

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TERHADAP  
*PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA MAHASISWA  
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas  
Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Ella Dwi Cahya Ningrum**

**NIM 18 10811 003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2022**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TERHADAP  
*PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA MAHASISWA  
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Telah Disetujui Pada Tanggal

28 Juli 2022

**Dewan Pembimbing**

Istiqomah, S.Psi., M.Psi, Psikolog  
\_\_\_\_\_  
(NPK: 1975053111312445)

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Si.,  
M.Psi., Psikolog  
\_\_\_\_\_  
(NPK: 1992011912003915)

**Tanda Tangan**

  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PENGARUH *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>**

**INTISARI**

Mahasiswa rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis dalam proses menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, dibutuhkan inisiatif dari mahasiswa untuk melakukan perubahan demi pengembangan pribadinya. Inisiatif untuk melakukan perubahan secara sengaja tersebut dikenal dengan sebutan *personal growth initiative*. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *personal growth initiative* yaitu *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember sejumlah 265 subjek yang diambil dengan 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 ( $F=63,409$ ;  $P<0,05$ ). *Psychological well-being* memiliki kontribusi terhadap *personal growth initiative* sebesar 19,4%, sedangkan 80,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan agar dapat mewakili masing-masing program studi yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember.

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

---

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

# **THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON PERSONAL GROWTH INITIATIVE ON STUDENTS WHO ARE COMPLETING THESIS**

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

## **ABSTRACT**

*Students are vulnerable to various psychological problems in the process of completing the thesis. Therefore, it takes initiative from students to make changes for their personal development. This initiative to make changes intentionally 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 of students who are completing a thesis at the Muhammadiyah University of Jember. The subjects used were students who were completing a thesis at the Muhammadiyah University of Jember, a total of 265 subjects were taken using a cluster random sampling technique. The measuring instrument used is a modification of 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 of this study indicate that psychological well-being has a positive influence on the personal growth initiative of students who are writing a thesis at the University of Muhammadiyah Jember ( $F=63,409$ ;  $P<0.05$ ). Psychological well-being contributed 19.4% to personal growth initiative, while 80.6% was influenced by other factors not examined in this study. Further researchers are expected to pay attention to the sampling technique that will be used in order to represent each study program at the Muhammadiyah University of Jember.*

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

---

1. *Researcher*
2. *First Supervisor*
3. *Second Supervisor*

## **PENGANTAR**

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. Mahasiswa yang menganggap kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sebagai suatu hal yang berat dan susah diatasi dapat menyebabkan mahasiswa menjadi menutup diri sehingga mahasiswa 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).

Sedangkan, mahasiswa yang menganggap kesulitan sebagai peluang untuk melakukan perbaikan 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). *Personal growth initiative* ditandai dengan keterampilan seseorang yang secara sengaja mencari peluang untuk menjadi dewasa dan menyadari perubahan pribadi yang akan memungkinkan perkembangan positif mereka dan untuk memiliki kehidupan produktif serta memuaskan (Gelso & Fretz, dalam Robitschek, 1998; Robitschek et al., 2012). Menurut Robitschek et al. (2012), terdapat dua komponen yang menyusun *personal growth initiative*, antara lain: komponen kognitif, yang terdiri atas kesiapan untuk berubah (*readiness for change*) dan perencanaan (*planfulness*); dan komponen perilaku, yang terdiri atas penggunaan sumber daya (*using resources*) dan perilaku intensional atau perilaku disengaja (*intentional behaviour*).

Keterampilan *personal growth initiative* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, 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). Misalnya, pada kondisi krisis dan pengalaman puncak sering menjadi katalis untuk meningkatkan pertumbuhan yang disengaja, seperti halnya situasi mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan berbagai tuntutan. Hal ini dikarenakan sebagian besar kerangka pertumbuhan pribadi didasarkan pada model di mana kelemahan individu dinilai sebagai peluang terbesar untuk pertumbuhan, sehingga mengharuskan individu untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya (Stander, Mostert & de Beer, dalam Dhanial et al., 2021). Pendekatan yang lebih sukarela dan berkelanjutan dengan melibatkan individu untuk secara aktif berubah dalam mengelola dirinya akan membuat individu mencapai efektivitasnya (Hurtz & Williams; Hennessy & Sawchuk, dalam Dhanial et al., 2021).

Dengan demikian, individu yang sehat akan menggunakan kemampuannya untuk berubah agar siap menghadapi tantangan hidupnya. Menurut DeCarvalho (dalam Robitschek, 1998), individu yang paling siap untuk menghadapi perubahan sepanjang rentang hidup adalah mereka yang memiliki tingkat intensitas tinggi

dalam proses pertumbuhan. 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). Hal ini dilakukan melalui keinginan untuk terlibat secara aktif dan sengaja dengan menyadari keperluan untuk berubah, mengidentifikasi apa yang dapat diubah, mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berubah, dan sebab yang mendasarinya, merencanakan langkah-langkah yang jelas, mengenali dan menggunakan sumber daya yang diperlukan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi, mengidentifikasi, mencari, memanfaatkan dan menciptakan situasi atau peluang, serta menerapkan, menindaklanjuti, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi.

Perubahan yang dilakukan oleh mahasiswa membuat mahasiswa 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 yang sehat (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.

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 subjektif yang mengarah pada kebahagiaan individu), dan *emotional well-being* (kesejahteraan emosional yang mengarah pada emosi positif). Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental baik adalah mahasiswa yang lebih menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, melihat lebih banyak tujuan dalam hidup, merasakan lebih banyak kontrol dan penguasaan atas lingkungan mereka, dan memiliki rasa otonomi atau pengarahan diri yang lebih

besar mengenai kehidupan dan pilihan sehari-hari mereka. Selain itu, mahasiswa memiliki perasaan terhubung yang lebih besar terhadap komunitasnya, memiliki lebih banyak pemahaman tentang dunia sosial di sekitarnya, memiliki rasa kontribusi yang lebih besar untuk komunitasnya, dan memiliki pandangan ke depan pada masyarakat. Mahasiswa juga melaporkan merasa lebih bahagia, memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, dan secara keseluruhan, memiliki perasaan yang lebih 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 yang menyebabkan orang tersebut 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.

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. Oleh karena itu, untuk menjadi sehat secara utuh, *psychological well-being* merupakan kunci yang harus dimiliki setiap orang agar dapat menggunakan kemampuannya secara maksimal sehingga menjadi aspek penting dari kehidupan mahasiswa selama studinya (Garcia, Garcia, Castillio, & Queralt, dalam Aulia et al., 2019).

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 (Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek, 1999; Kashubeck & Meyer, 2008; Robitschek & Keyes, 2009; Ayub & Iqbal, 2012;

Arikkatt & 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 (Beri & Jain, 2016; Demeter, 2021; Ogunyemi & Mabekoje, 2007; Sharma & Rani, 2014).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan mengungkap mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative*, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini karena *psychological well-being* mahasiswa yang tinggi akan mendorongnya untuk lebih siap berubah melalui perencanaan yang tepat dan keterlibatan yang disengaja, serta memanfaatkan peluang maupun sumber daya untuk pengembangan pribadinya. Sehingga, mahasiswa akan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, termasuk dalam proses mengerjakan skripsi dengan baik dan tepat waktu sehingga terhindar dari berbagai permasalahan psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausal. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.138 orang. Berdasarkan taraf kesalahan 5% diperoleh sebanyak 265 sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan membagi populasi kedalam dua *cluster* utama, yaitu *cluster* ilmu sosial didapatkan sebanyak 128 subjek dan ilmu eksakta didapatkan sebanyak 137 subjek sebagai sampel dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah modifikasi dari *Scale of Psychological Well-Being Scale* (SPWB) (Savitri & Listiyandini, 2017) dengan jumlah 42 item dan *Personal Growth Initiative Scale-II* (PGIS-II) (Amir, 2017) dengan jumlah 16 item. Kedua skala tersebut berbentuk *Likert* dengan 6 pilihan jawaban mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Metode analisa data yang digunakan yaitu uji regresi linier sederhana dengan terlebih dahulu melakukan uji keabsahan alat ukur (uji validitas dan reliabilitas) dan uji asumsi (uji normalitas dan uji linieritas), uji hipotesa, dan uji deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

Hasil <i>Psychological Well-Being</i>	Kategori	F	Persentase
Keseluruhan	Tinggi	140	53%
	Rendah	125	47%
Jumlah		265	100%

Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	Kategori	F	Persentase
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%

Demografi <i>Psychological Well-Being</i>	Kategori	F	Jumlah F	Persentase	
Usia	20 Tahun	Tinggi	6	12	50%
		Rendah	6		50%
	21 Tahun	Tinggi	22	43	51%
		Rendah	21		49%
	22 Tahun	Tinggi	60	115	52%
		Rendah	55		48%
	23 Tahun	Tinggi	28	56	50%
		Rendah	28		50%
	24 Tahun	Tinggi	12	23	52%
		Rendah	11		48%
≥ 25 Tahun	Tinggi	8	16	50%	
	Rendah	8		50%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Tinggi	39	78	50%
		Rendah	39		50%
	Perempuan	Tinggi	96	91	51%
		Rendah	91		49%
Kategori Keilmuan	Eksakta	Tinggi	69	137	50%
		Rendah	68		50%
	Sosial	Tinggi	67	128	52%
		Rendah	61		48%

<b>Hasil <i>Personal Growth Initiative</i></b>		<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
Keseluruhan		Tinggi	133	50%
		Rendah	132	50%
Jumlah			265	100%

<b>Aspek <i>Personal Growth Initiative</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</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%

<b>Demografi</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Jumlah F</b>	<b>Persentase</b>		
Usia	20 Tahun	Tinggi	6	12	50%	
		Rendah	6		50%	
	21 Tahun	Tinggi	22	43	51%	
		Rendah	21		49%	
	22 Tahun	Tinggi	60	115	52%	
		Rendah	55		48%	
	23 Tahun	Tinggi	29	56	52%	
		Rendah	27		48%	
	24 Tahun	Tinggi	12	23	52%	
		Rendah	11		48%	
	≥ 25 Tahun	Tinggi	8	16	50%	
		Rendah	8		50%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Tinggi	42	78	54%	
		Rendah	36		46%	
	Perempuan	Tinggi	91	91	49%	
		Rendah	96		51%	
	Kategori Keilmuan	Eksakta	Tinggi	70	137	51%
			Rendah	67		49%
Sosial		Tinggi	68	128	53%	
		Rendah	60		47%	

## PEMBAHASAN

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 tingkat akhir 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 pengaruh 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 tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember cenderung tinggi dengan persentase sebesar 53% atau sebanyak 140 mahasiswa. 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 dengan persentase sebesar 48% dan berjumlah 128 mahasiswa pada kategori rendah. Artinya bahwa mahasiswa masih merasa adanya kesulitan untuk menjalin hubungan yang akrab, terbuka atau percaya dengan orang lain sehingga akibatnya mahasiswa terkadang merasakan kesepian. Namun, 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 yaitu sebesar 62% dan berjumlah 165 mahasiswa pada kategori tinggi.

Oleh karena itu, 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 memiliki 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 mempengaruhi tingkat *personal growth initiative* mahasiswa. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa *personal growth initiative* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember dengan kategori tinggi sebesar 50% atau sebanyak 133 mahasiswa. Sedangkan, 50% atau sebanyak 132 mahasiswa lainnya memiliki *personal growth initiative* dengan kategori yang rendah. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember, memiliki tingkat *personal growth initiative* dengan jumlah persentase yang sama antara kategori tinggi maupun kategori rendah.

Apabila ditinjau berdasarkan aspeknya, dapat diketahui bahwa aspek pada *personal growth initiative* yaitu aspek kesiapan untuk berubah, perencanaan, dan perilaku intensional memiliki persentase yang lebih besar daripada aspek penggunaan sumber daya, yang mana perilaku intensional merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu sebesar 68% dan berjumlah 181 mahasiswa pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa memiliki 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, merencanakan langkah-langkah yang jelas, 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.

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 dengan persentase sebesar 46% dan berjumlah 121 mahasiswa pada kategori rendah. 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. 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 tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember seimbang antara yang berada pada kategori tinggi maupun kategori rendah.

Apabila ditinjau berdasarkan data demografi, dapat diketahui bahwa semakin bertambah atau berkurangnya usia mahasiswa tidak mempengaruhi tingkat *psychological well-being* maupun *personal growth initiative* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisa data demografi jenis kelamin pada *psychological well-being* menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang merupakan kategori tertinggi dengan jumlah 96 subjek dan persentase sebesar 51% ada pada responden perempuan. Sedangkan responden laki-laki merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* terendah dengan jumlah 39 subjek dan persentase sebesar 50%. Dengan demikian, responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki.

Sedangkan, hasil analisa data demografi jenis kelamin pada *personal growth initiative* menunjukkan bahwa tingkat *personal growth initiative* mahasiswa yang merupakan kategori tertinggi dengan jumlah 42 subjek dan persentase sebesar 54% ada pada responden laki-laki. Disisi lain, responden perempuan merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat *personal growth initiative* terendah dengan jumlah 96 subjek dan persentase sebesar 51%. Dengan demikian, responden

berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat *personal growth initiative* yang lebih tinggi dibandingkan responden perempuan.

Kemudian, hasil analisa data demografi berdasarkan kategori keilmuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori keilmuan sosial (Fakultas Hukum, Ekonomi, Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan, Psikologi, serta Agama Islam) memiliki tingkat *psychological well-being* maupun *personal growth initiative* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori keilmuan eksakta (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pertanian, Ilmu Kesehatan, serta Teknik).

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan analisa data diketahui bahwa terdapat pengaruh positif sebesar 19,4% antara *psychological well-being* terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Secara keseluruhan mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung tinggi dengan persentase sebesar 53%. Sedangkan, 47% lainnya memiliki *psychological well being* yang rendah.
3. Secara keseluruhan mahasiswa memiliki tingkat *personal growth initiative* yang seimbang antara kategori tinggi dan rendah dengan persentase masing-masing 50%.

## SARAN

1. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi perlu mengoptimalkan program-program intervensi yang diberikan kepada mahasiswa secara berkelanjutan agar mahasiswa siap dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya ditengah dunia yang bersifat dinamis dan bergerak dengan cepat.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa harus mengetahui dan menyadari situasi yang dihadapinya pada saat pengerjaan skripsi agar mahasiswa dapat secara aktif berupaya

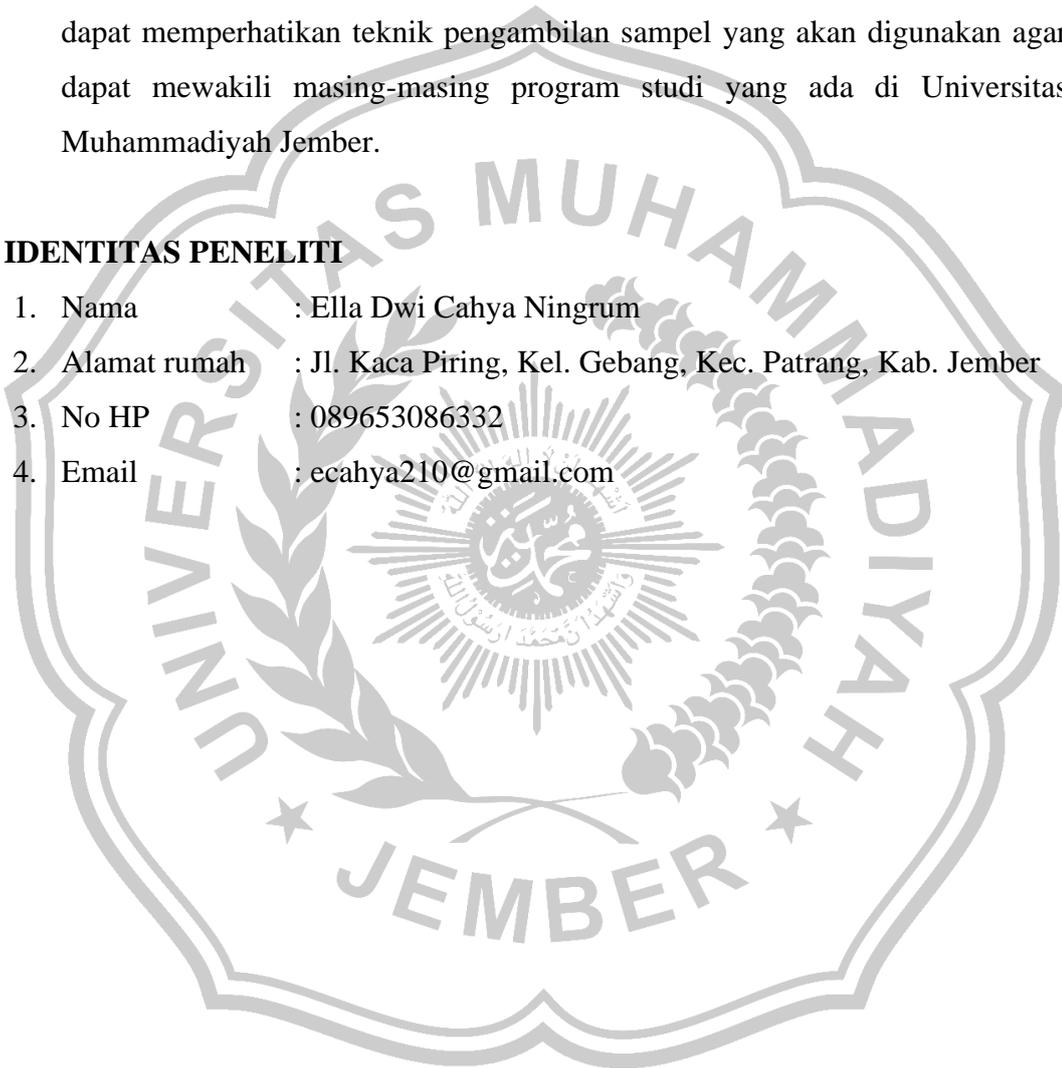
melakukan perubahan untuk mencegah atau menangani kesulitan yang dialami. Disamping itu, mahasiswa harus memiliki kesediaan untuk berpartisipasi dalam berbagai program intervensi yang diberikan oleh perguruan tinggi agar dapat meningkatkan pertumbuhan pribadinya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang diharapkan dapat memperhatikan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan agar dapat mewakili masing-masing program studi yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember.

#### **IDENTITAS PENELITI**

1. Nama : Ella Dwi Cahya Ningrum
2. Alamat rumah : Jl. Kaca Piring, Kel. Gebang, Kec. Patrang, Kab. Jember
3. No HP : 089653086332
4. Email : ecahya210@gmail.com



## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Y. (2017). *Peranan religiusitas dan keyakinan pada nilai Islam progresif dalam inisiatif pertumbuhan diri*. Disertasi. Jakarta: Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Indonesia.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 1*, 127–134
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students : influence of emotional self efficacy and general well being. *Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities, 8*(2), 43–55.
- 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>.
- 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.
- 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>
- 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.
- 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.
- 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., & 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. (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. (2014). Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Journal of Psychotherapy & Psychosomatics*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- 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 (inisitaif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. In *Prosiding Temilnas XII IPPI*.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikohumaniora*, 2(1), 43–59.
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2019). Personal growth initiative (inisitaif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. In *Prosiding Temilnas XII IPPI*. 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>