

## **Peran *Psychological Well-Being* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi**

**Ella Dwi Cahya Ningrum<sup>1</sup>, Istiqomah<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember<sup>1,2,3</sup>

email: [\\*ecahya210@gmail.com](mailto:ecahya210@gmail.com)<sup>1</sup>, [istiqomah@unmuhjember.ac.id](mailto:istiqomah@unmuhjember.ac.id)<sup>2</sup>, [riawiyatfi@unmuhjember.ac.id](mailto:riawiyatfi@unmuhjember.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Mahasiswa rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis dalam proses menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, dibutuhkan inisiatif dari mahasiswa untuk melakukan perubahan secara sengaja demi pengembangan pribadinya, yang dikenal dengan sebutan *personal growth initiative*. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *personal growth initiative* yaitu *psychological well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative*. Partisipan yang digunakan adalah 265 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur modifikasi dari *Scale of Psychological Well-Being* (Savitri & Listiyandini, 2017) dan *Personal Growth Initiative-II* (Amir, 2017). Analisis regresi linier sederhana digunakan sebagai analisa data dalam penelitian ini. 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.

**Kata kunci:** *mahasiswa tingkat akhir, personal growth initiative, psychological well-being*

### **ABSTRACT**

Students are vulnerable to various psychological problems in the process of completing the thesis. Therefore, it takes initiative from students to make changes intentionally for their personal development, which is known as the *personal growth initiative*. One of the factors that can influence *personal growth initiative* is *psychological well-being*. The purpose of this study was to determine the effect of *psychological well-being* on the *personal growth initiative*. The subjects used were 265 students who were completing a thesis at the Muhammadiyah University of Jember based on cluster random sampling technique. The study uses a modified measuring instrument from the *Scale of Psychological Well-Being* (Savitri & Listiyandini, 2017) and *Personal Growth Initiative-II* (Amir, 2017). Simple linear regression analysis was used as data analysis in this study. The results showed that *psychological well-being* has a positive influence on the *personal growth initiative* ( $F=63,409$ ;  $P<0.05$ ) with a contribution of 19.4%.

**Keywords:** *final grade students, personal growth initiative, psychological well-being*

## PENDAHULUAN

Seseorang cenderung mengalami tantangan atau situasi merugikan sepanjang hidupnya. Hal tersebut membuat seseorang perlu melakukan perubahan dalam cara berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi berbagai situasi. Perubahan yang dilakukan oleh orang tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal (misalnya, promosi pekerjaan, kelahiran anak, pernikahan, pandemi, krisis ekonomi, dan sebagainya) atau faktor internal yang berasal dari orang tersebut (misalnya, menyelesaikan pekerjaan dengan teknologi baru, menyelesaikan tesis, dan sebagainya) (Freitas et al., 2016). Salah satu kelompok orang yang mengalami tantangan adalah mahasiswa tingkat akhir. Maftukhah (dalam Aulia et al., 2019) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori usia dewasa awal, yaitu masa pengaturan, dimana seseorang mulai memiliki beban tanggung jawab untuk menentukan karir dan kehidupannya di masa depan. Sebagai seorang dewasa awal, mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi, antara lain adaptasi dengan perubahan lingkungan dan tanggung jawab baru, pergantian ikatan sosial, mandiri dalam segi keuangan yang akan membuat ketetapan besar dan akan berpengaruh terhadap arah hidupnya, mengidentifikasi jati dirinya, serta merencanakan arah hidupnya setelah lulus di perguruan tinggi (Health, dalam Heriawan, 2020). Salah satu hal yang dibutuhkan mahasiswa untuk memiliki bekal dalam berkarir adalah dengan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Masa studi seorang mahasiswa Strata-1 pada umumnya selama 4 tahun. Salah satu syarat untuk mengakhiri masa studi yaitu dengan menyusun skripsi yang berwujud penelitian ilmiah sesuai dengan studi yang dipelajari. Pengerjaan skripsi merupakan tantangan bagi mahasiswa untuk dapat menuntaskannya dengan baik dan tepat waktu. Hal ini disebabkan adanya berbagai kesulitan yang ditemui mahasiswa, seperti proses revisi yang berulang, kesulitan menentukan judul dan mendapatkan referensi, kurangnya keterampilan mahasiswa dalam penulisan ilmiah, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing karena sibuk dan sulit ditemui, rasa malas mengerjakan skripsi dan kurangnya motivasi, kurangnya konsentrasi, sulit membagi waktu, serta keterbatasan waktu dan dana penelitian (Aulia & Panjaitan, 2019; Etika & Hasibuan, 2016; Heriawan, 2020; Masithoh & Hidayat, 2018; Nica et al., 2017).

Pada dasarnya, terdapat dua pilihan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa ketika dihadapkan oleh kesulitan-kesulitan tersebut. Pertama, mahasiswa dapat menganggap kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sebagai suatu hal yang berat dan susah diatasi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi menutup diri, tidak berusaha mengevaluasi diri dan situasinya, tidak fokus mencari solusi untuk menangani kesulitan yang dialami atau bahkan menyalahkan lingkungannya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi rentan mengalami permasalahan psikologis, seperti ketegangan, kekhawatiran, stres, perasaan rendah diri atau hilangnya kepercayaan diri, hilang/menurunnya motivasi, frustrasi, depresi, kualitas tidur dan makan yang buruk hingga berdampak pada kesehatan, kinerja/prestasi akademis menurun, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, berkurangnya kepuasan dan kualitas hidup, resiko gangguan jiwa atau bahkan pikiran dan upaya bunuh diri. Akibatnya, mahasiswa menjadi melakukan penundaan dalam proses menyusun skripsi, juga ada mahasiswa yang selama beberapa waktu memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Aulia & Panjaitan, 2019; Etika & Hasibuan, 2016; Nica et al., 2017; Susanti et al., 2021).

Sedangkan, pilihan kedua adalah mahasiswa dapat menganggap kesulitan sebagai peluang untuk melakukan perbaikan. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa akan berusaha menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang ditemuinya dalam proses pengerjaan skripsi agar tidak menimbulkan permasalahan psikologis. Hal tersebut dapat dilakukan mahasiswa dengan menggunakan kemampuan yang bisa dimanfaatkan, seperti kemampuan resiliensi, penggunaan *coping stress*, *problem solving*, regulasi diri, dan penyesuaian diri. Disamping kemampuan-kemampuan tersebut, terdapat salah satu keterampilan yang juga dapat digunakan mahasiswa

untuk memperbaiki situasi atau kondisi yang menimbulkan kesulitan yaitu dengan melakukan perubahan yang disengaja.

Proses perubahan yang secara sengaja dikembangkan oleh seseorang biasa disebut sebagai *Personal Growth Initiative* (PGI) atau inisiatif pertumbuhan pribadi. *Personal growth initiative* dapat dipahami sebagai keterlibatan aktif dan disengaja seseorang dalam proses perubahan diri untuk berkembang sebagai pribadi (Robitschek, 1998). 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, dalam Robitschek, 1998).

Menurut Robitschek et al. (2012), terdapat dua komponen yang menyusun *personal growth initiative*, antara lain komponen kognitif, yang terdiri atas : 1) kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), yaitu menyadari keperluan untuk berubah, mengidentifikasi apa yang dapat diubah, mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berubah, dan sebab yang mendasarinya; 2) perencanaan (*planfulness*), yaitu merencanakan langkah-langkah yang jelas; dan komponen perilaku, yang terdiri atas: 1) penggunaan sumber daya (*using resources*), yaitu mengenali dan menggunakan sumber daya yang diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi; dan 2) perilaku intensional atau perilaku disengaja (*intentional behaviour*), yaitu mengidentifikasi, mencari, memanfaatkan dan menciptakan situasi atau peluang, serta menerapkan, menindaklanjuti, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi.

Perubahan yang dilakukan dapat membuat individu menjadi mampu mengembangkan/memodifikasi pola pikir/perilaku ke arah yang dihargai oleh diri sendiri dan membentuk pengalaman hidupnya (Bhattacharya & Mehrotra, 2013). Oleh karena itu, pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan adalah penting bagi individu (Corsini & Wedding, dalam Robitschek, 1998). Hal ini dikarenakan meskipun individu memiliki masalah atau tantangan dalam hidupnya, individu tersebut akan tetap mengusahakan dirinya untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi kesulitan yang dihadapi agar tidak menimbulkan permasalahan psikologis.

Terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi keterampilan *personal growth initiative* yang dimiliki seseorang, antara lain: perilaku pengambilan resiko, efikasi diri, sistem keluarga, kemandirian, dukungan teman sebaya, kepribadian, kontrol diri, *goal achievement*, harapan, krisis dan pengalaman puncak (Bhattacharya & Mehrotra, 2013; Freitas et al., 2016; Ogunyemi & Mabekoje, 2007; Robitschek, 1998; Robitschek & Kashubeck, 1999; Saraswati & Amalia, 2019; Sharma & Rani, 2013; Shorey et al., 2007). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Rani (2014), menunjukkan bahwa *personal growth initiative* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kesehatan mental, yang terdiri atas *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis yang mengarah pada potensi individu), *subjective well-being* (kesejahteraan partisipatif yang mengarah pada kebahagiaan individu), dan *emotional well-being* (kesejahteraan emosional yang mengarah pada emosi positif).

Dari ketiga domain kesejahteraan yang membentuk kesehatan mental, *psychological well-being* merupakan prediktor yang paling kuat terhadap *personal growth initiative*. 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, 1989a). 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).

Menurut Badrun (dalam Ryff & Keyes, 1995) *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah bagaimana perasaan seseorang mengenai aktivitas kehidupan sehari-harinya. Perasaan tersebut dapat berupa kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan dalam hidup, kecemasan, dan lain-lain) hingga pada kondisi mental positif (misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri) yang merupakan ekspresi dari apa yang dirasakan seseorang berdasarkan pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* memiliki enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

*Psychological well-being* yang baik menjadi suatu hal yang sangat utama dikarenakan agar individu mampu untuk mencari jalan keluar atau mengatasi masalah dalam menghadapi berbagai konflik dalam hidupnya, maka individu perlu menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam diri serta mengembangkan potensi yang dimiliki (Ryff, 2014). Adanya *psychological well-being* yang baik, dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri dan menghadapi tuntutan dalam bidang akademik, seperti pada saat proses penyusunan skripsi sehingga mahasiswa dapat mengerjakan skripsi dengan baik dan tepat waktu, serta terhindar dari berbagai permasalahan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan menjadi partisipan yang lebih aktif dan disengaja dalam proses menjadikan diri mereka orang yang lebih baik, yang merupakan cerminan dari *personal growth initiative*, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah (Sharma & Rani, 2014). Hal ini dikarenakan, mahasiswa yang mempunyai *psychological well-being* tinggi merupakan mahasiswa yang dapat menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengambil keputusan sendiri dan tidak selalu bergantung pada orang lain, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, menemukan makna dan mempunyai tujuan dalam hidup sehingga siap menerima tantangan, serta mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai *psychological well-being* rendah cenderung tidak memiliki tujuan hidup yang membuatnya tidak tahu apa yang akan dilakukannya untuk meningkatkan dirinya sehingga tidak dapat mengoptimalkan potensinya dengan baik, tidak dapat menerima keadaan dirinya, memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain, tidak dapat menghadapi tekanan sosial, serta selalu bergantung pada orang lain (Ryff, 1989b).

*Psychological well-being* maupun *personal growth initiative* masing masing dapat menjadi variabel yang memengaruhi ataupun dipengaruhi karena keduanya dapat menjadi konsep yang bekerja sama dan saling memengaruhi. Penelitian terdahulu telah banyak membuktikan bahwa *personal growth initiative* berhubungan dengan *psychological well-being*, misalnya pada populasi umum ataupun pada mahasiswa di berbagai negara, seperti Amerika Serikat, Pakistan, India, Afrika Selatan, maupun Belanda (Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek, 1999; Kashubeck & Meyer, 2008; Robitschek & Keyes, 2009; Ayub & Iqbal, 2012; Arikatt & Mohanan, 2020; Manson, 2019, Thoen & Robitschek, 2013; dalam Demeter, 2021; Freitas et al., 2016). Akan tetapi, hanya terdapat sedikit penelitian yang meneliti sebaliknya, yaitu pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative*, misalnya pada mahasiswa di India, Belanda maupun Nigeria (Beri & Jain, 2016; Demeter, 2021; Ogunyemi & Mabekoje, 2007; Sharma & Rani, 2014). Hal ini bisa jadi disebabkan karena rata-rata hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *personal growth initiative*-lah yang dapat memprediksi *psychological well-being*. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan mengungkap mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative*, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausal untuk mengetahui pengaruh *Psychological Well-Being* (PWB) terhadap *Personal Growth Initiative* (PGI) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember.

### *Partisipan*

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.138 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian dengan taraf kesalahan 5% adalah sebanyak 265 partisipan. Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan membagi populasi kedalam dua *cluster* utama, yaitu *cluster* ilmu sosial (fakultas hukum, ekonomi, ilmu sosial & politik, psikologi, dan agama Islam) didapatkan sebanyak 128 partisipan dan ilmu eksakta (fakultas keguruan & ilmu pendidikan, pertanian, kesehatan, dan teknik) didapatkan sebanyak 137 partisipan. Sebelum dilakukan pengambilan data, seluruh partisipan mengisi *inform consent* sebagai bukti kesediaan berpartisipasi dalam penelitian.

### *Pengukuran*

Sebelum dilakukan pengambilan data, penulis terlebih dahulu melakukan *expert judgment* untuk mengetahui keterbacaan terhadap alat ukur yang akan digunakan. Setelah itu, penulis melakukan uji coba terlebih dahulu terhadap alat ukur yang telah divalidasi kepada 60 partisipan yang tidak termasuk kedalam sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Scale of Psychological Well-Being Scale* (SPWB) oleh Ryff (1989) yang dimodifikasi dari penelitian Savitri & Listiyandini (2017) untuk mengukur *psychological well-being*. SPWB memiliki 42 item yang terdiri atas 20 item *favorable* dan 22 item *unfavorable*. Setelah dilakukan pengambilan data, diketahui bahwa dari 42 item terdapat 2 item yang tidak valid sehingga menyisakan 40 item valid dengan reliabilitas yang tinggi yaitu 0,869.

Sedangkan, untuk mengukur *personal growth initiative*, penulis menggunakan alat ukur *Personal Growth Initiative Scale-II* (PGIS-II) oleh (Robitschek et al., 2012) yang dimodifikasi dari penelitian Amir (2017). PGIS-II tersebut berjumlah 16 item dan hanya terdiri dari item *favorable* saja. Setelah dilakukan pengambilan data, diketahui bahwa seluruh item valid dengan reliabilitas yang tinggi yaitu 0.907.

Alat ukur SPWB maupun PGIS-II sama-sama disusun menggunakan skala *Likert* dengan 6 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Data *psychological well-being* maupun *personal growth initiative* pada penelitian ini terdistribusi normal (*Asymp. Sig. (2-tailed)*  $0,200 \geq 0,05$ ) dan memiliki hubungan yang linier (*Deviation from Linearity*  $0,515 \geq 0,05$ ).

### *Analisis Data*

Analisis regresi linier sederhana digunakan sebagai analisis data untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini yaitu mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *psychological well-being* memiliki pengaruh terhadap *personal growth initiative*. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS 23 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan analisis regresi linier sederhana, model diketahui cocok dalam menjelaskan data ( $F=63,409$ ;  $0,000 < 0,05$ ;  $R^2=0,194$ ) dan varians prediktor dapat menjelaskan 19,4% dari varians variabel dependen. *Psychological well-being* ( $B=0,215$ ;  $SE=0,027$ ;  $t=7,988$ ;  $0,000 < 0,05$ ) dapat menjelaskan *personal growth initiative*.

### Gambaran Psychological Well-Being

<i>Psychological Well-Being</i>	Keterangan	Kategori	F	Persentase
<b>Keseluruhan</b>		Tinggi	140	53%
		Rendah	125	47%
<b>Aspek</b>	Penerimaan Diri	Tinggi	146	55%
		Rendah	119	45%
	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Tinggi	137	52%
		Rendah	128	48%
	Kemandirian	Tinggi	150	57%
		Rendah	115	43%
	Penguasaan Lingkungan	Tinggi	165	62%
		Rendah	100	38%
	Tujuan Hidup	Tinggi	141	53%
		Rendah	124	47%
	Pertumbuhan Pribadi	Tinggi	152	57%
		Rendah	113	43%

### Gambaran Personal Growth Initiative

<i>Personal Growth Initiative</i>	Keterangan	Kategori	F	Persentase
<b>Keseluruhan</b>		Tinggi	133	50%
		Rendah	132	50%
<b>Aspek</b>	Kesiapan untuk Berubah	Tinggi	155	58%
		Rendah	110	42%
	Perencanaan	Tinggi	146	55%
		Rendah	119	44%
	Penggunaan Sumber Daya	Tinggi	144	54%
		Rendah	121	46%
	Perilaku Intensional	Tinggi	181	68%
		Rendah	84	32%

### Demografi

Demografi	Keterangan	<i>Psychological Well-Being</i>			<i>Personal Growth Initiative</i>			
		Kategori	F	Jumlah F	Persentase	F	Jumlah F	Persentase
Usia	20 Tahun	Tinggi	6	12	50%	6	12	50%

		Rendah	6		50%	6		50%
	21 Tahun	Tinggi	22	43	51%	22	43	51%
		Rendah	21		49%	21		49%
	22 Tahun	Tinggi	60	115	52%	60	115	52%
		Rendah	55		48%	55		48%
	23 Tahun	Tinggi	28	56	50%	29	56	52%
		Rendah	28		50%	27		48%
	24 Tahun	Tinggi	12	23	52%	12	23	52%
		Rendah	11		48%	11		48%
	≥ 25 Tahun	Tinggi	8	16	50%	8	16	50%
		Rendah	8		50%	8		50%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Tinggi	39	78	50%	42	78	54%
		Rendah	39		50%	36		46%
	Perempuan	Tinggi	96	91	51%	91	91	49%
		Rendah	91		49%	96		51%
Kategori Keilmuan	Eksakta	Tinggi	69	137	50%	70	137	51%
		Rendah	68		50%	67		49%
	Sosial	Tinggi	67	128	52%	68	128	53%
		Rendah	61		48%	60		47%

## DISKUSI

Berdasarkan analisa data pada uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS 23 for Windows*, diketahui bahwa dengan taraf kesalahan 5% didapatkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh antara *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Besarnya pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* pada penelitian ini dapat diketahui berdasarkan analisa terhadap nilai *R Square* (koefisien determinasi) yang menunjukkan angka 0,194 atau 19,4%. Artinya bahwa *psychological well-being* memiliki kontribusi sebesar 19,4% terhadap *personal growth initiative*, sedangkan untuk 80,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, apabila ditinjau berdasarkan nilai koefisien regresi (*unstandardized coefficients*) yaitu sebesar 0,215, maka dapat diketahui bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh positif terhadap *personal growth initiative*. Dengan demikian, semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *personal growth initiative* yang dipengaruhinya, sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* maka akan semakin rendah pula *personal growth initiative* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Rani (2014) dan Demeter (2021), bahwa *psychological well-being* dapat memengaruhi keterampilan *personal growth initiative* pada individu. *Psychological well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima diri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup, dan dapat mengaktualisasikan diri (Ryff, 1989b). *Psychological well-being* tersebut menekankan pada nilai-nilai intrinsik yang dimiliki seseorang, yaitu nilai yang berasal dari diri sendiri, dalam hal ini adalah nilai yang berkaitan dengan perkembangan manusia (Demeter, 2021). Menurut Lopes et al. (dalam Demeter, 2021), nilai inilah yang membuat seseorang memiliki tujuan dan menjalani kehidupan yang teladan penuh dengan makna serta berkontribusi

untuk mewujudkan potensi manusia dan sifat sejatinya. Nilai intrinsik dan pemaknaan tersebut membuat seseorang menyadari dan memahami kondisinya sehingga orang tersebut dapat mengevaluasi pengalaman masa lalu dan terbuka terhadap berbagai pengalaman yang menyebabkan seseorang menjadi tergerak untuk merencanakan dan melakukan perubahan agar dapat terus bertumbuh secara berkelanjutan.

Perubahan yang dimaksud merupakan perubahan secara aktif dan terencana baik dalam bentuk kognitif maupun perilaku, atau biasa disebut dengan *personal growth initiative*. Perubahan tersebut dapat diciptakan dengan menggunakan kemampuan *psychological well-being* yang dimiliki sebagai sumber daya pribadi yang dapat mengembangkan/memodifikasi pola pikir/perilaku ke arah yang dihargai oleh diri sendiri sehingga terciptalah perubahan positif yang dapat membentuk pengalaman hidupnya (Bhattacharya & Mehrotra, 2013; Demeter, 2021; Dhania et al., 2021). Selain itu, perasaan sejahtera dan nyaman di lingkungan kehidupannya, sebagai cerminan dari *psychological well-being* yang baik, dapat membuat individu mengembangkan dirinya secara optimal sehingga mendorong adanya perubahan positif melalui kesiapan untuk berubah, perencanaan, penggunaan sumber daya, dan perilaku yang disengaja (George, L.S. dalam Hardjo et al., 2019; Robitschek, 1998).

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kemampuan *psychological well-being* yang dimiliki seseorang dapat mendorong orang tersebut untuk berubah menjadi lebih baik dengan adanya keinginan untuk dapat mengembangkan potensi mereka secara berkelanjutan sehingga orang tersebut dapat terus bertumbuh. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan menjadi partisipan yang lebih aktif dan disengaja dalam proses perubahan untuk menjadikan diri mereka orang yang lebih baik dengan menggunakan keterampilan *personal growth initiative*, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah (Sharma & Rani, 2014).

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa secara keseluruhan *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember cenderung tinggi. Apabila ditinjau berdasarkan aspeknya, dapat diketahui bahwa terdapat satu aspek pada *psychological well-being* yang menunjukkan persentase lebih rendah dibandingkan dengan aspek lainnya, yaitu aspek hubungan positif dengan orang lain. Artinya bahwa mahasiswa masih merasa adanya kesulitan untuk menjalin hubungan yang akrab, terbuka atau percaya dengan orang lain sehingga akibatnya mahasiswa terkadang merasakan kesepian.

Sejalan dengan yang disampaikan oleh Erikson (dalam Hurlock, 1994), bahwa pada masa ini pria dan wanita sering merasa kesepian. Meskipun begitu, kelima aspek lainnya pada *psychological well-being* yaitu aspek penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi memiliki persentase yang lebih besar daripada aspek hubungan positif dengan orang lain, yang mana penguasaan lingkungan merupakan aspek dengan persentase tertinggi.

Meskipun kondisi lingkungan seringkali memengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, seperti penekanan dari orang tua untuk segera lulus, orang lain yang membanding-bandingkan dirinya dengan yang sudah lulus, dan melihat pencapaian orang lain dalam progress pengerjaan skripsi. Akan tetapi, karena mahasiswa mampu menguasai lingkungannya, maka mahasiswa merespon hal tersebut secara positif, misalnya dengan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Ryff (dalam Prabowo, 2016), bahwa ciri-ciri orang yang dapat menunjukkan penguasaan terhadap lingkungan yaitu dapat menguasai dan kompeten dalam mengatur lingkungannya, dapat menggunakan kesempatan yang tersedia secara efektif, dapat memilih dan membangun hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya serta dapat mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal.

Mahasiswa juga cenderung mengetahui dan menerima kekurangan maupun kelebihan dirinya. Meskipun dimasa lalu ada hal yang membuatnya kecewa atau tidak puas, mahasiswa tidak terus larut dalam perasaan menyesal tersebut, melainkan melihat dirinya sebagai individu yang terus



berkembang sehingga mahasiswa berusaha menjadikan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Ryff (dalam Prabowo, 2016), menyatakan bahwa orang yang menerima diri sendiri menunjukkan ciri-ciri bersikap positif mengenai dirinya, mengenali dan menerima berbagai aspek pada diri, baik maupun buruk, dan merasa positif tentang kehidupan di masa lalunya. Selain itu, ciri-ciri orang yang yang mencerminkan pertumbuhan pribadi yaitu merasa mempunyai pengembangan yang terus berlanjut, melihat diri sebagai orang yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, adanya perubahan dalam diri yang menggambarkan semakin bertambahnya tingkat pengetahuan seseorang dan pemahaman terkait perkembangan dalam diri dari waktu ke waktu.

Selain itu, mahasiswa juga dapat mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada penilaian orang lain, yang mana pandangan orang lain tersebut hanya dijadikan sebagai bahan pertimbangan tanpa benar-benar memengaruhi keputusannya. Sesuai dengan karakteristik individu yang memiliki kemandirian yaitu, orang yang dapat mandiri dan menunjukkan ketidakbergantungannya pada orang lain, dapat mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya dan melakukan penilaian diri berdasarkan standar pribadi (Ryff dalam Prabowo, 2016). Disisi lain, mahasiswa juga memiliki tujuan hidup, yang mana tujuan dalam jangka waktu yang dekat ini adalah untuk segera menyelesaikan skripsi dan lulus. Tujuan hidup tersebut membuat mahasiswa menjadi memiliki perasaan terarah dalam hidupnya.

Aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup tersebut membentuk *psychological well-being* individu. Selain mencapai kualitas pada aspek-aspek tersebut, agar *psychological well-being* pada seseorang menjadi optimal, maka orang tersebut perlu mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, pertumbuhan pribadi merupakan konsep yang mewakili kondisi akhir dari individu yang memiliki *psychological well-being* yang optimal, disamping pemenuhan kriteria pada tiap aspek lainnya (Ryff, 1989a).

Dengan demikian, meskipun mahasiswa masih merasa kurang mampu memiliki hubungan akrab dengan orang lain yang terkadang membuat mahasiswa kesepian, akan tetapi mahasiswa cenderung mampu menerima dirinya, dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengambil keputusan sendiri dan tidak selalu bergantung pada orang lain, mampu mengatur dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, menemukan makna dan mempunyai tujuan dalam hidupnya sehingga siap menerima tantangan, serta tetap dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung tinggi.

Tingginya tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi tersebut dapat memengaruhi tingkat *personal growth initiative* mahasiswa. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa secara keseluruhan *personal growth initiative* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki tingkat *personal growth initiative* dengan jumlah persentase yang sama antara kategori tinggi maupun kategori rendah.

Tingkat *personal growth initiative* yang dimiliki seseorang akan memengaruhi sejauh mana orang tersebut mencari peluang untuk tumbuh (Robitschek & Cook, 1999) dan akan menjadi faktor penting (di antara banyak faktor) dalam menentukan sejauh mana orang tersebut memanfaatkan peluang pertumbuhan spesifik yang muncul dengan sendirinya (Robitschek & Kashubeck, 1999). Hal ini dikarenakan cara seseorang dalam merespon situasi atau tantangan dalam hidupnya berbeda. Orang yang menganggap tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan secara sadar dan sengaja akan terlibat dalam proses perubahan agar dapat terus meningkatkan pengetahuan maupun keterampilannya. Sedangkan, orang yang melihat perubahan dalam menghadapi tantangan dengan makna negatif sebagai hal yang berat, maka akan menjadi sulit karena proses pertumbuhan diri adalah proses panjang yang terkadang terasa melelahkan, menjenuhkan dan sulit untuk konsisten.

Apabila ditinjau berdasarkan aspeknya, dapat diketahui bahwa aspek perilaku intensional atau perilaku disengaja memiliki persentase tertinggi dibanding aspek *personal growth initiative* lainnya. Artinya, mahasiswa cenderung mampu mengidentifikasi, mencari, memanfaatkan dan menciptakan situasi atau peluang, menerapkan dan menindaklanjuti rencana yang telah disusun kedalam perilaku, serta mengevaluasi proses yang telah dilakukan tersebut sehingga mahasiswa dapat terus bertumbuh. Hasil ini sesuai dengan salah satu aspek pada *psychological well-being* yaitu aspek pertumbuhan pribadi yang juga menunjukkan presentase tinggi. Seseorang yang memiliki aspek pertumbuhan pribadi tinggi pada *psychological well-being* akan berusaha bertumbuh dengan mengaktualisasikan potensi-potensi miliknya yang membuat individu memanfaatkan berbagai kesempatan sehingga hal tersebut menyebabkan aspek perilaku intensional/disengaja pada *personal growth initiative* juga tinggi.

Disamping itu, aspek kesiapan untuk berubah dan perencanaan memiliki persentase yang lebih besar daripada aspek penggunaan sumber daya pada *personal growth initiative*. Artinya, mahasiswa mempunyai keinginan untuk terlibat secara aktif dan sadar dalam proses pertumbuhan diri dengan menyadari keperluan untuk berubah, mengidentifikasi apa yang dapat diubah, mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berubah, dan sebab yang mendasarinya, serta merencanakan langkah-langkah yang jelas untuk melakukan perubahan.

Terdapat mahasiswa yang merasa kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, namun ada pula mahasiswa yang merasa tidak mengalami kesulitan. Meskipun merasakan situasi yang berbeda, mahasiswa-mahasiswa tersebut tetap melakukan perubahan untuk membuat dirinya lebih baik. Mahasiswa yang mengalami kesulitan memutuskan berubah agar mahasiswa tersebut dapat mengatasi kesulitan yang dialaminya dalam proses pengerjaan skripsi, misalnya dengan lebih banyak membaca referensi, membuat jadwal aktivitas harian, dan mulai menerapkan hal-hal tersebut dalam perilaku sehari-harinya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh DeCarvalho (dalam Robitschek, 1998), bahwa 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. Dengan demikian, meskipun seseorang mempunyai masalah maka orang tersebut akan tetap sengaja berubah untuk menjadikan dirinya berkembang menjadi lebih baik (Saraswati & Amalia, 2019).

Sedangkan, mahasiswa yang merasa tidak mengalami kesulitan bukan berarti mahasiswa tersebut menikmati kondisi itu dengan berhenti dan berdiam di sana. Mahasiswa justru belajar dari pengalaman masa lalunya dan memaknai itu sehingga mahasiswa mengetahui hal apa yang bisa diubah agar dirinya dapat terus berkembang, misalnya dengan melakukan perencanaan dan menjalankan rencana tersebut, serta mengikuti berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kapasitas dirinya, seperti mengikuti pelatihan terkait kepenulisan ilmiah. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan adalah penting bagi individu yang sehat (Corsini & Wedding, dalam Robitschek, 1998). Hal ini dikarenakan apapun situasi yang sedang dihadapi, individu akan tetap mengusahakan dirinya untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik.

Perubahan yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana oleh mahasiswa tersebut membuat mahasiswa menjadi mampu mengembangkan/memodifikasi pola pikir/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 konflik/masalah yang dihadapi sehingga dapat mengelola stressor dan lebih cepat mengenali suatu pendekatan yang sesuai untuk menghadapinya (Anantasari & Pawitra, 2021; Ayub & Iqbal, 2012; Bhattacharya & Mehrotra, 2013; Effendy & Widianingtanti, 2020; Robitschek, 1998; Robitschek & Cook, 1999; Saraswati & Amalia, 2019). Selain itu, perubahan positif yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut dapat membantu dalam merealisasikan apa yang telah menjadi tujuannya, yaitu untuk segera menyelesaikan skripsi dan lulus. Seperti yang disampaikan oleh Xu, et. al (dalam Cai & Lian, 2022),

bahwa seseorang dengan *personal growth initiative* yang lebih tinggi akan lebih mungkin untuk mencapai tujuan mereka.

Robitschek (1998) mengemukakan bahwa perguruan tinggi merupakan masa pertumbuhan disadari. Misalnya, sebagian besar mahasiswa telah meninggalkan rumah untuk pertama kalinya dan bereksperimen dengan peran yang berbeda dan hubungan baru, sehingga hal tersebut menjadikan mahasiswa terlibat dalam proses pertumbuhan pribadi. Akan tetapi, pada penelitian ini terdapat satu aspek pada *personal growth initiative* yang menunjukkan persentase lebih rendah dibandingkan dengan aspek lainnya, yaitu aspek penggunaan sumber daya. Artinya bahwa mahasiswa masih kurang mampu dalam mengenali dan menggunakan sumber daya yang diperlukan untuk membantunya dalam proses perubahan, misalnya sumber daya yang berasal dari bantuan orang lain.

Sesuai dengan hasil dari salah satu aspek pada *psychological well-being*, bahwa mahasiswa masih merasa kesulitan untuk menjalin hubungan yang akrab, terbuka atau percaya dengan orang lain. Akibatnya, mahasiswa menjadi kurang dapat memanfaatkan kehadiran orang lain yang ditunjukkan dengan enggan mahasiswa dalam meminta bantuan orang lain. Padahal bantuan dari orang lain tersebut dapat dimanfaatkan mahasiswa sebagai sumber daya eksternal untuk membantu perubahan positif pada dirinya, misalnya bantuan berupa dukungan materil/psikologis maupun dalam bentuk arahan/bimbingan.

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Cai & Lian (2022), bahwa individu yang merasakan lebih banyak dukungan sosial memiliki tingkat *personal growth initiative* yang lebih tinggi. Hal ini karena dukungan sosial yang dirasakan oleh individu dapat berperan positif dalam mendorong pertumbuhan diri ketika individu secara aktif mengubahnya menjadi energi. Dukungan sosial tersebut terutama mencakup dukungan yang diterima dari keluarga, dosen, dan teman sebaya. Bagi mahasiswa yang bingung, perhatian, dorongan, dan bimbingan dari orang-orang di sekitar mereka sangat penting untuk membuat mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan studi mereka, mempertahankan tujuan yang tepat yaitu untuk segera menyelesaikan skripsi dan lulus, serta berpartisipasi aktif dalam pendidikan.

Akan tetapi, karena mahasiswa masuk dalam kategori masa dewasa awal yaitu pada rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 1994), maka dimasa ini biasanya terjadi masalah yaitu ketika mahasiswa dihadapkan pada kendala-kendala yang tidak mudah diatasi, mahasiswa menjadi cenderung ragu untuk meminta pertolongan atau nasihat dari orang lain karena enggan kalau dianggap belum dewasa. Hal tersebut dapat menjadi alasan penyebab hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *personal growth initiative* pada aspek penggunaan sumber daya yang lebih rendah daripada aspek lainnya. Padahal, dorongan dan bimbingan dari orang lain dapat meningkatkan kemampuan untuk merencanakan masa depan yang juga merupakan salah satu aspek dari *personal growth initiative* (Sharma dan De Alba, dalam Cai & Lian, 2022). Dengan demikian, karena mahasiswa masih merasa sulit untuk menjalin hubungan yang akrab orang lain dapat menyebabkan mahasiswa menjadi enggan meminta bantuan pada orang lain, yang ternyata hal tersebut juga berdampak pada perencanaan yang dilakukan oleh mahasiswa.

Selain itu, dibandingkan dengan ketiga aspek lain yang lebih fokus mengukur proses internal, aspek penggunaan sumber daya juga melibatkan proses yang terjadi di luar diri dan terkait dengan nilai-nilai budaya seperti kemandirian dan ketergantungan (Robitschek et al., 2012). Sesuai dengan hasil yang didapatkan pada aspek kemandirian dalam *psychological well-being* yang menunjukkan persentase tinggi. Artinya mahasiswa memiliki tingkat kemandirian cenderung tinggi dan ternyata dapat berpengaruh pada aspek penggunaan sumber daya dalam *personal growth initiative* yang membuat mahasiswa enggan meminta bantuan orang lain.

Oleh karena itu, adanya salah satu aspek yang lebih rendah dibanding aspek lainnya dan berpengaruh dalam proses pertumbuhan pribadi, maka secara keseluruhan tingkat *personal growth initiative* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember

seimbang antara yang berada pada kategori tinggi maupun kategori rendah. Sesuai dengan prediksi (Robitschek et al., 2012), bahwa struktur multifaktor pada PGIS-II (*Personal Growth Initiative-II*) dapat menilai *personal growth initiative* secara lebih kompleks dibandingkan PGIS (*Personal Growth Initiative*) karena ada kemungkinan bahwa keempat aspek pada *personal growth initiative* dapat secara berbeda memengaruhi keberhasilan dalam upaya pertumbuhan pribadi. Perbedaan-perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik populasi maupun individu.

Hasil pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chang (dalam Cai & Lian, 2022), terkait *personal growth initiative* pada mahasiswa Cina. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa Cina memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek penggunaan sumber daya yang berarti bahwa mahasiswa Cina lebih terhubung dengan dunia luar dan lebih baik dalam menggunakan sumber daya sosial. Meskipun penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Chang (dalam Cai & Lian, 2022) memiliki populasi yang sama yaitu mahasiswa dan sama-sama berasal dari Asia, akan tetapi hasil yang didapat adalah berbanding terbalik.

Kemungkinan tersebut terjadi karena pada penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa yang lebih spesifik, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yang mana karakteristik mahasiswa tersebut mempunyai interaksi yang tidak begitu intens, baik dengan dosen maupun teman sebaya. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir biasanya sudah tidak memiliki mata kuliah yang mengharuskan mereka datang di kelas secara teratur dan terjadwal. Mahasiswa biasanya sudah lebih terfokus pada mata kuliah skripsi yang memang sifat tugasnya adalah individual. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Chang (dalam Cai & Lian, 2022) menggunakan populasi mahasiswa secara umum yaitu mulai dari mahasiswa baru hingga mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah presentase mahasiswa tingkat akhir yang hanya sebesar 13% dari keseluruhan populasi. Dengan demikian, terdapat lebih banyak mahasiswa yang masih memiliki mata kuliah dalam kelas sehingga interaksi dengan dosen maupun teman sebaya juga lebih intens.

Apabila ditinjau berdasarkan data demografi, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil pada *psychological well-being* maupun *personal growth initiative*. Hasil analisa data demografi usia pada *psychological well-being* menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa secara menyeluruh menunjukkan bahwa semakin bertambah atau berkurangnya usia mahasiswa tidak memengaruhi tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995), yang menyatakan bahwa usia memiliki pengaruh terhadap dimensi *psychological well-being* yang dimiliki seseorang. Terdapat peningkatan pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi seiring dengan meningkatnya usia, terutama pada usia dewasa awal hingga usia dewasa madya atau usia paruh baya. Sedangkan, terjadinya penurunan yang signifikan pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi seiring dengan meningkatnya usia, terutama pada usia dewasa madya hingga usia lanjut.

Hal tersebut dikarenakan semakin meningkatnya usia individu maka individu tersebut pernah mengalami lebih banyak pengalaman-pengalaman berharga dalam hidupnya daripada individu yang lebih muda. Selain itu, semakin meningkatnya usia, maka individu akan mengetahui kondisi terbaik bagi dirinya sehingga individu tersebut dapat mengatur lingkungan sesuai keadaan dirinya. Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari seluruh kelompok usia pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Perbedaan hasil penelitian tersebut kemungkinan terjadi karena pada penelitian ini partisipan yang digunakan bersifat homogen yaitu mahasiswa yang memiliki usia pada kategori dewasa awal dengan rentang usia 18 - 40 tahun (Hurlock, 1994). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995) bersifat heterogen dengan variasi usia partisipan yang beragam, mulai dari dewasa awal hingga usia lanjut.

Sementara itu, hasil analisa data demografi usia pada *personal growth initiative* mahasiswa secara menyeluruh menunjukkan bahwa semakin bertambah atau berkurangnya usia mahasiswa juga tidak memengaruhi tingkat *personal growth initiative* yang dimilikinya. Sejalan dengan hasil yang diperoleh berdasarkan beberapa penelitian (misalnya, Robitschek, 1998, 1999; Spering & Robitschek, 2007; Spering et al., 2010, dalam Robitschek et al., 2012), yang mengungkapkan bahwa

tidak terdapat perbedaan signifikan terkait keterampilan *personal growth initiative* di berbagai kelompok usia. Namun, penelitian-penelitian tersebut menggunakan skala PGIS (*Personal Growth Initiative Scale*), sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala PGIS-II (*Personal Growth Initiative Scale-II*). Penelitian yang dilakukan oleh Borowa et al. (2020), menggunakan skala PGIS-II menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa tingkat keterampilan *personal growth initiative* seseorang dapat meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Serupa dengan hasil yang diperoleh pada *psychological well-being*, perbedaan hasil penelitian pada *personal growth initiative* tersebut kemungkinan terjadi karena pada penelitian ini partisipan yang digunakan bersifat homogen yaitu mahasiswa yang memiliki usia pada kategori dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 1994). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Borowa et al. (2020) lebih bersifat heterogen dengan variasi usia partisipan yang beragam, mulai dari remaja hingga usia lanjut.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisa data demografi jenis kelamin pada *psychological well-being* menunjukkan bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan partisipan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995), yang menyatakan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi aspek atau dimensi *psychological well-being* seseorang. Dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi pada *psychological well-being* perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki.

Sedangkan, hasil analisa data demografi jenis kelamin pada *personal growth initiative* menunjukkan bahwa partisipan berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat *personal growth initiative* yang lebih tinggi dibandingkan partisipan perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Konkel et al. (dalam Borowa et al., 2020), bahwa laki-laki memiliki tingkat *personal growth initiative* yang lebih tinggi daripada perempuan. Akan tetapi, penelitian tersebut menggunakan skala PGIS (*Personal Growth Initiative Scale*), sedangkan dalam penelitian ini menggunakan skala PGIS-II (*Personal Growth Initiative Scale-II*). Berbeda halnya dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Robitschek et al., (2012) dan Borowa et al., (2020) dan menggunakan PGIS-II, keduanya menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat keterampilan *personal growth initiative* antara laki-laki dan perempuan.

Sementara itu, hasil analisa data demografi berdasarkan kategori keilmuan pada *psychological well-being* maupun pada *personal growth initiative* menunjukkan hasil yang sama, yaitu mahasiswa yang termasuk dalam kategori keilmuan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* maupun *personal growth initiative* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori keilmuan eksakta. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Palupi & Salma, (2020) pada mahasiswa Fakultas psikologi yang masuk dalam kategori keilmuan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal growth initiative* yang dimiliki mahasiswa memiliki tingkatan yang tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki dapat membantu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember untuk meningkatkan keterampilan *personal growth initiative*. Mahasiswa yang memiliki *personal growth initiative* yang tinggi akan memungkinkan perkembangan positif pada dirinya dan memiliki kehidupan produktif serta memuaskan (Gelso & Fretz, dalam Robitschek, 1998; Robitschek et al., 2012).

Adanya analisis terkait *psychological well-being* dan *personal growth initiative* berdasarkan demografi dapat menjadi nilai tambah pada penelitian ini. Akan tetapi, penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu hasil penelitian hanya dapat mewakili mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masing-masing fakultas di Universitas Muhammadiyah Jember, khususnya setelah dilakukan pengkategorian berupa ilmu sosial dan ilmu eksakta.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh positif terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember dengan kontribusi sebesar 19,4%. Dengan demikian, semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi *personal growth initiative* yang dipengaruhinya, sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* maka akan semakin rendah pula *personal growth initiative* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, berdasarkan analisa data diketahui bahwa *psychological well-being* hanya dapat memengaruhi *personal growth initiative* sebesar 19,4% saja, sedangkan 80,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti di masa depan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel berbeda untuk memprediksi *personal growth initiative*, misalnya *self-compassion*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan agar dapat mewakili masing-masing program studi yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis haturkan terima kasih kepada Dosen Penguji dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang memiliki peran dalam membantu proses penyelesaian penelitian dan penulisan karya tulis ilmiah ini.

## PUSTAKA ACUAN

- Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) versi Bahasa Indonesia : studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar Asean: Psychology & Humanity*, 430-437.
- Amir, Y. (2017). *Peranan religiusitas dan keyakinan pada nilai Islam progresif dalam inisiatif pertumbuhan diri*. Disertasi. Jakarta: Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Indonesia.
- Anantasari, M. L., & Pawitra. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *Jurnal Talenta*, 7(1), 7-22.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 127-134.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2013). The journey of personal growth : a qualitative exploration of personal growth processes in young adulthood. *Journal Psychol Stud*, 58(4), 456-463. <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0222-x>.
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., & Robitschek, C. (2020). Personal growth initiative 's relation to life meaning and satisfaction in a polish sample. *Current psychology*, 39, 1648-1660.
- Demeter, B. V. (2021). *Increasing students' well-being: influences of a happiness intervention on depression and personal growth*. Bachelor Thesis. Netherlands: Liberal Arts and Science of Tilburg University.
- Dhania, D. R., Suryanto, Suhariadi, F., & Fajrianti. (2021). Personal growth initiative of millenials woman leader in Indonesia : a qualitative study. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(1), 48-67.
- Effendy, N., & Widianinganti, L. T. (2020). Peran meaning dan Personal Growth Initiative (PGI) pada pandemi covid-19 (tatanan dunia baru). *Buletin Psikologi*, 28(2), 166-181. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.60210>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 40-52.

- Freitas, C. P. P. de, Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., Koller, S. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Journal Anales de Psicología*, 32(3), 770–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2019). Bagaimana psychological-well being pada remaja? sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
- Heriawan, N. R. Z. (2020). *Gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran*. Skripsi. Sumedang: Fakultas Keperawatan University of Padjajaran.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Masithoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan optimisme dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di I Stikes Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan & Kebidanan*, 9(1), 97–103.
- Nica, S. P., Elfemi, N., & Tutri, R. (2017). *Strategi mahasiswa tingkat akhir dalam usaha penyelesaian tugas akhir (kripsi) di STKIP PGRI Sumbar (studi kasus: mahasiswa STKIP PGRI angkatan 2010 dan 2011)*. Skripsi. Padang: Fakultas Pendidikan Sosiologi STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349–362.
- Palupi, N. & Salma. (2020). Persepsi terhadap harapan orangtua sebagai prediktor inisiatif pertumbuhan diri pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Empati*, 9(4), 327–335.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246–260.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31(4), 197–210.
- 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), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C. (1998). Development personal growth initiative: the construct and its measure. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 30(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127–141.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: the mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 159–172.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond once de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2019). Personal growth initiative (inisiatif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. In *Prosiding Temilnas XII IPPPI*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikohumaniora*, 2(1), 43–59.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2013). Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. *Journal of Education & Practice*, 4(16), 125–136.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2014). Impact of Mental Health on Personal Growth Initiative (PGI) among University Postgraduates. *Humanities and Social Sciences*, 4(3), 134–147.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth

initiative : a comparison of positive , future-oriented constructs. *Journal Personality & Individual Differences*, 43, 1917–1926. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>

Susanti, R., Maulidia, S., Ulfah, M., & Nabila, A. (2021). Pandemi dan tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah: studi analitik pada mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), 1–8.