurikulum MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Jurnal*, 4(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, D. Y., Wang, Q., Wang, M., and Man, H. Y. (2014). The concept, measurement and influence of personal growth initiative. *Adv. Psychol. Sci.* 22, 1413–1422.
- Tohen, M. A. (2013). Increasing personal growth initiative and decreasing depression in college students. (Doctoral Dissertation, Texas Tech University).
- Tohen, M. A., & Robitschek, C. (2012; 2019). Intentional Growth Training. Unpublished manual. Retrieved from <https://pgilab.wordpress.com/intentional-growth-training-igt/>
- Tohen, 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.
- Trocka, I. (2017). Rozdział 3 The Johari Window—a Model for Disclosing and Giving Feedback as a Way to Improve Relations in Small and Medium Companies. *Perspektywy rozwoju przedsiębiorczości w kontekście zarządzania firma*, 37.

- Unsri.ac.id (2023, Agustus). Buku Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan Tahun Akademik 2023/2024. Unsri.ac.id. Retrived from <https://unsri.ac.id/akademik/pedoman-akademik> 19 Oktober 2023.
- 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.
- Wang, Y. C., & Tien, H. L. S. (2011). The Effectiveness of the Strength-Centered Career Adjustment Model for Dual-Career Women in Taiwan. *The Career Development Quarterly*, 59(5), 467–479. doi:10.1002/j.2161-0045.2011.tb00972.x
- 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, 1396–1403. <https://doi.org/10.1037/a0034104>.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Ling, S., & Jang, M. (2021). College as a growth opportunity: Assessing personal growth initiative and self-determination theory. *Journal of happiness studies*, 22, 2143-2163.