

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
MINDFULNESS DENGAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* SISWA
SMA MEGA ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata

Satu (S1) Psikologi (S. Psi.)



Amalia Zulfa

2107016126

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amalia Zulfa
NIM : 2107016126
Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
MINDFULNESS TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* SISWA
SMA MEGA ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 6 Maret 2025

Pembuat Pernyataan,



Amalia Zulfa
Amalia Zulfa
NIM. 2107016126

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

PRORAM STUDI PSIKOLOGI

Jl. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185
Telp. (024) 76433370, Website: fpk.walisongo.ac.id, Email: fpk@walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
MINDFULNESS DENGAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
SISWA SMA MEGA ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Penulis : Amalia Zulfa

NIM : 2107016126

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 25 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. BAIDI BUKHORI, S.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001



Penguji II

LUCKY ADE SESSIANI, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji III

DEWI KHURUN AINI, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

KHAIRANI ZIKRINAWATI, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

NADIATUS SALAMA, M.Si., Ph.D.
NIP. 197806112008012016

Pembimbing II

LUCKY ADE SESSIANI, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

NOTA PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
MINDFULNESS TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* SISWA SMA
MEGA ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Nama : Amalia Zulfa
NIM : 2107016126
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D.
NIP 197806112008012016

Semarang, 4 Maret 2025
Yang bersangkutan

Amalia Zulfa
NIM 2107016126

NOTA PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
MINDFULNESS TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* SISWA
SMA MEGA ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Nama : Amalia Zulfa

NIM : 2107016126

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.
NIP 198512022019032010

Semarang, 4 Maret 2025

Yang bersangkutan

Amalia Zulfa
NIM 2107016126

KATA PENGANTAR

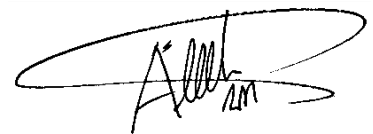
Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta kemudahan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan *Mindfulness* dengan *Personal Growth Initiative* Siswa SMA Mega Islamic Boarding School”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya menghadapi berbagai kendala dan tantangan. Namun, dengan bimbingan dosen pembimbing, dukungan dari keluarga, teman-teman, serta berbagai pihak yang telah membantu, akhirnya saya dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yang diberikan dalam setiap langkah penyusunan skripsi ini,
2. Kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti,
3. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi,

6. Ibu Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D., dan ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini,
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi,
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
9. Kepada diri saya sendiri Amalia Zulfa yang telah berusaha dengan sekuat tenaga untuk menyelesaikan skripsi demi mendapatkan gelar S.Psi,
10. Kepada siswa SMA Mega Islamic Boarding School yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang sangat berharga bagi penelitian ini,
11. Teman-teman yang berjuang bersama saya, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama masa penelitian dan penyusunan skripsi ini,
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semarang, 2 Maret 2025



Amalia Zulfa

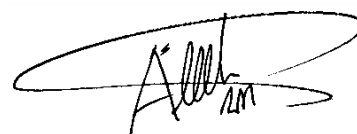
HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D., dan ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog., sebagai pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, motivasi, dan dedikasi yang telah diberikan.
2. Bapak Abdul Mukhib dan ibu Mutmainnah serta seluruh keluarga besar tercinta. Untuk setiap doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti. Kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup saya.
3. Seluruh teman-teman Psikologi kelas D serta orang-orang terdekat yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, dan dukungan dalam perjalanan akademik maupun non-akademik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjuangan ini.
4. Pihak sekolah Mega Islamic Boarding School yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi saya untuk melakukan penelitian, serta kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berkontribusi dalam penelitian ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah membantu, mendukung, dan memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan dan menjadi langkah awal menuju perjalanan yang lebih besar.

Semarang, 2 Maret 2025



Amalia Zulfa

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Just keep doing it. It will get easier, and it will get bigger”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING I.....	iii
NOTA PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II.....	18
KAJIAN PUSTAKA	18
A. <i>Personal Growth initiative</i>	18
1. Pengertian <i>Personal Growth initiative</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Personal Growth Initiative</i>	22
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Personal Growth Initiative</i>	23
4. <i>Personal Growth Initiative</i> dalam Perspektif Islam	25
B. <i>Self-Regulated Learning</i>	28
1. Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	28
2. Aspek-aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	30
3. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam	32

C.	<i>Mindfulness</i>	35
1.	Pengertian <i>Mindfulness</i>	35
2.	Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	37
3.	<i>Mindfulness</i> dalam Perspektif Islam.....	40
D.	Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	41
E.	Kerangka Teoritis / Landasan Teori.....	48
F.	Hipotesis.....	51
BAB III.....		52
METODE PENELITIAN		52
A.	Jenis Penelitian	52
B.	Variabel dan Definisi Operasional.....	53
1.	Variabel Penelitian.....	53
2.	Definisi Operasional.....	53
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	55
1.	Populasi	55
2.	Sampel.....	56
3.	Teknik Sampling.....	56
D.	Teknik Pengumpulan Data	57
1.	Skala <i>Personal Growth Learning</i>	58
2.	Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	59
3.	Skala <i>Mindfulness</i>	61
E.	Validitas dan Reliabilitas	62
1.	Uji Validitas.....	62
2.	Uji Daya Beda Aitem	63
3.	Uji Reliabilitas.....	66
F.	Teknik Analisis Data.....	69
1.	Uji Asumsi.....	70
2.	Uji Hipotesis.....	71
BAB IV		73
HASIL DAN PEMBAHASAN		73
A.	Hasil Penelitian.....	73
1.	Deskripsi Subjek.....	73
2.	Kategorisasi Variabel Penelitian.....	75

B. Hasil Uji Asumsi	81
1. Uji Normalitas	81
2. Uji Linearitas	82
3. Hasil Analisis Data	83
C. Pembahasan	87
BAB V	98
PENUTUP	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Mega Islamic Boarding School.....	57
Tabel 3.2 Skor Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	58
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Personal Growth Learning</i>	59
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	60
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	62
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	64
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	65
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 4.1 Deskripsi Siswa Berdasarkan Kelas	73
Tabel 4.2 Deskripsi Jenis Kelamin Siswa.....	74
Tabel 4.3 Deskripsi Usia Siswa.....	75
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif.....	76
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel <i>Personal Growth Initiative</i>	77
Tabel 4.6 Distribusi Variabel <i>Personal Growth Initiative</i>	78
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	78
Tabel 4.8 Distribusi Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	79
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel <i>Mindfulness</i>	79
Tabel 4.10 Distribusi Variabel <i>Mindfulness</i>	80
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas <i>Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	82
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas <i>Mindfulness</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i> ...	83
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis <i>Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	84
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis <i>Mindfulness</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i> .	85
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Penelitian Sebelum Uji Coba Alat Ukur.....	109
Lampiran 2 Aitem Penelitian Setelah Uji Coba Alat Ukur	117
Lampiran 3 Bukti Uji Coba di <i>Google Form</i>	125
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Beda Daya Aitem	126
Lampiran 5 Surat Penelitian Mega Islamic Boarding School	129
Lampiran 6 Bukti Skala Penelitian Setelah Uji Coba di <i>Google Form</i>	130
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas	131
Lampiran 8 Skor Responden	132
Lampiran 9 Hasil Uji Deskriptif	135
Lampiran 10 Uji Kategorisasi.....	136
Lampiran 11 Hasil Uji Asumsi	137
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	138
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup	139

ABSTRACT

Personal growth initiative is important for adolescent students such as high school students, especially in boarding schools that demand independence and readiness to face various challenges of self-development. However, some high school students at Mega Islamic Boarding School showed low personal growth initiative. This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and mindfulness on personal growth initiative in SMA Mega Islamic Boarding School students. This study uses a non-experimental quantitative approach with a correlational method. The research sample was 53 students selected using saturated sampling. Data collection was carried out through a Google Form-based questionnaire, with instruments in the form of a personal growth initiative II scale, a self-regulated learning scale, and a mindfulness scale. Data analysis using multiple correlation tests to measure the strength of the simultaneous relationship between self-regulated learning and mindfulness with personal growth initiative. The results showed that self-regulated learning had a significant positive relationship with personal growth initiative ($r = 0.497$, $p = 0.000$). Mindfulness also had a significant positive relationship with personal growth initiative ($r = 0.409$, $p = 0.003$). Self-regulated learning and mindfulness had a significant positive relationship with personal growth initiative ($r = 0.534$, $p = 0.000$). This means that the higher the self-regulated learning and mindfulness, the higher the personal growth initiative in students. Thus, the development of self-regulation skills in learning and mindfulness in carrying out activities can increase personal growth initiatives in students.

Keywords: Keywords: Personal Growth Initiative, Self-Regulated Learning, Mindfulness, High School Students

ABSTRAK

Personal growth initiative penting dimiliki oleh siswa remaja seperti SMA terutama di lingkungan berasrama yang menuntut kemandirian kemandirian dan kesiapan menghadapi berbagai tantangan perkembangan diri. Namun, sebagian siswa SMA Mega Islamic Boarding School menunjukkan rendahnya *personal growth initiative*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional. Sampel penelitian adalah 53 siswa yang dipilih menggunakan sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis *Google Form*, dengan instrumen berupa skala *personal growth initiative* II, skala *self-regulated learning*, dan skala *mindfulness*. Analisis data menggunakan uji korelasi berganda untuk mengukur kekuatan hubungan secara simultan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *personal growth initiative* ($r = 0,497$, $p = 0,000$). *Mindfulness* juga memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *personal growth initiative* ($r = 0,409$, $p = 0,003$). *Self-regulated learning* dan *mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *personal growth initiative* ($r = 0,534$, $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi *self-regulated learning* dan *mindfulness*, semakin tinggi pula *personal growth initiative* pada siswa. Dengan demikian, pengembangan keterampilan regulasi diri dalam belajar dan kesadaran penuh dalam menjalani aktivitas dapat meningkatkan inisiatif pertumbuhan pribadi pada siswa.

Kata kunci: *Personal Growth Initiative*, *Self-Regulated Learning*, *Mindfulness*, Siswa SMA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja mengalami perubahan signifikan baik dari segi fisik, kognitif, maupun emosional yang sering kali memicu stres. Dalam kondisi ini, kemampuan untuk berkembang dan berubah menjadi lebih baik sangat diperlukan. Setiap individu menghadapi tantangan yang berbeda di berbagai tahapan kehidupan dan cara mereka merespons tantangan tersebut mencerminkan sikap terhadap *Personal Growth Initiative* (PGI). PGI berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup sebagai peluang untuk belajar dan berkembang (Beri & Jain, 2016). Individu dengan PGI yang tinggi cenderung aktif dalam mengatasi hambatan yang berdampak positif pada kebahagiaan, kemampuan memecahkan masalah, dan ketahanan mereka. PGI mendukung kesejahteraan psikologis, sosial, dan emosional, serta membantu individu menjadi lebih resilien dan adaptif dalam berbagai situasi (Weigold et al., 2018).

Penelitian oleh Wijaya dan Widodo (2013) menunjukkan bahwa siswa Madrasah Aliyah (MA) seringkali mengalami penundaan tugas, yang berkaitan dengan rendahnya kontrol diri. Rendahnya kontrol diri ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengembangkan PGI. Siswa yang memiliki kontrol diri yang lemah

cenderung kesulitan dalam mengelola tuntutan harian di sekolah, sehingga mereka mengalami hambatan dalam membuat perencanaan dan strategi yang efektif untuk menyelesaikan kewajiban akademik mereka. Tanpa kontrol diri yang baik, mereka akan lebih mudah terdistraksi atau menunda-nunda pekerjaan, yang pada akhirnya menghambat perkembangan diri yang optimal.

Program pendidikan yang menyediakan *boarding school* akan memberikan tantangan unik bagi siswa dalam hal pengembangan kemandirian dan tanggung jawab pribadi. Siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup. Mega Islamic Boarding School sebagai salah satu sekolah Islam berasrama dengan sistem *bilingual* di daerah Gunung Pati, Semarang yang mengintegrasikan pendidikan formal dengan pendidikan nilai-nilai Islami yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk tumbuh secara holistik.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2022) tentang pengaruh sistem *boarding school* terhadap pembentukan karakter siswa di MAN 1 Metro menunjukkan bahwa sistem *boarding school* memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan *boarding school*, yang umumnya lebih terstruktur dan disiplin, mampu mendorong perkembangan karakter positif pada siswa, termasuk nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian yang relevan dalam konteks pendidikan mereka.

Pra riset yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK, guru Mapel, 10 siswa putri dan 10 siswa putra SMA di Mega Islamic Boarding School mengungkapkan beberapa permasalahan yang relevan dengan penelitian ini.

Dari hasil wawancara, sebagian besar responden putra, termasuk salah satu dengan inisial H, menunjukkan bahwa mereka membutuhkan dorongan eksternal untuk mulai belajar. H menyatakan:

"Saya itu tipikalnya yang harus ada dorongan dari luar kalau mau belajar, misal ketika ada unit test, EASE. Kalau engga ya saya jarang belajar mandiri" (Wawancara Peneliti, 7 Desember 2024).

Jawaban tersebut juga dialami oleh delapan responden putra lainnya, yang menyatakan hal serupa mengenai ketergantungan pada tekanan eksternal seperti ujian atau tugas untuk memotivasi mereka belajar.

Sementara itu, dari tiga responden putri, salah satu dengan inisial A memberikan perspektif yang sedikit berbeda. A mengungkapkan:

"Ketika ada tugas saya baru belajar, dan terkadang saya juga melihat tugas lainnya kalau memang pas besoknya tidak ada tugas, saya akan mulai menyicil untuk mengerjakan tugas lainnya. Agar tidak menumpuk nantinya tugasnya. Ya walaupun terkadang saya kalo lagi tidak ada tugas saya akan menonton video K-pop atau menyetel lagu kesukaan saya" (Wawancara Peneliti, 30 November 2024).

Dari pernyataan ini, terlihat bahwa A memiliki pendekatan yang lebih terencana dibandingkan dengan responden putra. Meskipun demikian,

adanya kegiatan hiburan seperti menonton video K-pop atau mendengarkan musik juga menjadi bagian dari keseharian A, terutama ketika tidak ada tugas mendesak.

Hasil wawancara ini mengindikasikan adanya variasi dalam motivasi dan kebiasaan belajar antara responden putra dan putri, dengan mayoritas responden putra cenderung reaktif terhadap tekanan eksternal, sedangkan responden putri lebih menunjukkan pola belajar yang adaptif dan proaktif.

Sikap pasif terhadap perubahan positif juga terlihat, di mana siswa menganggap perubahan tersebut sebagai sesuatu yang biasa saja. Sikap terbuka terhadap hal baru juga masih rendah, karena siswa cenderung hanya tertarik pada sesuatu yang mereka anggap menyenangkan atau sesuai dengan keinginan mereka. Jika tidak menarik perhatian, mereka enggan mencoba meskipun hal tersebut berdampak positif. Dari seluruh siswa yang terlibat dalam penelitian ini, hanya sekitar tujuh orang yang benar-benar memanfaatkan potensi diri mereka secara maksimal untuk berkembang.

Hal ini mengindikasikan adanya tantangan dalam menjaga *mindfulness* atau kesadaran penuh selama kegiatan belajar mengajar. Hasil pra riset ini mendukung pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *mindfulness* dengan PGI siswa di lingkungan *boarding school*.

Program *bilingual* dalam sekolah memang memiliki banyak keuntungan, terutama dalam mempercepat penguasaan keterampilan

bahasa, meningkatkan perkembangan kognitif, serta memperkaya kemampuan analitis dan kreativitas siswa (Tirta Rhamadanty, 2023). Namun, beberapa tantangan, seperti penguasaan bahasa kedua (bahasa Inggris) yang belum sempurna dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri siswa yang pada akhirnya memengaruhi inisiatif mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Bagi siswa *bilingual boarding school*, tantangan ini bisa lebih kompleks. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan belajar yang mengharuskan mereka untuk memahami dan berkomunikasi dalam dua bahasa sekaligus dan menghadapi budaya yang berbeda.

Perbedaan bahasa dan budaya ini memerlukan strategi belajar yang efektif agar mereka bisa mencapai tujuan akademis yang diinginkan disertai juga kemampuan mengelola stres akibat tuntutan akademik yang tinggi. Lingkungan sekolah yang *boarding bilingual*, terutama dengan tekanan akademik yang harus stabil dan kebutuhan mempertahankan nilai tertentu, dapat memperburuk stres dan kecemasan pada siswa. Kondisi ini mempengaruhi keseimbangan antara aktivitas akademik, ekstrakurikuler, dan waktu pribadi yang dapat menghambat refleksi dan pengembangan diri (Insani et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia dan peningkatan pendidikan, seseorang lebih mungkin memiliki pengalaman dan wawasan yang lebih luas, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan kesiapan untuk berubah ke arah yang lebih baik (Sanghvi, 2020). Dalam hal ini, dimensi kognitif dari PGI memainkan peran penting, karena kemampuan

berpikir dan perencanaan individu berkontribusi terhadap kesiapan mereka untuk menghadapi perubahan (Freitas et al., 2018).

Hasil penelitian Saraswati, (2023) menunjukkan adanya perbedaan skor PGI berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia. Pada usia dewasa paruh baya (40-65 tahun), perempuan memiliki skor PGI lebih tinggi dengan rata-rata 4,36 dibandingkan laki-laki yang memiliki rata-rata 4,09. Sebaliknya, pada usia remaja (13-17 tahun), laki-laki memiliki skor PGI yang lebih tinggi dengan rata-rata 4,14 dibandingkan perempuan yang memiliki rata-rata 3,71. Demikian pula pada usia dewasa awal (18-39 tahun), laki-laki memiliki skor PGI lebih tinggi dengan rata-rata 4,01 dibandingkan perempuan yang rata-rata skornya 3,96. Hal ini sering kali disebabkan oleh peningkatan akses perempuan terhadap pendidikan dan peluang yang setara dengan laki-laki, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih terlibat dalam pengembangan diri (Matud et al., 2019). Jadi, perbandingan antara PGI pada perempuan dan laki-laki sangat bergantung pada faktor usia dan konteks perkembangan mereka.

Selain itu, tipe kepribadian memiliki pengaruh signifikan terhadap PGI. Individu dengan skor tinggi pada *neuroticism* cenderung lebih cemas, mudah marah, dan emosional. Hal ini mengakibatkan mereka memiliki tingkat PGI yang lebih rendah. Beberapa penelitian seperti Srivastava & Bajpai (2020), Sandhu (2020), dan Meléndez et al. (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *neuroticism* dan PGI. Sedangkan, individu yang memiliki skor tinggi dalam *openness to experience*, yaitu mereka yang

cenderung terbuka terhadap ide-ide baru, pengalaman yang beragam, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, memiliki hubungan positif dengan PGI.

Penelitian Broad-bent & Poon (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan prestasi akademik. Beberapa strategi seperti manajemen waktu, metakognisi, pengaturan usaha, dan berpikir kritis berkorelasi positif dengan pencapaian akademik. Namun, strategi seperti latihan, elaborasi, dan organisasi menunjukkan dukungan empiris yang lebih sedikit terhadap hasil akademik. Pembelajaran dengan teman sebaya juga memiliki efek positif terhadap prestasi akademik, tetapi interval kepercayaan untuk efek ini melewati nol, yang berarti hasilnya tidak cukup kuat untuk disimpulkan secara signifikan.

Penelitian Saraswati (2019), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *achievement goal* dan SRL. Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai t untuk variabel *achievement goal* sebesar 3,48 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu 1,98 sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *achievement goal* yang dimiliki siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri.

Namun, *performance avoidance* yang berada dalam dimensi *achievement goal* memiliki hubungan dengan PGI namun tidak signifikan, menunjukkan bahwa meskipun individu mungkin masih melakukan SRL dalam rangka menghindari kegagalan, tingkat keterlibatan mereka dalam

PGI cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *mastery goal* atau *performance approach*. Ini menunjukkan bahwa motivasi untuk menghindari kegagalan tidak seefektif motivasi untuk mencapai keberhasilan atau peningkatan kompetensi dalam mendorong pertumbuhan pribadi.

Selain SRL, *mindfulness* juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi PGI. Praktik *mindfulness* membantu siswa untuk mengelola stres dan emosi negatif, yang dapat menjadi penghalang dalam pertumbuhan pribadi. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional, *mindfulness* dapat mendukung siswa dalam mengidentifikasi dan mengejar tujuan pribadi mereka dengan lebih fokus dan tenang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Weare (2014) menguatkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk lebih sadar dan fokus pada saat ini, tetapi juga memberikan dampak positif pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Salah satu aspek penting dari kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh *mindfulness* adalah *personal growth*. Remaja dengan *mindfulness* tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan lebih terfokus pada pengembangan diri secara terus-menerus. Ini sangat berhubungan dengan *personal growth initiative*, di mana remaja secara aktif terlibat dalam proses pengembangan diri.

Penelitian tersebut memperkuat gagasan Savitri & Listiyandini (2017) bahwa *mindfulness* tidak hanya sekedar alat untuk mengurangi stres,

tetapi juga sebagai faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Keterkaitan *mindfulness* dengan dimensi-dimensi kesejahteraan seperti *personal growth* menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang dalam konteks diri mereka, serta mendukung peran aktif dalam masyarakat dengan lebih sejahtera.

Dalam konteks ini, pentingnya SRL dan *mindfulness* sebagai dua keterampilan esensial dalam pengembangan PGI menjadi sangat relevan. Kemampuan untuk mengatur pembelajaran sendiri memungkinkan siswa *boarding school* untuk menavigasi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif. SRL diharapkan berkontribusi pada peningkatan PGI karena siswa yang mampu mengatur pembelajaran mereka sendiri lebih cenderung memiliki tujuan yang jelas dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai pertumbuhan pribadi.

Siswa dengan PGI tinggi cenderung mampu mengelola waktu dan tugas dengan baik, lebih mandiri, percaya diri, serta siap menghadapi tantangan. Mereka juga memiliki keterampilan sosial yang baik. Sebaliknya, siswa dengan PGI rendah lebih rentan mengalami stres, kebingungan, dan penurunan motivasi, serta kesulitan menghadapi tantangan karena bergantung pada dorongan eksternal. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SRL dan *mindfulness* secara terpisah memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi. Namun, masih terbatas penelitian yang secara spesifik

mengeksplorasi hubungan antara SRL, *mindfulness*, dan PGI secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah SRL dan *mindfulness* memiliki hubungan positif terhadap PGI.

Dengan mengeksplorasi interaksi antara SRL, *mindfulness*, dan PGI, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan penting bagi pendidik dan pengelola sekolah dalam merancang program yang mendukung pengembangan PGI siswa. Temuan ini akan sangat berharga dalam membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan, tidak hanya untuk keberhasilan akademik, tetapi juga untuk kesiapan menghadapi tantangan hidup secara keseluruhan, dengan memupuk kemandirian, kesadaran diri, dan motivasi untuk berkembang.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School?
2. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.
2. Menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness* dan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.
3. Menguji secara empiris hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Menambah khazanah penelitian mengenai hubungan *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative*, khususnya dalam konteks pendidikan di sekolah berasrama Islam.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada pendidik dan pengelola *boarding school* mengenai pentingnya mengembangkan *self-regulated learning* dan *mindfulness* untuk meningkatkan *personal growth initiative* siswa, yang pada akhirnya dapat mendukung pencapaian akademik dan pengembangan karakter siswa, serta sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum ke depannya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL), *mindfulness*, dan *Personal Growth Initiative* (PGI) dalam konteks Mega Islamic Boarding School. Fokus ini memberikan kontribusi baru terhadap literatur yang ada, karena banyak penelitian sebelumnya tidak mengkhususkan diri pada siswa di *boarding school*. Penelitian ini mengintegrasikan tiga variabel penting, yaitu SRL, *mindfulness*, dan PGI dalam satu studi. Kombinasi ini memberikan wawasan yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan pribadi siswa.

Penelitian Saraswati et al., (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor PGI berdasarkan jenis kelamin dan usia. Pada dewasa paruh baya, perempuan memiliki skor PGI lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan pada usia remaja dan dewasa awal, laki-laki memiliki skor PGI yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor perkembangan, termasuk peningkatan akses perempuan terhadap pendidikan dan peluang setara dengan laki-laki, yang mendukung keterlibatan mereka dalam pengembangan diri.

Selain itu, penelitian dari Srivastava & Bajpai (2020), Sandhu (2020), dan Malendez et al. (2019) menyebutkan adanya hubungan negatif antara *neuroticism* dan PGI. Individu dengan kecenderungan tinggi terhadap *openness to experience*, yaitu mereka yang terbuka terhadap ide baru dan pengalaman beragam, cenderung memiliki hubungan positif dengan PGI.

Terdapat temuan penelitian terkait hubungan antara SRL dan *mindfulness* dengan PGI. Penelitian Saraswati (2019) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *achievement goal* dan SRL. Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai *t* untuk variabel *achievement goal* sebesar 3,48 lebih besar dari nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu 1,98 sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *achievement goal* yang dimiliki siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri.

Selanjutnya, penelitian Simbolon (2019) mengungkapkan bahwa SRL berkontribusi sebesar 23,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial teman sebaya menyumbang 13,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar dan dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Personal growth* sebagai salah satu dimensinya berkaitan dengan PGI, yaitu keterlibatan aktif dan sadar dalam pengembangan diri.

Menurut Cahyani et al., (2019), menjelaskan bahwa guru berperan dalam membantu siswa mengembangkan SRL dengan mendorong partisipasi aktif mereka di kelas. Namun, SRL siswa tidak hanya dipengaruhi oleh peran guru. Penelitian ini menunjukkan bahwa orientasi tujuan penguasaan memiliki pengaruh yang lebih besar dalam pengaturan diri siswa saat belajar matematika dibandingkan dengan manajemen kelas. Siswa yang memiliki orientasi pada tujuan penguasaan cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam belajar.

Selain itu, Savitri dan Listiyandini (2017) menemukan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengurangi stres, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Keterkaitan antara *mindfulness* dan dimensi *personal growth* menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* membantu individu, khususnya remaja, untuk tumbuh dan berkembang secara sadar, serta mendukung keterlibatan mereka dalam masyarakat dengan lebih sejahtera. Temuan-temuan ini secara keseluruhan mendukung pandangan bahwa SRL dan *mindfulness* memiliki kontribusi yang positif terhadap PGI, yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan pengembangan diri individu.

Penelitian Putra (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik pada siswa SMA di sekolah pinggiran kota Salatiga bersifat positif, namun kekuatan hubungan tersebut relatif lemah. Dengan koefisien korelasi sebesar $r=0,162$ dan tingkat signifikansi $p=0,000$, hasil ini menandakan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik, namun kontribusinya kecil.

Siswa yang lebih *mindful* cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik, seperti stres ujian atau tekanan belajar, dengan lebih baik. Meskipun demikian, karena pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik terbatas, faktor-faktor lain mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi kemampuan siswa untuk bertahan dan berhasil dalam lingkungan akademik yang menantang.

Adapun penelitian studi literatur oleh Cahyadi, & Apriana (2017) menekankan pentingnya *mindfulness* dan SRL dalam mendukung

pengembangan karakter peserta didik. *Mindfulness* dan SRL tidak hanya membantu dalam pengelolaan emosi dan stres, tetapi juga dalam mengoptimalkan proses kognitif yang berhubungan dengan penetapan tujuan dan pencapaian akademik.

Menurut Lokita et al., (2021) bahwa siswa yang memiliki keterampilan *mindfulness* yang baik akan menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Pada akhirnya, hal tersebut akan membantu mengurangi impulsivitas. Hal serupa terjadi pada remaja yang memiliki kesadaran tinggi, karena mereka lebih mampu memproses emosi negatif dengan bijaksana. *Mindfulness* mengajarkan mereka keterampilan untuk menerima perasaan tidak menyenangkan bukan menolaknya, sehingga meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap emosi mereka.

Mindfulness dalam konteks pendidikan membantu siswa untuk lebih fokus, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan menurunkan stres. Hal ini berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik, sehingga meningkatkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan tekanan akademis dan kehidupan sehari-hari.

SRL salah satu keterampilan penting dalam pendidikan, karena melibatkan proses di mana siswa secara aktif mengelola aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku dalam belajar mereka. Dengan SRL, siswa belajar merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil untuk mengetahui apakah mereka sudah sesuai dengan harapan. Kemampuan ini bukan hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga membantu membentuk karakter yang positif.

Dengan menerapkan SRL, siswa lebih mampu bertanggung jawab atas proses belajarnya, bersikap disiplin dalam menyelesaikan tugas, dan bertekun dalam menghadapi tantangan.

Kombinasi dari *mindfulness* dan SRL berperan besar dalam pendidikan karakter karena kedua pendekatan ini memperkuat kemampuan peserta didik untuk menghadapi tantangan dengan kesadaran dan pengaturan diri yang lebih baik. Hasilnya, siswa tidak hanya mencapai kesuksesan akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih sadar diri dan mampu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan sikap yang lebih positif.

Menggunakan desain kuantitatif dan metode analisis statistik yang tepat, penelitian ini mampu memberikan bukti empiris yang kuat tentang hubungan antar variabel. Penggunaan instrumen yang telah terstandarisasi juga menambah keandalan dan validitas hasil penelitian. Selain itu, dengan menggunakan *total sampling* pada populasi kecil, penelitian ini memberikan analisis menyeluruh yang mencakup seluruh populasi, sehingga hasilnya dapat lebih representatif dan relevan bagi sekolah tersebut.

Penelitian ini tidak hanya berorientasi pada teori, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program pendidikan di *boarding school*. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang mendukung pengembangan SRL dan *mindfulness*, yang pada gilirannya dapat meningkatkan PGI siswa.

Dengan demikian, keaslian penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik, integrasi variabel yang relevan, serta kontribusi praktisnya terhadap pengembangan pendidikan di lingkungan *boarding school*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Personal Growth initiative*

1. *Pengertian Personal Growth initiative*

Menurut Robitschek et al. (2012), *Personal Growth Initiative* (PGI) melibatkan upaya yang disengaja dalam mendorong perubahan diri, sementara Borowa et al. (2016) menekankan hubungan antara kesadaran diri dan pengendalian diri untuk tumbuh lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pembelajaran. Orang dengan PGI yang baik siap untuk berubah dan aktif dalam mengatur diri sendiri, yang dapat dikaitkan dengan konsep *Self-Regulated Learning* (SRL). Dalam konteks konseling, Patterson & Welfel (1994) melihat PGI sebagai tujuan di mana individu mempelajari proses pengembangan diri yang dapat diterapkan ke berbagai aspek kehidupan.

Blackie et al. (2015) menggambarkan PGI sebagai dorongan untuk menjadi lebih baik dengan keyakinan yang kuat dalam menetapkan tujuan guna mencapai pertumbuhan optimal. Sementara itu, Shorey et al. (2007) mengaitkan PGI dengan harapan dan optimisme yang berorientasi pada masa depan, meskipun fokusnya lebih pada pencapaian tujuan umum daripada pertumbuhan pribadi secara spesifik. Malik (2013) menambahkan bahwa PGI adalah proses perubahan diri yang intensif, di mana individu fokus untuk terus menjadi pribadi yang lebih baik. Secara

keseluruhan, PGI mencakup aspek kesadaran diri, motivasi, dan pengaturan diri yang terarah, dengan tujuan pertumbuhan positif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks pembelajaran.

PGI memiliki peran penting dalam mengembangkan kesejahteraan individu, sebagaimana dipaparkan dalam bidang psikologi positif oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (2000). PGI diidentifikasi sebagai salah satu elemen utama dalam peningkatan *psychological well-being*, yaitu keadaan psikologis yang optimal yang mencakup dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Penelitian oleh Ayub dan Iqbal (2012) menunjukkan bahwa PGI memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan aktif dalam pengembangan diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

PGI juga memiliki keterkaitan erat dengan *self-efficacy*, sebagaimana dijelaskan oleh Sharma dan Rani (2014). Efikasi diri menurut Bandura (1994) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tingkat kinerja tertentu yang dapat memengaruhi kehidupannya. Efikasi diri berfungsi sebagai landasan bagi individu dalam merasakan, berpikir, memotivasi, dan bertindak. Dengan demikian, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki inisiatif yang lebih besar dalam

pengembangan diri, karena mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengelola tantangan dan mencapai tujuan personal.

Hubungan antara PGI dan *self-efficacy* menunjukkan bahwa keyakinan diri yang kuat dapat memperkuat upaya aktif individu dalam pertumbuhan dan pengembangan dirinya yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Menurut Sharma & Greg (2016), PGI adalah konsep dalam psikologi positif yang menekankan keterlibatan aktif dan disengaja dalam proses perubahan serta pengembangan diri. Individu dengan PGI yang tinggi memiliki kesadaran untuk mengenali peluang pertumbuhan dan secara proaktif mencari situasi yang dapat meningkatkan diri mereka.

PGI mencakup berbagai aspek pertumbuhan, seperti fisik, emosional, spiritual, sosial, dan mental, yang berkontribusi pada kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Dengan mengembangkan PGI, seseorang dapat lebih siap menghadapi tantangan, beradaptasi dengan perubahan, dan secara sadar mengambil langkah-langkah untuk mencapai perkembangan diri yang lebih baik

Dalam teori psikologi humanistik, Maslow (1984) menekankan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya. Aktualisasi diri (*self-actualization*) merupakan puncak dari hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Maslow dalam teorinya yang dikenal sebagai *Maslow's Hierarchy of Needs*.

Kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri adalah dorongan alami yang memotivasi individu untuk mengenal kekuatan dan kelemahan serta menggunakan potensi secara optimal, merasakan kepuasan dalam mencapai tujuan yang selaras dengan nilai dan aspirasi pribadi, dan mengeksplorasi minat dan bakat, serta berkontribusi kepada lingkungan atau masyarakat.

Maslow (1984) percaya bahwa dorongan untuk mengaktualisasikan diri ini bersifat universal, namun hanya dapat tercapai jika lingkungan mendukung individu untuk tumbuh secara optimal. Dalam pendidikan, misalnya, hal ini terlihat dalam upaya guru untuk menyediakan lingkungan belajar yang mendukung siswa agar dapat mengenali dan mengembangkan potensi mereka secara penuh.

Kebutuhan akan aktualisasi diri menjadi pendorong penting dalam perilaku manusia, termasuk dalam konteks pembelajaran dan pengembangan diri, di mana individu terdorong untuk mencapai kepuasan emosional, intelektual, dan spiritual yang lebih tinggi.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari definisi PGI tersebut adalah suatu proses aktif dan disengaja di mana individu terlibat dalam perubahan diri yang mencakup aspek kognitif, perilaku, dan emosional. Secara keseluruhan, PGI tidak hanya berfokus pada pencapaian tujuan, tetapi juga pada proses pengembangan diri yang berkelanjutan dan intensif, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan efektivitas dalam belajar.

2. Aspek-aspek *Personal Growth Initiative*

Personal Growth Initiative (PGI) memiliki beberapa dimensi yang mencakup aspek kognitif dan perilaku. Robitschek et al. (2012) membagi PGI menjadi dua aspek kognitif yaitu:

1. *Readiness for Change* (Kesiapan untuk Berubah)

Aspek tersebut menyoroti kesiapan individu dalam mengenali kebutuhan dan momen yang tepat untuk berubah dan berkembang, yang penting untuk memulai inisiatif pertumbuhan diri.

2. *Planfulness* (Perencanaan)

Kemampuan individu dalam menyusun rencana dan tujuan yang spesifik, yang memungkinkan mereka membuat langkah-langkah konkret untuk mencapai perkembangan yang diinginkan.

Selain itu, terdapat dua aspek perilaku, yaitu:

1. *Using Resources* (Penggunaan Sumber Daya)

Melibatkan kemampuan individu untuk memanfaatkan berbagai sumber daya eksternal (seperti dukungan sosial, pelatihan, dan alat bantu lain) yang dapat mendukung usaha pengembangan diri mereka.

2. *Intentional Behaviour* (Perilaku Intensional)

Merujuk pada usaha sadar yang dilakukan individu melalui tindakan dan upaya yang jelas untuk mencapai tujuan pertumbuhan.

Menurut Luyckx & Robitschek (2014), dua aspek tambahan yang penting dalam PGI adalah:

1. Perubahan Intra Individu

Berfokus pada perubahan dalam aspek kognitif, perilaku, atau afektif yang berkontribusi pada perkembangan menuju aktualisasi diri.

2. Disengaja atau Bertujuan

Menekankan investasi sadar dalam perubahan diri, yang membedakan PGI dari perubahan yang terjadi secara tidak disengaja atau karena pengaruh eksternal.

3. **Faktor-faktor yang Memengaruhi *Personal Growth Initiative***

Menurut Robitschek (1998), terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi *Personal Growth Initiative* (PGI), yaitu:

1. *Achievement Goal* (Tujuan Berprestasi)

Achievement goal merupakan usaha individu dalam mencapai tujuan atau prestasi tertentu. Individu dengan PGI yang tinggi akan berupaya keras untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan akan merasa tertantang oleh situasi yang sulit, sehingga memotivasi mereka untuk terus berkembang.

2. Harapan

Harapan memiliki peran penting dalam PGI seseorang. Harapan berfungsi sebagai motivasi, membantu dalam penetapan tujuan, dan mendorong individu untuk menerapkan strategi yang efektif guna mencapai tujuan tersebut.

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap kemampuan diri juga berpengaruh pada PGI. Ketika individu memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu melakukan perubahan, hal ini akan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengembangkan diri secara optimal. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa PGI didorong oleh kombinasi dari motivasi untuk mencapai tujuan, harapan untuk masa depan yang lebih baik, dan keyakinan pada kemampuan diri untuk melakukan perubahan.

Sedangkan, menurut Ryff, (1989), usia memainkan peran penting di mana individu yang lebih muda cenderung lebih aktif dalam melakukan pertumbuhan pribadi karena berada dalam fase eksplorasi diri. Selain itu, Ryff dan Singer (2008) menambahkan bahwa dukungan sosial serta pengalaman hidup yang bermakna dapat memfasilitasi perkembangan individu. Mohammad, Mokhtar, dan Samah (2011) menyatakan bahwa spiritualitas juga menjadi indikator keberhasilan pertumbuhan pribadi, di mana individu yang mengeksplorasi aspek spiritual lebih termotivasi untuk belajar dan memperdalam pengetahuan spiritual.

Selanjutnya, Saraswati (2019) menunjukkan bahwa *achievement goal* atau tujuan pencapaian mendorong individu untuk berubah ke arah yang lebih baik karena mereka memiliki target yang ingin diraih. Shorey et al. (2007) menekankan pentingnya harapan atau *hope*, yang memberikan dorongan bagi individu untuk mewujudkan keinginan mereka, sehingga meningkatkan motivasi untuk berkembang. Faktor lain adalah *self-efficacy*, seperti yang dijelaskan oleh Ogunyemi & Mabekoje, (2007), di mana individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi mampu mengelola emosi negatif dan mengarahkannya pada tindakan positif, yang dapat memaksimalkan pertumbuhan pribadi.

Terakhir, Cai & Lian (2022) menyoroti bahwa dukungan sosial yang baik memungkinkan individu untuk lebih mudah terlibat dalam pertumbuhan diri yang positif, karena adanya dorongan dan dukungan dari lingkungan sosial mereka. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa PGI dipengaruhi oleh kombinasi dari aspek internal dan eksternal, yang secara bersama-sama mendorong individu untuk mencapai perkembangan diri yang optimal.

4. *Personal Growth Initiative* dalam Perspektif Islam

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki potensi dan kemampuan yang luar biasa dibandingkan dengan makhluk lain di muka bumi. Dengan kesadaran akan tujuan hidup, manusia berusaha meraih cita-cita, menjalani kehidupan yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas diri. Dalam proses ini, manusia seringkali didorong oleh

keinginan untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT yang menjadi tujuan tertinggi dalam berbagai upaya dan aspirasi. Pemikiran positif dan sikap introspektif memiliki peran penting dalam proses membantu manusia menjadi pribadi yang lebih baik secara spiritual dan moral.

Ayat dalam surah ar-Ra'd ayat 11 mengandung pesan penting bahwa perubahan keadaan suatu kaum sangat bergantung pada perubahan dalam diri mereka sendiri.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ يَّيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya: Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S Ar-Ra'd ayat 11)

Penjelasan dari tafsir Al-Mahalli, dkk., (2007) dan Al-Qurtubi (2009) menunjukkan perspektif mendalam tentang hubungan antara perbuatan manusia, nikmat Allah, dan takdir. Allah memberikan kebebasan kepada manusia untuk menjalani hidupnya, dan meskipun seseorang berbuat maksiat, Allah tetap memberi mereka nikmat tertentu. Ini adalah bentuk dari rahmat dan kasih sayang-Nya, di mana Dia tidak

langsung mencabut nikmat-Nya meski orang tersebut menyimpang. Hal ini terlihat dalam kehidupan duniawi, di mana banyak orang yang tidak beriman tetap mengalami kesuksesan atau kemakmuran.

Dalam tafsir Al-Qurtubi (2009), disebutkan pula bahwa perubahan dalam kehidupan seseorang atau suatu kaum bisa terjadi baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari pengaruh luar. Ini menekankan bahwa perubahan menuju kebaikan atau keburukan dapat datang dari berbagai arah, tidak hanya dari usaha individu, tetapi juga dari kondisi masyarakat atau pengaruh sosial.

Hadist Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa orang-orang saleh dapat turut terkena azab jika terjadi banyak kerusakan dalam masyarakatnya. Hal ini menunjukkan bahwa tanggung jawab sosial memiliki pengaruh penting dalam keberlangsungan hidup umat manusia. Dengan kata lain, tidak cukup hanya menjaga kebaikan diri sendiri. Perlu adanya upaya kolektif untuk mencegah kerusakan agar tidak mengundang azab bagi seluruh masyarakat.

Semua ini menunjukkan bahwa setiap individu dan masyarakat memiliki potensi untuk berubah, baik menuju perbaikan maupun kerusakan. Allah memberikan ruang bagi manusia untuk memperbaiki dirinya dan lingkungan sekitarnya, namun jika kelalaian terus dibiarkan, dampaknya bisa dirasakan oleh banyak orang, termasuk mereka yang berbuat kebaikan.

Namun, proses perubahan ini tidak akan terjadi jika manusia itu sendiri tidak berkehendak untuk berubah. Memang, tantangan untuk berubah sangatlah berat, seperti mendaki bukit yang terjal. Namun, kesadaran akan pentingnya perubahan diri menjadi kunci untuk mengubah keadaan yang lebih baik, baik secara individu maupun kolektif.

B. Self-Regulated Learning

1. Pengertian *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1990) *Self-Regulated Learning* (SRL) adalah kemampuan untuk menggunakan strategi yang mengarahkan perilaku menuju pencapaian tujuan atau informasi yang diinginkan. Sementara itu, Zimmerman dalam Boekaerts, Pintrich & Zeidner (2000) SRL merupakan usaha siswa dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka secara mandiri selama proses belajar. Winarso & Supriady (2016) menambahkan bahwa SRL berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengevaluasi dan memantau proses belajar mereka, menetapkan tujuan, merencanakan strategi, melaksanakan, dan memantau proses serta hasil pembelajaran untuk perbaikan. Oktariani (2017) juga menyatakan bahwa SRL adalah kemampuan siswa untuk mewujudkan keinginan belajarnya secara mandiri, tanpa bergantung pada orang lain, dengan menentukan metode atau teknik belajar yang efektif.

Albert Bandura, seorang psikolog terkemuka, awalnya memperkenalkan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui observasi dan peniruan perilaku orang lain, yang dikenal sebagai *modeling*. Namun, pada tahun 1986, Bandura memperluas konsep ini menjadi teori kognitif sosial, yang menekankan peran proses kognitif dalam pembelajaran dan perilaku individu (Nugraha & Hendrawan, 2019).

Dalam teori kognitif sosial, Bandura menekankan konsep pengelolaan diri atau *self-regulation*. Konsep ini menyatakan bahwa individu dapat mengendalikan proses psikologis dan perilakunya untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungannya. Dengan kata lain, individu tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan, tetapi juga secara proaktif mengatur pikiran, motivasi, dan tindakan mereka. Dengan mengembangkan keterampilan SRL, siswa dapat menjadi pembelajar yang lebih mandiri dan efektif, mampu mengendalikan proses belajar mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Santosa (2022), SRL adalah bagian dari psikologi pendidikan yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur dan bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri. SRL melibatkan empat aspek utama, yaitu kognitif, metakognitif, motivasional, dan emosional, yang berperan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Dalam penerapannya, SRL melibatkan keterampilan seperti analisis, pemantauan, dan refleksi diri, yang membantu individu menyesuaikan

strategi belajar agar lebih efektif. Dengan SRL yang baik, seseorang dapat menjadi pembelajar yang lebih mandiri, mampu mengatasi tantangan akademik, dan terus berkembang dalam proses belajarnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, SRL dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk secara mandiri mengatur, mengawasi, dan mengarahkan proses belajarnya sendiri melalui pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang efektif, serta evaluasi terhadap pencapaian tujuan belajarnya. SRL mencakup perencanaan strategi, pemantauan kemajuan, serta evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran untuk mencapai hasil yang optimal.

2. Aspek-aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989), *Self-Regulated Learning* (SRL) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

1. Metakognisi

Merujuk pada kesadaran individu terhadap proses berpikir mereka sendiri, serta kemampuan untuk mengawasi, mengendalikan, dan mengevaluasi kognisi yang terjadi selama pembelajaran. Aspek ini memungkinkan siswa untuk merencanakan, memantau, dan merefleksikan pemahaman serta strategi yang mereka gunakan.

2. Motivasi

Motivasi adalah kekuatan internal yang mendorong individu untuk mengarahkan aktivitas belajar mereka. Motivasi ini mencakup

keyakinan diri, minat, dan harapan terhadap hasil yang akan dicapai, yang berperan penting dalam menentukan seberapa besar usaha yang akan diberikan dalam pembelajaran.

3. Perilaku

Melibatkan tindakan aktif siswa dalam memilih, menggunakan, dan mengadaptasi strategi belajar yang tepat serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Perilaku ini mencakup pengaturan diri terhadap waktu, ruang belajar, serta penggunaan sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan belajar. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan bersama-sama membentuk kemampuan siswa untuk mengatur pembelajaran mereka secara efektif.

Wolters et al., (2003) menjelaskan lebih lanjut penerapan dari setiap aspek SRL secara rinci. Pertama, regulasi kognisi. Ini merujuk pada upaya individu dalam mengelola aktivitas kognitif dan metakognitif untuk mendapatkan dan memodifikasi pengetahuan mereka. Melalui strategi-strategi ini, siswa dapat lebih efektif dalam mengendalikan proses berpikir dan belajar, memungkinkan mereka untuk memahami dan mengingat materi lebih baik.

Kedua, regulasi motivasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola dan mempertahankan dorongan internal guna memulai, mengerjakan, atau menyelesaikan tugas belajar. Siswa yang secara sadar mengatur motivasinya cenderung lebih mampu mengatasi hambatan dan

mempertahankan fokus pada tujuan belajar, yang sangat penting dalam menjaga konsistensi dan ketekunan dalam belajar.

Ketiga, regulasi perilaku adalah usaha individu untuk mengontrol tindakan nyata mereka. Meskipun perilaku merupakan aspek eksternal dari kepribadian seseorang, yang tidak langsung merepresentasikan motivasi dan afeksi internal, individu tetap dapat melakukan pengamatan, pemantauan, dan upaya pengendalian terhadap perilakunya. Dengan kata lain, meskipun perilaku bersifat terlihat dan bukan bagian dari *self internal*, individu memiliki kapasitas untuk mengobservasi dan meregulasi tindakan mereka sesuai dengan tujuan belajarnya.

3. *Self-Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Al-qur'an secara eksplisit maupun implisit mendorong umat manusia untuk mencari ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan. Dalam berbagai ayat, Allah SWT memerintahkan manusia untuk berpikir, merenung, dan belajar dari ciptaan-Nya. Misalnya, ayat pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dalam Surah Al-'Alaq (96:1) berbunyi: *iqra'* (bacalah), yang mengisyaratkan pentingnya membaca dan belajar.

Sejalan dengan itu, Allah SWT memberikan akal dan kognisi kepada manusia sebagai alat untuk memahami kebenaran dan menggali ilmu pengetahuan. Melalui proses belajar, manusia dapat menemukan hikmah dan kebenaran hakiki, serta mencapai pemahaman yang lebih mendalam

tentang tujuan hidupnya di dunia dan persiapan menuju kehidupan akhirat. Pemahaman ini menguatkan konsep bahwa mengejar ilmu bukan hanya sekedar untuk dunia, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah dan jalan untuk mencapai keridhaan-Nya. Sebagaimana yang diungkapkan dalam al-qur'an di bawah ini:

قُلْ أَنْظَرُوا مَاذَا فِي السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٠١﴾

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Perhatikanlah apa saja yang ada di langit dan di bumi!” Tidaklah berguna tanda-tanda (kebesaran Allah) dan peringatan-peringatan itu (untuk menghindarkan azab Allah) dari kaum yang tidak beriman. (Q.S Yunus: 101)

Penjelasan Quraish Shihab (1996) dalam tafsirnya memang menguatkan pentingnya upaya manusia untuk memahami tanda-tanda Tuhan di alam semesta, yang mana dapat dihubungkan dengan konsep SRL. Dalam tafsir ini, Allah tidak hanya mengarahkan Nabi untuk mengajak orang-orang kafir mengamati tanda-tanda kebesaran-Nya di langit dan bumi, tetapi juga mendorong umat manusia untuk mengembangkan ilmu pengetahuan melalui kontemplasi, eksperimen, dan pengamatan langsung terhadap alam.

Perspektif tersebut sejalan dengan prinsip utama SRL, yaitu pembelajaran aktif dan konstruktif di mana individu terlibat dalam penggalan pengetahuan secara mandiri dan kritis. Melalui SRL, peserta didik diharapkan tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga

terlibat aktif dalam proses memahami dan mengaitkan pengetahuan dengan konteks nyata di sekeliling mereka.

Dengan kata lain, SRL tidak hanya membantu individu untuk mengembangkan pemahaman akademis, tetapi juga selaras dengan dorongan spiritual untuk mengenali tanda-tanda kebesaran Tuhan melalui refleksi kritis terhadap dunia di sekeliling mereka. Ini mengajak individu untuk tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga membangun kedekatan emosional dan spiritual dalam melihat keteraturan dan kebesaran penciptaan Tuhan.

Al-qur'an melalui kisah Nabi Musa menunjukkan pentingnya kemandirian belajar dalam mencapai pemahaman yang lebih mendalam dan utuh. Nabi Musa, dengan ketekunan dan kegigihannya, mencari ilmu dan petunjuk, yang akhirnya menghasilkan pemahaman baru yang lebih luas. Dalam konteks pendidikan, hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran mandiri adalah jalan untuk mencapai prestasi atau hasil belajar yang lebih baik, yang diperoleh melalui usaha dan perjuangan pribadi.

Kemandirian belajar merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikembangkan oleh para pendidik, karena ini mendorong peserta didik untuk bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya. Kemandirian belajar membantu siswa untuk menggali potensi diri, menetapkan tujuan, serta memahami materi secara lebih mendalam dan relevan dengan pengalaman pribadi mereka.

Lebih dari sekadar keterampilan akademik, kemandirian belajar juga mencerminkan nilai-nilai yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Al-Qur'an menekankan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas amal dan pengetahuan yang diperoleh. Dengan belajar mandiri, peserta didik tidak hanya mempersiapkan diri untuk sukses dalam bidang akademis tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan komitmen moral untuk terus berusaha memahami dan mengamalkan ilmu dengan benar.

C. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Baer (2006) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi pada saat ini, tanpa terjebak dalam penilaian. Naik et al., (2013) menambahkan bahwa *mindfulness* memiliki tiga karakteristik kunci: tujuan, kehadiran penuh, dan penerimaan. Sedangkan, McKenzie & Hased (2012) menjelaskan *mindfulness* sebagai kebiasaan untuk secara aktif memberi perhatian pada fokus yang diarahkan secara sadar. Compton (2005) juga menggambarkan *mindfulness* sebagai kondisi kehadiran penuh dan kesadaran selama aktivitas sehari-hari yang dilakukan.

Shapiro et al. (2007) menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran berkelanjutan terhadap pengalaman sensorik, pikiran, perasaan, sensasi somatik, dan perilaku

individu. Dengan kata lain, individu diajarkan untuk memperhatikan setiap aspek pengalaman mereka tanpa menghakimi, yang dapat membantu mereka lebih memahami diri sendiri.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam pengembangan *mindfulness* adalah intervensi berbasis kognitif, yang sering disebut *Mindfulness-Based Cognitive Intervention* (MBCI). Pendekatan ini memiliki keunggulan dibandingkan metode intervensi lainnya, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional individu (Lau et al., 2006).

Menurut Dutta et al. (2022), *mindfulness* adalah bagian dari psikologi positif yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Dengan meningkatkan keseimbangan emosional dan mengurangi stres, *mindfulness* berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental secara keseluruhan. Praktik seperti meditasi *mindfulness* membantu individu lebih rileks dan memulihkan energi, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan fokus.

Sementara itu, menurut Nauphal et al. (2023), *mindfulness* juga termasuk dalam kategori *Mindfulness-Based Interventions* (MBI) dalam psikologi. MBI mengintegrasikan praktik meditasi, baik formal maupun informal, dengan elemen terapi untuk membantu individu mengenali pola pikir yang tidak membantu. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri serta mendorong penerimaan terhadap

pengalaman internal yang mungkin tidak nyaman, sehingga individu dapat lebih adaptif dalam mengelola emosi dan stres.

Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang dapat membantu individu dalam mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan positif.

Pendekatan ini menekankan pentingnya perhatian penuh pada momen sekarang, yang tidak hanya membantu individu mengatur emosi mereka dengan lebih baik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Intervensi berbasis *mindfulness* ini sangat relevan dalam konteks pendidikan, karena membantu siswa mengelola stres akademik, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah sebuah keadaan mental di mana seseorang sepenuhnya hadir dan sadar dalam momen saat ini, serta memiliki sikap penerimaan tanpa menilai apa yang terjadi.

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Menurut Baer et al. (2006), *mindfulness* terdiri dari lima komponen utama:

1. *Observing* (Mengamati)

Individu dengan tingkat *mindfulness* yang baik dapat mengamati pengalaman internal (seperti perasaan dan pikiran) serta eksternal (seperti lingkungan) tanpa terjebak di dalamnya.

2. *Describing* (Mendeskripsikan)

Individu mampu mengenali dan memahami emosi serta pengalaman internal mereka, kemudian mengekspresikannya dalam kata-kata dengan jelas.

3. *Acting with Awareness* (Bertindak dengan Kesadaran)

Sikap tersebut merujuk pada kemampuan individu untuk terlibat sepenuhnya dalam setiap aktivitas yang dilakukan, dengan memberikan perhatian penuh pada momen saat ini, alih-alih beroperasi secara otomatis tanpa kesadaran.

4. *Non-judging of Inner Experience* (Tidak Menghakimi Pengalaman Batin)

Sikap untuk menerima pikiran dan perasaan internal tanpa memberikan penilaian atau kritik terhadapnya.

5. *Non-reactivity of Inner Experience* (Tidak Bereaksi terhadap Pengalaman Batin)

Sikap untuk menyadari proses internal yang terjadi di dalam diri, namun tidak langsung bereaksi terhadapnya.

Ketiga komponen ini menjelaskan bagaimana *mindfulness* bekerja dalam membantu seseorang menjadi lebih sadar dan terhubung dengan

pengalaman hidup mereka, serta berinteraksi dengan dunia di sekitarnya dengan lebih penuh perhatian dan reflektif.

Sedangkan, menurut Langer (2016), *mindfulness* memiliki empat aspek utama yang mencakup proses berpikir yang fleksibel dan reflektif. Keempat aspek tersebut adalah:

Pertama, memandang suatu situasi dari beberapa perspektif. Individu dengan *mindfulness* mampu melihat suatu situasi dari berbagai sudut pandang, tidak terbatas pada satu cara pandang saja.

Kedua, melihat informasi yang disajikan sebagai hal baru. Setiap informasi yang diterima dianggap sebagai sesuatu yang baru, sehingga individu terbuka untuk mempelajarinya tanpa prasangka atau asumsi sebelumnya.

Ketiga, memperhatikan konteks di mana individu menerima informasi. *Mindfulness* juga melibatkan perhatian penuh terhadap konteks atau latar belakang dari informasi yang diterima, sehingga pemahaman lebih komprehensif dapat diperoleh. Keempat, membuat kategori baru untuk memahami informasi. Individu secara aktif mengorganisasi informasi dengan membuat kategori-kategori baru yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam dan fleksibel.

Aspek-aspek ini mencerminkan pendekatan kognitif yang adaptif dan kreatif dalam memproses informasi, yang memungkinkan individu untuk lebih peka dan sadar terhadap lingkungan dan pengalaman mereka.

3. *Mindfulness* dalam Perspektif Islam

Mindfulness berfokus pada memberikan kesadaran kepada seseorang agar mereka dapat menyadari dan menerima setiap kejadian yang dialami, serta mampu memahami makna dari pengalaman tersebut. Konsep ini menggunakan hati (*qolbu*) sebagai alat untuk mengatasi masalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, manusia, dan lingkungan. Manfaat dari *mindfulness* spiritual Islam antara lain adalah kemampuan berpikir positif tentang Allah, yang kemudian membawa ketenangan hati dan kedamaian pikiran.

Menurut Hakim et al., (2021), ketenangan hati yang diperoleh melalui *mindfulness* spiritual Islam memberikan kemampuan untuk memaknai penderitaan atau masalah sebagai bagian dari takdir yang mengandung pelajaran berharga. Dengan hati yang tenang, seseorang akan memiliki persepsi yang lurus dan benar mengenai kehendak Tuhan, serta dapat menerima setiap keadaan dengan sikap berserah diri. Sebagaimana yang diungkapkan dalam al-qur'an di bawah ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S Ar-Ra'd ayat 28)

Surat Ar-Ra'd ayat 28 juga mendukung konsep ini, di mana kata "*taṭma'innu*" menunjukkan bahwa ketenangan hati dan jiwa adalah hasil dari keyakinan dan kepercayaan yang mendalam kepada Allah. Imam

Sya'rawi menambahkan bahwa ketenangan yang muncul dari dzikir bersyarat pada dua hal: keyakinan penuh terhadap takdir Allah dan sikap total berserah diri kepada-Nya (Khaer, 2021).

D. Hubungan Self-Regulated Learning dan Mindfulness dengan Personal Growth Initiative

Self-Regulated Learning (SRL) dan *mindfulness* merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap *Personal Growth Initiative* (PGI). Keduanya memainkan peran dalam bagaimana individu mengelola proses belajar dan perkembangan pribadi mereka.

1. Self-Regulated Learning

Self-Regulated Learning (SRL) mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur proses belajar mereka sendiri, termasuk perencanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Simbolon (2019) mengungkapkan adanya hubungan positif antara SRL dan dukungan sosial dari teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SRL berkontribusi sebesar 23,4% terhadap kesejahteraan psikologis individu, sementara dukungan sosial dari teman sebaya menyumbang 13,8%. Temuan ini menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengatur proses belajar mereka, serta adanya dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, baik SRL yang baik maupun dukungan sosial dari teman sebaya berperan signifikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa interaksi sosial dan manajemen diri dalam proses belajar dapat berdampak positif pada kesehatan mental individu.

Dalam konteks ini, *personal growth* sebagai salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang memiliki keterkaitan dengan PGI, yaitu keterlibatan aktif dan sadar dalam proses pengembangan diri. Secara lebih spesifik, kesejahteraan psikologis mencakup aspek *personal growth*, yang mengacu pada kemampuan individu untuk terus tumbuh, mengembangkan potensi, dan mencapai kematangan psikologis. Hal ini selaras dengan konsep PGI, di mana individu mengambil peran aktif dalam mengembangkan diri mereka.

SRL memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, karena kemampuan untuk mengatur pembelajaran secara mandiri memberikan rasa kontrol dan pencapaian yang penting bagi kesehatan mental. Dukungan sosial teman sebaya juga membantu memperkuat hubungan ini, karena dukungan sosial dapat memberikan motivasi, kenyamanan emosional, dan sumber daya yang membantu dalam proses pengembangan diri.

Oleh karena itu, jika dilihat dari sudut pandang PGI, kesejahteraan psikologis dapat berfungsi sebagai variabel mediasi. Artinya, ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka lebih

mampu mengarahkan diri untuk terlibat secara aktif dalam proses *personal growth*. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis dapat memperkuat hubungan antara PGI dan kemampuan seseorang untuk bertumbuh dan berkembang secara sadar. Penelitian Simbolon (2019) memberikan bukti bahwa pengaruh SRL dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dapat dihubungkan dengan PGI, yang berfokus pada pertumbuhan pribadi dan pengembangan potensi yang dimiliki individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2019), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *achievement goal* dan SRL. Individu yang memiliki kemampuan SRL yang baik cenderung menetapkan tujuan pencapaian yang jelas, yang mendukung motivasi mereka dalam belajar dan berprestasi.

Dua dimensi utama dalam *achievement goal*, yaitu *mastery goal* dan *performance goal*, memainkan peran penting dalam memahami cara individu memotivasi diri. *Mastery goal* terdiri dari dua pendekatan, yaitu *mastery approach*, di mana individu berfokus pada penguasaan materi dan peningkatan kemampuan diri, serta *mastery avoidance*, yang mencakup upaya untuk menghindari kemunduran dalam penguasaan materi.

Di sisi lain, *performance goal* juga terdiri dari dua pendekatan, yaitu *performance approach*, di mana individu berusaha untuk menunjukkan kemampuan mereka dan mendapatkan pengakuan dari orang lain, serta

performance avoidance yang berfokus pada menghindari penampilan buruk dibandingkan dengan orang lain. Dengan demikian, individu yang memiliki SRL yang baik cenderung lebih efektif dalam menetapkan dan mencapai tujuan pembelajaran mereka, menunjukkan bahwa pembelajaran yang terarah dan terencana dapat meningkatkan pencapaian akademis serta kemampuan untuk mengelola proses belajar secara mandiri.

Mastery approach artinya individu berusaha keras untuk mengembangkan kompetensinya dengan fokus pada penguasaan tugas dan peningkatan kemampuan secara pribadi. *Mastery avoidance* artinya individu berusaha untuk menghindari kegagalan dalam menguasai tugas. Sedangkan, *performance approach* artinya individu berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dibandingkan orang lain, fokus pada tampil baik dan mengesankan orang lain. *Performance avoidance* artinya individu fokus untuk menghindari tampil buruk dan berusaha agar tidak terlihat bodoh atau inferior di depan orang lain. Meskipun individu ini masih melakukan SRL, motivasi mereka cenderung lebih defensif, karena lebih didorong oleh ketakutan akan kegagalan daripada keinginan untuk berhasil.

Penelitian Saraswati (2019) yang menyatakan bahwa *performance avoidance* memiliki hubungan dengan PGI namun tidak signifikan, menunjukkan bahwa meskipun individu mungkin masih melakukan SRL dalam rangka menghindari kegagalan, tingkat keterlibatan mereka

dalam PGI cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *mastery goal* atau *performance approach*. Ini menunjukkan bahwa motivasi untuk menghindari kegagalan tidak seefektif motivasi untuk mencapai keberhasilan atau peningkatan kompetensi dalam mendorong pertumbuhan pribadi.

2. *Mindfulness*

Mindfulness, atau kesadaran penuh terhadap momen sekarang, juga berkontribusi pada PGI. Praktik *mindfulness* dapat meningkatkan ketahanan mental dan emosional, serta membantu individu untuk lebih sadar akan tujuan dan nilai-nilai mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Weare (2014) menguatkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk lebih sadar dan fokus pada saat ini, tetapi juga memberikan dampak positif pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis.

Salah satu aspek penting dari kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh *mindfulness* adalah *personal growth*. Remaja dengan *mindfulness* tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan lebih terfokus pada pengembangan diri secara terus-menerus. Ini sangat berhubungan dengan PGI, di mana remaja secara aktif terlibat dalam proses pengembangan diri. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berlatih *mindfulness* memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku yang mendukung pertumbuhan pribadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Poonacha & Babu, (2023) menunjukkan bagaimana *mindfulness* berkorelasi positif dengan perilaku intensional dan perencanaan yang merupakan komponen penting dalam pengembangan diri individu. Temuan ini selaras dengan penelitian Luyckx et al. (2014), yang menyoroti bahwa PGI dan pembentukan identitas memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan pada masa remaja dan dewasa muda. Perilaku intensional, yaitu bertindak secara sadar dengan tujuan yang jelas, sangat penting untuk mencapai pertumbuhan pribadi dan pengembangan identitas. Perilaku intensional melibatkan tindakan yang didorong oleh tujuan yang telah direncanakan dengan baik, memungkinkan individu untuk lebih fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan.

Namun, penelitian ini juga menemukan hasil yang berbeda dari beberapa studi sebelumnya, khususnya dalam hal hubungan antara *mindfulness* dan kesiapan untuk berubah serta penggunaan sumber daya. Tidak adanya hubungan yang signifikan dalam konteks ini menunjukkan bahwa meskipun *mindfulness* bermanfaat dalam perencanaan dan perilaku intensional, mungkin ada beberapa kendala dalam kaitannya dengan kesiapan untuk berubah yang merupakan aspek penting dari pertumbuhan pribadi.

Seperti yang diusulkan oleh Gartner et al. (2013), *mindfulness* memiliki implikasi negatif terhadap kesiapan untuk berubah, karena terlalu banyak berfokus pada keadaan saat ini dapat menghambat

fleksibilitas atau kesediaan individu untuk beradaptasi dengan perubahan. Kesiapan untuk berubah adalah bagian dari pertumbuhan pribadi yang melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, mengambil risiko, dan menghadapi tantangan baru. Jika *mindfulness* terlalu terfokus pada stabilitas dan penerimaan keadaan saat ini, ini dapat mengurangi keinginan atau motivasi untuk berubah dan berkembang, yang mungkin menjelaskan mengapa beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan kesiapan untuk berubah. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan praktik *mindfulness* dengan dorongan untuk bertumbuh dan berubah.

3. Hubungan Antara *Self-Regulated Learning*, *Mindfulness*, dan *Personal Growth Initiative*

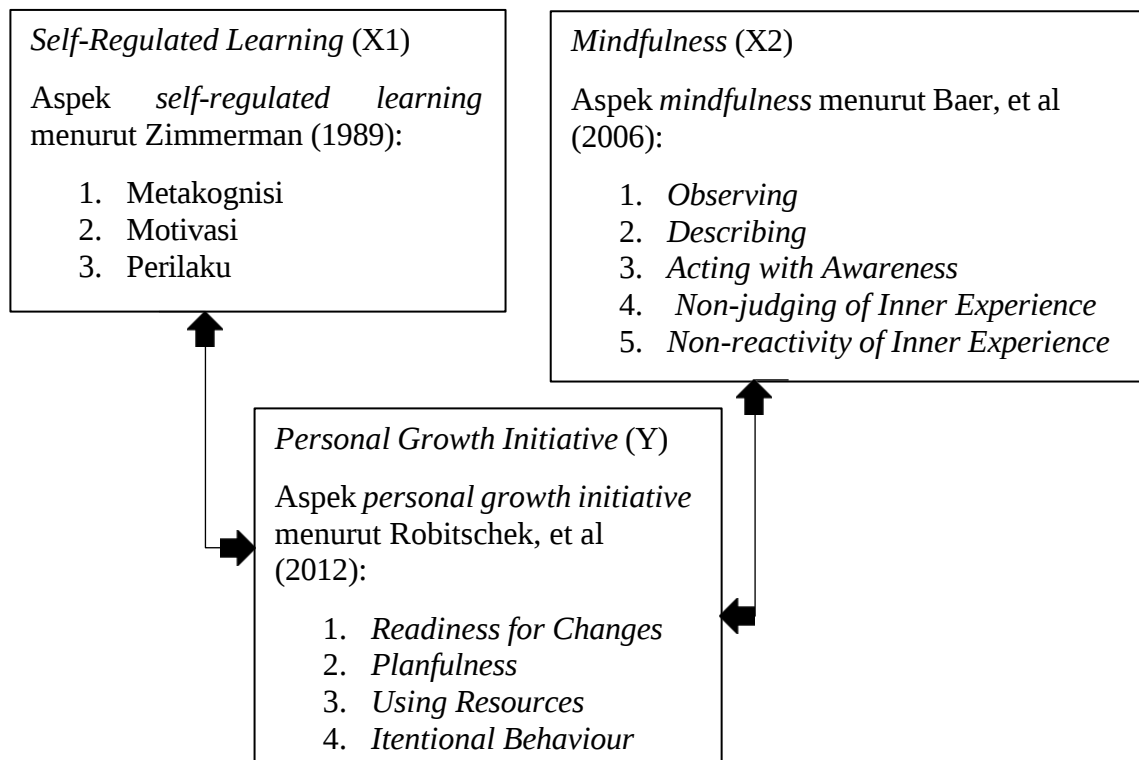
Kombinasi antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *mindfulness* menciptakan lingkungan yang kondusif untuk *Personal Growth Initiative* (PGI). Siswa yang mampu mengatur pembelajaran mereka dengan baik dan menerapkan *mindfulness* lebih cenderung untuk mengembangkan inisiatif pertumbuhan pribadi. Penelitian Simbolon (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara SRL dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa SRL memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Weare (2014) menguatkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk

lebih sadar dan fokus pada saat ini, tetapi juga memberikan dampak positif pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Salah satu aspek penting dari kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh SRL dan *mindfulness* adalah *personal growth*. Dalam konteks ini, *personal growth* sebagai salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang memiliki keterkaitan dengan PGI, yaitu keterlibatan aktif dan sadar dalam proses pengembangan diri.

E. Kerangka Teoretis / Landasan Teori

Self-Regulated Learning (SRL) dan *mindfulness* memiliki peran yang saling melengkapi dalam meningkatkan *Personal Growth Initiative* (PGI) siswa. SRL memberikan kerangka kognitif dan perilaku untuk mengelola proses belajar dan pertumbuhan diri, sedangkan *mindfulness* memperkuat aspek kesadaran dan penerimaan diri, yang penting dalam proses perubahan pribadi. Kombinasi keduanya dapat mendorong siswa untuk lebih proaktif dan efektif dalam mencapai pengembangan diri yang mereka inginkan. Dalam hal ini, peneliti menemukan kerangka penelitian sebagai berikut:



Bagan tersebut menunjukkan bahwa SRL dan *mindfulness* berfungsi sebagai dua pilar yang sejajar dan saling mendukung dalam mendorong PGI siswa. Dengan mengintegrasikan kedua konsep ini, siswa di Mega Islamic Boarding School dapat lebih siap untuk mengembangkan diri dan menghadapi tantangan di masa depan.

Penelitian Saraswati (2019) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *achievement goal* dan SRL. Semakin tinggi *achievement goal* yang dimiliki siswa, semakin baik kemampuan mereka untuk mengatur proses belajar secara mandiri. *Achievement goal*, sebagai salah satu faktor penting, berkontribusi pada pengembangan PGI.

Individu dengan PGI yang tinggi cenderung berusaha keras untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mereka melihat situasi sulit sebagai tantangan, bukan hambatan, sehingga lebih termotivasi untuk terus belajar dan berkembang. Hubungan ini menggarisbawahi pentingnya penetapan

tujuan yang jelas dalam mendukung kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri dan meningkatkan pertumbuhan pribadi mereka.

Selanjutnya, penelitian Simbolon (2019) mengungkapkan bahwa SRL berkontribusi sebesar 23,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial teman sebaya menyumbang 13,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar dan dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Personal growth* sebagai salah satu dimensinya berkaitan dengan PGI, yaitu keterlibatan aktif dan sadar dalam pengembangan diri.

Selain itu, Savitri dan Listiyandini (2017) menemukan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengurangi stres, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Keterkaitan antara *mindfulness* dan dimensi *personal growth* menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* membantu individu, khususnya remaja, untuk tumbuh dan berkembang secara sadar, serta mendukung keterlibatan mereka dalam masyarakat dengan lebih sejahtera. Temuan-temuan ini secara keseluruhan mendukung pandangan bahwa SRL dan *mindfulness* memiliki kontribusi yang positif terhadap PGI, yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan pengembangan diri individu.

Menurut Lokita et al., (2021) bahwa siswa yang memiliki keterampilan *mindfulness* yang baik akan menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Pada akhirnya, hal tersebut akan membantu mengurangi

impulsivitas. Hal serupa terjadi pada remaja yang memiliki kesadaran tinggi, karena mereka lebih mampu memproses emosi negatif dengan bijaksana. *Mindfulness* mengajarkan mereka keterampilan untuk menerima perasaan tidak menyenangkan bukan menolaknya, sehingga meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap emosi mereka.

Wahyuni, dkk. (2024) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu memproses emosi negatif, mengurangi impulsivitas, dan memusatkan perhatian pada momen saat ini. Dampaknya tidak hanya terbatas pada regulasi emosi, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis dan keberhasilan dalam kehidupan akademik maupun sehari-hari. Kesimpulannya, pengembangan efikasi diri melalui regulasi emosi dan *mindfulness* adalah strategi penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesuksesan siswa.

F. Hipotesis

Hipotesis 1: Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

Hipotesis 2: Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *personal growth initiative* siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

Hipotesis 3: Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional yang berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel. Pendekatan kuantitatif melibatkan pengembangan hipotesis, pengumpulan data numerik, analisis statistik, dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil pengukuran (Rukminingsih, dkk., 2020). Dalam penelitian non-eksperimental, tidak ada perlakuan atau manipulasi terhadap variabel, sehingga data diperoleh secara alami dari subjek yang diteliti (Rukminingsih, dkk., 2020).

Ary (1985) menyatakan bahwa penelitian non-eksperimental mencakup tipe penelitian seperti *ex-post facto*, survei, dan korelasional. Penelitian korelasi bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana hubungan antara dua atau lebih variabel, baik dari segi kekuatan maupun arah hubungan tersebut (Rahmi Pertiwi et al., 2023). Dengan menggunakan metode korelasional, penelitian ini akan mengukur kontribusi variabel bebas (*self-regulated learning* dan *mindfulness*) terhadap variabel terikat (*personal growth initiative*) serta menentukan besarnya dan arah hubungan antarvariabel.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah simbol atau atribut yang memiliki nilai variabilitas tertentu antar subjek, objek, atau kasus yang berbeda (Azwar, 2016). Menurut Abdullah (2015), variabel adalah suatu besaran tertentu yang mencerminkan sifat dari suatu objek atau individu, yang dapat dikenali melalui panca indera dan memiliki nilai yang dapat bervariasi antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen dan satu variabel dependen, yaitu:

- a. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi timbulnya variabel terikat (Latipun, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* (X1) dan *mindfulness* (X2).
- b. Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dapat berubah jika dikaitkan dengan variabel bebas (Latipun, 2015). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *personal growth initiative*.

2. Definisi Operasional

- a. *Personal Growth Initiative*

Menurut Robitschek et al. (2012), *Personal Growth Initiative* (PGI) melibatkan upaya yang disengaja dalam

mendorong perubahan diri. PGI dapat diukur menggunakan skala psikologi yang mencakup empat aspek utama yang dikemukakan oleh Robitschek et al. (2012), yaitu; *readiness for change* dan *planfulness* mencakup aspek kognitif, sementara *using resources* dan *intentional behaviour* mencakup aspek perilaku. Skor yang tinggi pada skala PGI menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat PGI yang tinggi, yang berarti mereka secara aktif dan sadar terlibat dalam proses perubahan diri. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan bahwa individu memiliki PGI yang lebih rendah.

b. *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1990), *Self-Regulated Learning* (SRL) adalah kemampuan untuk menggunakan strategi yang mengarahkan perilaku individu menuju pencapaian tujuan atau informasi yang diinginkan. SRL dapat diukur menggunakan skala psikologi yang didasarkan pada tiga aspek utama menurut Zimmerman (1989), yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Skor yang tinggi pada skala ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat SRL yang tinggi, artinya mereka mampu secara efektif mengatur diri dalam proses belajar untuk mencapai tujuan yang

ditetapkan. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan tingkat SRL yang rendah.

c. *Mindfulness*

Menurut Baer et al. (2006), *mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi pada saat ini, tanpa terjebak dalam penilaian. *Mindfulness* dapat diukur melalui skala psikologis yang dikembangkan berdasarkan lima aspek *mindfulness* yang telah dikemukakan oleh Baer et al. (2006), yaitu; *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity of inner experience*. Perolehan skor tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat *mindfulness* yang tinggi, yang berarti individu tersebut lebih mampu mengamati, menerima, dan tidak bereaksi berlebihan terhadap pengalaman mereka. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan rendahnya kemampuan individu dalam *mindfulness* dan pengelolaan pengalaman internal mereka.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Latipun (2015), populasi adalah keseluruhan objek yang menjadi subjek penelitian dan memiliki kriteria kualitas yang sama, sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti untuk

mencapai suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa SMA Mega Islamic Boarding School Semarang, yang terdiri dari 53 siswa.

2. Sampel

Latipun (2015) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari populasi yang representatif dan mampu menggambarkan kondisi keseluruhan populasi. Proses pemilihan sampel disebut teknik sampling, yang bergantung pada aspek seperti masalah, tujuan, metode, hipotesis, dan instrumen penelitian (Darmawan, 2013). Dalam penelitian ini, digunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode sampling jenuh, karena populasi yang relatif kecil. Dengan demikian, seluruh populasi yang berjumlah 53 siswa dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2018), sampling jenuh adalah teknik di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode sampling jenuh, mengingat populasi yang relatif kecil. Dengan demikian, seluruh populasi yang terdiri dari 53 siswa SMA dijadikan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2018), sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Mega Islamic Boarding School

Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
10	Perempuan	9
	Laki-laki	6
11	Perempuan	10
	Laki-laki	6
12	Perempuan	11
	Laki-laki	11
Total		53

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian langkah dan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan guna menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian (Darmawan, 2013). Metode ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid, reliabel, dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang akan disebarkan kepada seluruh siswa SMA di Mega Islamic Boarding School melalui *platform google form*, yang mempermudah proses distribusi dan pengumpulan data. Sebelum digunakan pada sampel utama, uji coba skala dilakukan dengan melibatkan 30 siswa SMA Semesta dengan karakteristik yang sama dengan siswa SMA Mega Islamic Boarding School untuk menguji

validitas dan reliabilitas instrumen.

Pengukuran data menggunakan skala Likert, yang merupakan metode umum untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden (Sarjono & Julianita, 2011). Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) yang dirancang untuk menangkap variabilitas respons terhadap variabel yang diukur. Dengan menyusun pertanyaan berdasarkan indikator-indikator variabel yang diukur, skala Likert memberikan kerangka pengukuran yang sistematis dan terstruktur.

Tabel 3.2 Skor Aitem Favorable dan Unfavorable

Skor	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Tidak Sesuai	Sangat Sesuai
2	Tidak Sesuai	Sesuai
3	Sesuai	Tidak Sesuai
4	Sangat Sesuai	Sangat Tidak Sesuai

Adapun skala yang digunakan sebagaimana berikut :

1. Skala *Personal Growth Initiative*

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan modifikasi alat ukur *Personal Growth Initiative-II* (PGI-II) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia dari Robitschek et al. (2012) oleh Sitompul (2021) . Skala PGI-II ini terdiri dari 16 aitem yang mengukur empat aspek, yaitu dua aspek

kognitif: *readiness for change* dan *planfulness*, serta dua aspek perilaku: *using resources* dan *intentional behaviour*. Proses penerjemahan skala ini dilakukan untuk menyesuaikan konteks penelitian serta memudahkan para responden dalam memahami dan menjawab setiap aitem yang terdapat pada skala tersebut.

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Personal Growth Learning*

Aspek	Indikator	Favorable	Jumlah
<i>Readiness for Changes</i>	Kemampuan dalam menilai kesiapan psikologis individu dengan perubahan secara positif.	1, 5, 9, 13	4
<i>Planfulness</i>	Kemampuan untuk membuat strategi dan mengorganisir upaya perubahan diri	2, 6, 10, 15, 16	5
<i>Using Resources</i>	Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya di luar diri, seperti bantuan dari orang lain dan materi	3, 7, 11	3
<i>Intentional Behaviour</i>	Tindak lanjut aktual, atau melakukan rencana perubahan diri	4, 8, 12, 14	4
Total		16	16

2. Skala *Self-Regulated Learning*

Pada penelitian ini, skala *Self-Regulated Learning* (SRL) didasarkan pada teori Zimmerman, yang memandang SRL sebagai proses pembelajaran mandiri dengan tiga aspek utama. Pertama, metakognisi, yaitu kemampuan siswa dalam menyadari, memantau,

dan mengatur proses belajar mereka. Kedua, motivasi, yaitu motivasi internal dan eksternal yang mendorong siswa untuk mencapai tujuan belajar. Ketiga, perilaku, yaitu bagaimana siswa mengelola lingkungan belajar dan sumber daya untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun skala SRL berdasarkan tiga aspek yang dipaparkan oleh Zimmerman (1989). Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana individu dapat mengatur diri mereka dalam proses pembelajaran secara mandiri, termasuk aspek kognitif, motivasional, dan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi pemahaman selama proses belajar.	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
Motivasi	Dorongan dalam diri individu untuk mencapai tujuan belajar.	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23	8
Perilaku	Konsistensi dalam menerapkan kebiasaan belajar.	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
Total		12	12	24

3. Skala *Mindfulness*

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun skala *mindfulness* berdasarkan lima aspek yang dipaparkan oleh Baer et al. (2006). Aspek pertama, *observing* (mengamati), berkaitan dengan kesadaran dan perhatian terhadap berbagai pengalaman, baik internal seperti sensasi, pikiran, dan emosi, maupun eksternal seperti penglihatan, suara, dan aroma. Aspek kedua, *describing* (mendeskripsikan), mengukur kemampuan individu untuk memberi nama atau label pada pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata yang tepat.

Acting with awareness (bertindak dengan kesadaran), sebagai aspek ketiga merujuk pada kemampuan seseorang untuk fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan tanpa teralihkan oleh pikiran lain, sehingga menghindari tindakan otomatis. Aspek keempat, *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman batin), mengukur sejauh mana seseorang dapat menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa mengevaluasi atau menghakimi pengalaman tersebut. Terakhir, aspek *non-reactivity to inner experience* (tidak bereaksi terhadap pengalaman batin) mengukur kecenderungan individu untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa terjebak dalam reaksi emosional terhadap pengalaman tersebut.

Tabel 3.5 *Blue Print* Skala *Mindfulness*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Observing</i>	Kemampuan untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal.	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
<i>Describing</i>	Kemampuan untuk menggambarkan atau mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-kata.	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
<i>Acting with Awareness</i>	Melakukan tindakan secara sadar, tanpa terganggu oleh pikiran-pikiran lain.	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8
<i>Non-judging of inner experience</i>	Kemampuan untuk menerima pengalaman batin tanpa memberikan penilaian negatif.	4, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
<i>Non-reactivity of inner experience</i>	Kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap pikiran atau emosi.	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
Total		20	20	40

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2016) dan Gronlund (1982), validitas berhubungan dengan sejauh mana suatu tes dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, dan hasil tes tersebut dapat digunakan untuk tujuan

yang dimaksudkan. Dalam penelitian ini, uji validitas yang dipakai adalah validitas isi. Validitas isi dievaluasi oleh dosen pembimbing sebagai *expert judgement* yang akan memeriksa skala PGI, SRL, dan *mindfulness*. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa item-item yang diukur sesuai dengan indikator yang ingin dicapai.

2. Uji Daya Beda Aitem

Indeks daya beda aitem berperan penting dalam memastikan bahwa aitem-aitem yang disusun mampu membedakan dengan baik antara individu yang memiliki kemampuan atau karakteristik yang diukur secara tinggi dan rendah. Seperti yang dikemukakan oleh Azwar (2016), daya beda ini juga berhubungan dengan konsistensi aitem total yang mengukur seberapa baik suatu aitem berhubungan dengan skala keseluruhan.

Untuk menentukan apakah suatu aitem layak dimasukkan dalam skala, biasanya digunakan kriteria korelasi aitem total sebesar $\geq 0,30$. Jika jumlah aitem yang lolos seleksi ini melebihi target, aitem-aitem dengan indeks daya diskriminasi tertinggi dapat dipilih. Namun, jika aitem yang lolos tidak mencukupi, kriteria dapat dilonggarkan menjadi $\geq 0,25$ untuk memastikan jumlah aitem yang diinginkan tercapai (Azwar, 2016). Jika penyesuaian ini masih belum mencukupi, aitem-aitem yang kurang baik perlu direvisi atau diganti sepenuhnya, dan dilakukan uji coba ulang.

Skala aitem diuji coba pada siswa SMA Semesta Bilingual Boarding School Semarang yang berjumlah 32 siswa pada tanggal 13 Januari 2025 dengan kriteria yang serupa dengan siswa SMA Mega Islamic Boarding School dan pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 26. Hal ini menunjukkan pendekatan sistematis dalam memastikan kualitas aitem sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala *Personal Growth Initiative*

Aspek	Indikator	Favorable	Jumlah
<i>Readiness for Changes</i>	Kemampuan dalam menilai kesiapan psikologis individu dengan perubahan secara positif.	1, 5, 9, 13	4
<i>Planfulness</i>	Kemampuan untuk membuat strategi dan mengorganisir upaya perubahan diri	2, 6, 10, 15, 16	5
<i>Using Resources</i>	Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya di luar diri, seperti bantuan dari orang lain dan materi	*3, *7, 11	1
<i>Intentional Behaviour</i>	Tindak lanjut aktual, atau melakukan rencana perubahan diri	4, 8, 12, 14	4
Total		14	14

*aitem yang gugur

Berdasarkan Tabel 3.6 terdapat 2 aitem yang gugur pada aspek *using resources* dengan hasil uji indeks daya beda aitem sebesar 0,059 pada aitem nomor 3 dan 0,263 pada aitem nomor 7. Jadi, jumlah aitem yang valid berjumlah 14 aitem.

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi pemahaman selama proses belajar.	1, 7, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
Motivasi	Dorongan dalam diri individu untuk mencapai tujuan belajar.	2, 8, *14, 20	5, 11, 17, 23	7
Perilaku	Konsistensi dalam menerapkan kebiasaan belajar.	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
Total		11	12	23

*aitem yang gugur

Berdasarkan Tabel 3.7 terdapat 1 aitem yang gugur pada aspek motivasi dengan hasil uji indeks daya beda aitem sebesar 0,151 pada aitem nomor 14. Jadi, jumlah aitem yang valid berjumlah 23 aitem.

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala *Mindfulness*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Observing</i>	Kemampuan untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal.	1, *11, *21, 31	*6, 16, 26, 36	5
<i>Describing</i>	Kemampuan untuk menggambarkan atau mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-kata.	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
<i>Acting with Awareness</i>	Melakukan tindakan secara sadar, tanpa terganggu oleh	3, 13, 23, *33	*8, 18, 28, 38	6

	pikiran-pikiran lain.			
<i>Non-judging of inner experience</i>	Kemampuan untuk menerima pengalaman batin tanpa memberikan penilaian negatif.	*4, *14, 24, 34	9, 19, 29, 39	6
<i>Non-reactivity of inner experience</i>	Kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap pikiran atau emosi.	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
Total		15	18	33

*aitem yang gugur

Berdasarkan Tabel 3.8 terdapat 7 aitem yang gugur pada aspek *observing* pada aitem *favorable* 11, 21 dan *unfavorable* 6 dengan hasil uji indeks daya beda aitem sebesar 0,246; 0,249 dan 0,179. Lalu, aspek *acting with awareness* pada aitem *favorable* 33 dan *unfavorable* 8 dengan hasil uji indeks daya beda aitem sebesar 0,256 dan 0,269. Kemudian, aspek *non-judging of inner experience* pada aitem *favorable* 4 dan 14 dengan hasil uji indeks daya beda aitem sebesar 0,183 dan 0,246. Jadi, jumlah aitem yang valid berjumlah 33 aitem.

3. Uji Reliabilitas

Siregar (2013) menyatakan bahwa reliabilitas merujuk pada kekonsistenan hasil pengukuran, sementara menurut Suryabrata (2000), reliabilitas menunjukkan seberapa dapat diandalkannya hasil pengukuran dari alat tersebut. Pengujian reliabilitas diukur dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan Nunnally & Bernstein (1994), suatu variabel atau konstruk dikatakan reliabel jika nilai

Cronbach's Alpha lebih dari 0,70. Jika nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,70, maka konstruk atau variabel tersebut dianggap tidak reliabel, yang berarti hasil pengukurannya mungkin kurang konsisten.

Dengan memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, peneliti dapat meningkatkan keakuratan dan keandalan data yang dikumpulkan, sehingga hasil penelitian dapat lebih dipercaya dan memberikan kontribusi yang berarti dalam pemahaman hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* siswa SMA di Mega Islamic Boarding School.

1. Skala *Personal Growth Initiative*

Reliabilitas Skala *Personal Growth Initiative*

Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	16

Reliabilitas Skala *Personal Growth Initiative*

Aitem Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	14

Setelah menyelesaikan uji reliabilitas, peneliti memperoleh skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang gugur sebesar 0,877 sedangkan skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang valid sebesar

0,907. Terdapat peningkatan pada skor reliabilitas dari yang gugur ke yang valid. Karena skor *Cronbach's Alpha* lebih besar dari $\geq 0,7$ maka variabel tersebut yang telah diuji tersebut bisa dinyatakan reliabel.

2. Skala *Self-Regulated Learning*

Reliabilitas Skala *Self-Regulated Learning*

Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	24

Reliabilitas Skala *Self-Regulated Learning*

Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	23

Setelah menyelesaikan uji reliabilitas, peneliti memperoleh skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang gugur sebesar 0,905 sedangkan skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang valid sebesar 0,909. Terdapat peningkatan pada skor reliabilitas dari yang gugur ke yang valid. Karena skor *Cronbach's Alpha* lebih besar dari $\geq 0,7$ maka variabel tersebut yang telah diuji tersebut bisa dinyatakan reliabel.

3. Skala *Mindfulness*

Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	40

Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Aitem Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	33

Setelah menyelesaikan uji reliabilitas, peneliti memperoleh skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang gugur sebesar 0,932 sedangkan skor *Cronbach's Alpha* untuk skala yang valid sebesar 0,943. Terdapat peningkatan pada skor reliabilitas dari yang gugur ke yang valid. Karena skor *Cronbach's Alpha* lebih besar dari $\geq 0,7$ maka variabel tersebut yang telah diuji tersebut bisa dinyatakan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data akan dilakukan menggunakan beberapa metode statistik untuk menguji hubungan antara *self-regulated learning*, *mindfulness*, dan *personal growth initiative*. Berikut adalah langkah-langkah analisis data yang akan digunakan:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sangat penting dalam penelitian untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan untuk analisis statistik, khususnya dalam analisis parametrik. Dalam penelitian yang dijelaskan oleh Abdullah (2015), digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal. Proses ini melibatkan penggunaan *software* IBM SPSS Statistics 26. Uji normalitas pada penelitian ini akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dengan kriteria pengambilan keputusan untuk uji normalitas, yaitu jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* $> 0,05$, data dianggap berdistribusi normal dan jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* $\leq 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas, menurut Abdullah (2015), merupakan langkah penting dalam analisis statistik untuk memastikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji linearitas akan dilakukan menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 26, dengan analisis menggunakan tabel ANOVA. Kriteria pengambilan berdasarkan nilai *deviation from linearity*, yaitu jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianggap linear.

Sebaliknya, jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan tersebut dianggap tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, digunakan metode korelasi *product moment* dan korelasi berganda untuk menguji hubungan antara variabel- variabel utama, yaitu *self-regulated learning*, *mindfulness*, dan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Terdapat tiga hipotesis yang akan diuji. Pertama, apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* terhadap *personal growth initiative* siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Kedua, apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *personal growth initiative* siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Ketiga, apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* serta *mindfulness* dengan *personal growth initiative* siswa SMA Mega Islamic Boarding School?

Sebagai dasar analisis, koefisien korelasi (r) digunakan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Menurut Siregar (2013), nilai r berkisar dari -1 hingga 1. Nilai $r = -1$ menunjukkan korelasi negatif sempurna, di mana peningkatan satu variabel diikuti penurunan variabel lain. Sebaliknya, $r = 1$ menunjukkan korelasi positif sempurna, di mana peningkatan satu variabel beriringan

dengan peningkatan variabel lainnya. Nilai r mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak ada hubungan signifikan.

Dalam uji hipotesis ini, nilai signifikansi (p) $< 0,05$ akan digunakan sebagai batas untuk menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan. Jika $p < 0,05$, hipotesis diterima dan menunjukkan bahwa hubungan antara variabel yang diuji cukup kuat dan signifikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Penelitian ini melibatkan 50 siswa dari SMA Mega Islamic Boarding School sebagai sampel penelitian. Terdapat tiga siswa putra yang tidak diikutsertakan dalam penelitian karena siswa tersebut memiliki masalah kognitif dan akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh di mana seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya relatif kecil.

Menurut Sugiyono (2018), sampling jenuh adalah teknik di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Data penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS untuk mengukur dan menjelaskan variabel *Personal Growth Initiative* (SRL), *Self-Regulated Learning* (SRL), dan *mindfulness* pada siswa.

Tabel 4.1 Deskripsi Siswa Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Presentase
10	14	28%
11	15	30%
12	21	42%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa kelas 10 dengan persentase 28%, 15 siswa kelas 11 dengan persentase 30%, dan 21 siswa kelas 12 dengan persentase 42%. Proporsi terbesar berasal dari siswa kelas 12, sementara siswa kelas 10 dan kelas 11 memiliki distribusi yang relatif seimbang. Hal tersebut mencerminkan keterlibatan penuh dari siswa yang dapat berpartisipasi.

Tabel 4.2 Deskripsi Jenis Kelamin Siswa

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	20	40%
Perempuan	30	60%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat 20 siswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 40%, dan 30 siswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 60%. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran responden berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki, dengan selisih sebesar 20%. Perbedaan proporsi ini dapat memberikan gambaran bahwa siswa perempuan lebih dominan dalam populasi yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 4.3 Deskripsi Usia Siswa

Usia	Jumlah	Presentase
15	11	22%
16	12	24%
17	16	32%
18	8	16%
19	3	6%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa siswa SMA Mega Islamic Boarding School memiliki rentang usia dari 15-19 tahun. Responden yang berusia 15 tahun sebanyak 11 siswa dengan persentase 22%, usia 16 tahun sebanyak 12 siswa dengan persentase 24%, usia 17 tahun sebanyak 16 siswa dengan persentase 32%, usia 18 tahun sebanyak 8 siswa dengan persentase 16%, usia 19 tahun sebanyak 3 siswa dengan persentase 6%. Sebaran responden tertinggi berada pada usia 17 tahun dengan persentase 32%, sedangkan yang terendah berada pada usia 19 tahun dengan persentase 6%. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia 17 tahun menjadi yang paling dominan dalam penelitian ini.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, analisis terhadap variabel PGI, SRL, dan *mindfulness* dilakukan dengan menggunakan skor rata-rata dan standar deviasi. Setiap variabel tersebut dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori ini ditentukan berdasarkan

distribusi skor dengan mempertimbangkan nilai rata-rata dan standar deviasi.

Secara teknis, skor yang berada di bawah nilai rata-rata dikurangi standar deviasi masuk dalam kategori rendah. Skor yang berada di antara nilai rata-rata dikurangi standar deviasi hingga nilai rata-rata ditambah standar deviasi dikategorikan sebagai sedang. Sementara itu, skor yang melebihi nilai rata-rata ditambah standar deviasi termasuk dalam kategori tinggi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami pola kecenderungan siswa dalam setiap variabel yang diteliti serta memetakan distribusi tingkat PGI, SRL, dan *mindfulness* di kalangan siswa.

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1_SRL	50	41	84	62.08	8.804
X2_MIND	50	57	115	82.52	11.992
Y_PGI	50	31	56	42.40	5.938
Valid N (listwise)	50				

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan hasil nilai *minimum* variabel PGI sebesar 31, nilai *maximum* sebesar 56 dengan *mean* sebesar 42,40 dan *std. deviation* sebesar 5,938. Pada variabel SRL memiliki nilai *minimum* sebesar 41, nilai *maximum* sebesar 84 dengan *mean* sebesar 62,08 dan *std. deviation* sebesar 8,804. Sedangkan, variabel *mindfulness* memiliki nilai *minimum* sebesar 57, nilai

maximum sebesar 115 dengan *mean* sebesar 82,52 dan *std. deviation* sebesar 11,992. Berdasarkan hasil data tersebut, kategori skor setiap variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

a. Kategorisasi Variabel *Personal Growth Initiative* (PGI)

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel *Personal Growth Initiative*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 36$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$36 \leq X \leq 48$	Sedang
$X > (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X > 48$	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa PGI siswa SMA Mega Islamic Boarding School dapat diklasifikasikan tinggi jika skor skala PGI lebih besar dari 48. Sementara itu, PGI diklasifikasikan sedang jika skor PGI dalam rentang 36-48. Untuk tingkat PGI yang rendah dengan skor PGI lebih kecil dari 36. Berdasarkan data yang diperoleh pada rumusan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Variabel *Personal Growth Initiative*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	12.0	12.0	12.0
	Sedang	33	66.0	66.0	78.0
	Tinggi	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa dengan persentase 12% yang memiliki tingkat PGI yang rendah, 33 siswa dengan persentase 66% yang memiliki tingkat PGI yang sedang, 11 siswa dengan persentase 22% yang memiliki tingkat PGI yang tinggi. Oleh sebab itu, bisa disimpulkan dalam penelitian ini variabel PGI (Y) berada dalam kategorisasi sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Self-Regulated Learning* (SRL)

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel *Self-Regulated Learning*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 53$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$53 \leq X \leq 71$	Sedang
$X > (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X > 71$	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa SRL siswa SMA Mega Islamic Boarding School dapat diklasifikasikan tinggi jika skor skala SRL lebih besar dari 71. Sementara itu, PGI

diklasifikasikan sedang jika skor SRL dalam rentang 53-71. Untuk tingkat SRL yang rendah dengan skor SRL lebih kecil dari 53. Berdasarkan data yang diperoleh pada rumusan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Variabel *Self-Regulated Learning*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	14.0	14.0	14.0
	Sedang	34	68.0	68.0	82.0
	Tinggi	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswa dengan persentase 14% yang memiliki tingkat SRL yang rendah, 34 siswa dengan persentase 68% yang memiliki tingkat SRL yang sedang, 9 siswa dengan persentase 18% yang memiliki tingkat PGI yang tinggi. Oleh sebab itu, bisa disimpulkan dalam penelitian ini variabel SRL (X1) berada dalam kategorisasi sedang.

c. Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel *Mindfulness*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 71$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$71 \leq X \leq 95$	Sedang
$X > (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X > 95$	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa *mindfulness* siswa SMA Mega Islamic Boarding School dapat diklasifikasikan tinggi jika skor skala *mindfulness* lebih besar dari 95. Sementara itu, *mindfulness* diklasifikasikan sedang jika skor *mindfulness* dalam rentang 71-95. Untuk tingkat *mindfulness* yang rendah dengan skor *mindfulness* lebih kecil dari 71. Berdasarkan data yang diperoleh pada rumusan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10 Distribusi Variabel *Mindfulness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	16.0	16.0	16.0
	Sedang	33	66.0	66.0	82.0
	Tinggi	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.10 menunjukkan bahwa sebanyak 8 siswa dengan persentase 16% yang memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, 33 siswa dengan persentase 66% yang memiliki tingkat *mindfulness* yang sedang, 9 siswa dengan persentase 18% yang memiliki tingkat PGI yang tinggi. Oleh sebab itu, bisa disimpulkan dalam penelitian ini variabel *mindfulness* (X2) berada dalam kategorisasi sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel PGI, SRL, dan *mindfulness* memiliki distribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software* IBM SPSS Statistics 26. Jika nilai nilai signifikansi pada hasil uji lebih besar dari 0,05 maka data dianggap memiliki distribusi normal dan memenuhi asumsi yang dibutuhkan untuk analisis statistik parametrik. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dianggap tidak memiliki distribusi normal. Tabel berikut menunjukkan hasil uji normalitas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.11554269
Most Extreme Differences	Absolute	.119
	Positive	.119
	Negative	-.085
Test Statistic		.119
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Menurut Tabel 4.11 menunjukkan bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,072 menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal. Hal ini sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas, yaitu jika nilai

signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Abdullah (2015), uji linearitas merupakan langkah penting dalam analisis statistik untuk memastikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji linearitas akan dilakukan menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 26, dengan analisis menggunakan tabel ANOVA. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai *deviation from linearity*, yaitu jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $< 0,05$, maka hubungan tersebut dianggap tidak linear.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Personal Growth Initiative * Self-Regulated Learning	Between Groups	(Combined)	1298.917	27	48.108	2.467	.017
		Linearity	427.655	1	427.655	21.927	.000
		Deviation from Linearity	871.262	26	33.510	1.718	.100
	Within Groups		429.083	22	19.504		
	Total		1728.000	49			

Berdasarkan Tabel 4.12 menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,100 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel SRL dan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Hal ini sesuai dengan kriteria

pengambilan keputusan dalam uji linearitas, di mana nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antar variabel dapat dianggap linear.

Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas *Mindfulness* dengan *Personal Growth Initiative*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Personal Growth Initiative * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	1210.583	28	43.235	1.755	.094
		Linearity	289.634	1	289.634	11.755	.003
		Deviation from Linearity	920.950	27	34.109	1.384	.224
	Within Groups		517.417	21	24.639		
	Total		1728.000	49			

Berdasarkan Tabel 4.13 menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,224 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *mindfulness* dan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianggap linear.

3. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 26 untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Tujuan dari uji hipotesis ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini melibatkan tiga variabel

yaitu *self-regulated learning* (X1), *mindfulness* (X2), dan *personal growth initiative* (Y). Uji hipotesis dilakukan melalui tiga tahapan sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

Correlations		Self-Regulated Learning	Personal Growth Initiative
Self-Regulated Learning	Pearson Correlation	1	.497**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Personal Growth Initiative	Pearson Correlation	.497**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4.14 menunjukkan bahwa korelasi *Pearson Product Moment* mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,497. Nilai ini berada dalam kategori korelasi yang cukup kuat, serta menunjukkan hubungan yang positif atau satu arah, yaitu semakin tinggi tingkat SRL siswa, maka semakin tinggi pula

tingkat PGI mereka. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara tingkat SRL dan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis *Mindfulness* dengan *Personal Growth Initiative*

Correlations		Mindfulness	Personal Growth Initiative
Mindfulness	Pearson Correlation	1	.409**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	50	50
Personal Growth Initiative	Pearson Correlation	.409**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4.15 menunjukkan bahwa korelasi *Pearson Product Moment* mendapatkan nilai koefisien korelasi

sebesar 0,409. Nilai ini berada dalam kategori korelasi yang cukup kuat dan menunjukkan hubungan positif atau satu arah, yaitu semakin tinggi tingkat *mindfulness* siswa, maka semakin tinggi pula tingkat PGI mereka. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara *mindfulness* dan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis *Self-Regulated Learning* dan *Mindfulness* dengan *Personal Growth Initiative*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.534 ^a	.285	.254	5.128	.285	9.359	2	47	.000

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Self-Regulated Learning

Berdasarkan Tabel 4.15 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel SRL (X1) dan *mindfulness* (X2) dengan PGI (Y) pada siswa SMA Mega Islamic

Boarding School. Hal ini dibuktikan dengan nilai Sig. F Change sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,534 atau 53,4% yang menunjukkan bahwa hubungan antara SRL dan *mindfulness* dengan PGI berada dalam kategori kuat dan bersifat positif atau satu arah, di mana peningkatan pada SRL dan *mindfulness* cenderung diikuti oleh peningkatan pada PGI.

Berdasarkan hasil analisis ini, dapat disimpulkan beberapa poin penting: pertama, terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara SRL dan PGI, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat SRL siswa, semakin tinggi pula tingkat PGI mereka. Kedua, terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara *mindfulness* dan PGI, yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki PGI yang lebih tinggi. Ketiga, SRL dan *mindfulness* memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan PGI, yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk tujuan mengetahui adanya hubungan antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth*

initiative. Hipotesis pertama menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School berdasarkan nilai koefisien korelasi 0,497 dan signifikansi sebesar 0,000 dengan menggunakan taraf signifikansi $< 0,05$. Hubungan yang terjadi antara variabel tersebut adalah hubungan yang positif atau satu arah dan dengan kategorisasi cukup kuat yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat SRL maka akan semakin tinggi pula tingkat PGI siswa SMA Mega Islamic Boarding School, dan begitupun sebaliknya. Dari hasil pengujian SRL dengan PGI menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, bahwa terdapat hubungan antara SRL dengan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Saraswati & Winarsunu (2021) menjelaskan bahwa PGI memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan SRL ($r = 0,677$, $p = 0,032$). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat PGI seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam mengatur dan mengelola proses belajarnya secara mandiri. Membangun kesadaran akan pertumbuhan diri, seperti menetapkan tujuan, merencanakan, dan bertindak secara proaktif dalam pengembangan diri, dapat memperkuat keterampilan belajar mandiri mereka.

Selanjutnya, penelitian oleh Saraswati (2019) menunjukkan bahwa *achievement goal* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan SRL pada remaja di Kota Malang. Artinya, semakin tinggi orientasi pencapaian siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar

secara mandiri. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $t = 3,48$, lebih besar dari nilai t tabel = 1,98 pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Kemudian oleh peneliti Annisa Afifah (2017) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan SRL pada siswa Pondok Pesantren Mawaridussalam, Deli Serdang. Dengan korelasi $r = 0,842$ dan $p = 0,000 (< 0,05)$.

Selain itu, penelitian oleh Gisni Rabiah Aqilah (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan SRL pada santri kelas intensif di Pondok Pesantren Darussalam Kersamanah, Garut. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai $r = 0,356$ dengan $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah, SRL juga cenderung menurun.

Variabel SRL berhubungan dengan PGI dengan dimediasi oleh *achievement goal*, *self-efficacy*, dan *social support*. Dengan kata lain, SRL berkontribusi terhadap PGI, namun melalui peningkatan motivasi akademik, keyakinan diri, dan dukungan sosial. *Achievement goal*

membantu individu menetapkan dan mencapai tujuan belajar, yang mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mengembangkan diri. *Self-efficacy* meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan dan mengelola proses belajar secara mandiri, yang pada akhirnya memperkuat inisiatif pertumbuhan pribadi. Sementara itu, *social support* memberikan dukungan emosional dan motivasional yang mendorong individu untuk terus berkembang.

Motivasi memiliki peran penting dalam SRL, karena siswa yang termotivasi lebih cenderung mengatur diri mereka dalam proses belajar. Menurut Saraswati & Winarsunu (2021), siswa yang memiliki motivasi tinggi menetapkan tujuan belajar yang lebih besar dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan. Motivasi ini sering kali berasal dari PGI, di mana siswa secara aktif berusaha untuk meningkatkan diri dan mencapai perkembangan optimal. Dengan SRL yang baik, siswa lebih bertanggung jawab terhadap pembelajarannya, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan pertumbuhan pribadi.

Selain motivasi, umpan balik (*feedback*) juga menjadi faktor kunci dalam SRL. Menurut Eulate & Gallego (2011), pelajar mandiri yang efektif secara aktif mencari dan memanfaatkan umpan balik dari berbagai sumber, seperti teman sebaya, guru, serta penilaian diri mereka sendiri. Umpan balik ini membantu mereka mengevaluasi dan menyesuaikan strategi belajar berdasarkan informasi yang diperoleh, sehingga mereka dapat terus meningkatkan efektivitas pembelajaran mereka. Dengan demikian,

kombinasi antara motivasi yang kuat dan pemanfaatan umpan balik memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan SRL yang lebih baik, mendukung pencapaian akademik, dan memperkuat proses belajar sepanjang hayat.

Hipotesis kedua menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School berdasarkan nilai koefisien korelasi 0,409 dan signifikansi sebesar 0,003 dengan menggunakan taraf signifikansi $< 0,05$. Hubungan yang terjadi antara variabel tersebut adalah hubungan yang positif atau satu arah dan dengan kategorisasi cukup kuat yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula tingkat PGI siswa SMA Mega Islamic Boarding School, dan begitupun sebaliknya. Dari hasil pengujian *mindfulness* dengan PGI menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Poonacha & Babu, (2023) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang lemah namun signifikan dengan aspek *planfulness* dan *intentional behavior* dalam PGI. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk memiliki perencanaan yang lebih baik serta perilaku yang lebih disengaja dalam mengembangkan diri. Hal ini mendukung gagasan bahwa individu yang lebih sadar dan hadir dalam

momen saat ini cenderung lebih mampu mengarahkan tindakan mereka dengan sengaja dan merencanakan pertumbuhan pribadi mereka.

Selanjutnya, penelitian oleh Ayuningtyas & Yuliana Putri (2017) menunjukkan bahwa *level of mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan harapan (*hope*) pada pasien penyakit kronis. Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan $r = 0,546$ dengan $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin tinggi harapan mereka dalam menghadapi kondisi penyakit kronis.

Kemudian, penelitian oleh Ariyasinghe & Arachchige (2020) menyoroti bahwa *mindfulness* dapat berfungsi sebagai intervensi signifikan dalam perubahan perilaku untuk mencapai tujuan hidup. Analisis konten dari berbagai sumber menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu meningkatkan fokus dan kesadaran, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan yang lebih efektif. Selain itu, *mindfulness* juga berperan dalam menghentikan kebiasaan buruk dan membentuk kebiasaan positif, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih terkelola dan berkelanjutan.

Menurut Hasna & Khasanah (2023), *mindfulness* berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka. Ketika remaja mampu mempertahankan kesadaran penuh (*mindful awareness*) terhadap aktivitas yang mereka lakukan serta menerima setiap

keadaan tanpa menghakimi, mereka dapat meningkatkan ketekunan dan ketahanan diri meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan.

Dalam konteks kehidupan santri yang penuh dengan kegiatan padat dan disiplin tinggi, *mindfulness* menjadi keterampilan yang penting untuk dikembangkan. Dengan bersikap *mindful*, santri dapat lebih fokus, tenang, dan mampu mengelola tekanan akademik serta kehidupan sosial di pesantren dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *mindfulness* dapat diterapkan dalam kehidupan santri agar mereka dapat menjalani keseharian dengan lebih seimbang, produktif, dan penuh kesadaran.

Korelasi antara *self-regulated learning* dan *mindfulness* dengan *personal growth initiative* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School memiliki hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,534 dan nilai signifikansi probabilitas (*sig of change*) untuk variabel SRL, *mindfulness*, dan PGI adalah 0,000. Karena nilai $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara SRL dan *mindfulness* dengan PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School. Hubungan yang terjadi antara variabel tersebut adalah hubungan yang positif atau satu arah dan dengan kategorisasi kuat yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat SRL dan *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula tingkat PGI pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School, dan begitupun sebaliknya.

Menurut Setiyanto (2011), sistem pembelajaran yang berbasis kemandirian ini mengajarkan individu untuk terus belajar bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungannya. Hal ini pada akhirnya membentuk individu yang mampu berpikir dan bertindak secara mandiri, tidak bergantung pada orang lain, serta memiliki tanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Oleh karena itu, kemandirian belajar menjadi aspek penting dalam pengembangan diri, tidak hanya dalam konteks akademik tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness telah terbukti memberikan pengaruh positif terhadap regulasi diri dengan meningkatkan mekanisme perhatian, yang pada gilirannya dapat meningkatkan regulasi emosi dan kinerja fungsi eksekutif (Leyland et al., 2019). Regulasi emosi yang lebih baik memungkinkan individu untuk mengelola stres dan tekanan akademik dengan lebih efektif, sementara peningkatan fungsi eksekutif berkontribusi pada kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang lebih baik dalam konteks pembelajaran.

Menurut Dewi (2021) bahwa kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap kejadian juga memberikan ketenangan batin, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikis. *Mindfulness* sufistik membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan spiritual, sehingga mereka lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang tenang dan penuh kesadaran.

Mindfulness dapat menjadi alat yang berharga dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri yang tidak hanya bermanfaat bagi individu secara akademik, tetapi juga dalam interaksi sosial dan kerja sama dengan teman sebaya. Dengan demikian, *mindfulness* dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan meningkatkan kesadaran diri dan empati di antara siswa.

Dalam konteks pembelajaran, kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi dapat membantu siswa mengidentifikasi hambatan belajar, menyesuaikan strategi yang digunakan, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan akademiknya. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya meningkatkan regulasi diri secara umum, tetapi juga berperan dalam membentuk pola belajar yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Pelatihan *mindfulness* telah terbukti dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dan realisasi diri secara signifikan, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi metode yang efektif dalam mendorong pengembangan pribadi (Justo et al., 2011). Dengan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, individu dapat lebih memahami diri sendiri, mengidentifikasi tujuan hidup, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan.

Dengan adanya kesadaran penuh terhadap proses belajar dan pengalaman hidup, individu menjadi lebih mampu menerima kegagalan

sebagai bagian dari pertumbuhan, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik untuk terus belajar dan berkembang. Hal ini pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan PGI, di mana individu secara aktif dan sadar mengambil langkah-langkah untuk mencapai perubahan dan pengembangan diri yang lebih baik.

Dengan melihat secara keseluruhan, penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan. Kelemahan dalam penelitian ini terutama berkaitan dengan metode pengumpulan data yang dilakukan secara *online* melalui *Google Form*. Hal ini menyebabkan minimnya interaksi langsung antara peneliti dengan subjek penelitian, sehingga ada keterbatasan dalam memahami konteks jawaban yang diberikan oleh responden.

Selain itu, kurangnya kontrol terhadap faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, keluarga, dan tempat tinggal bisa mempengaruhi bagaimana responden mengisi skala penelitian. Faktor-faktor ini dapat menjadi variabel yang tidak terkontrol, sehingga berpotensi memengaruhi validitas hasil penelitian.

Sebagai saran untuk penelitian selanjutnya diantaranya adalah melakukan penelitian secara *offline* agar dapat berkomunikasi langsung dengan subjek, memungkinkan klarifikasi terhadap jawaban mereka, serta mengurangi bias yang mungkin muncul dalam pengisian skala. Selanjutnya, mengidentifikasi faktor lain yang dapat memengaruhi PGI, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, atau strategi pembelajaran yang

digunakan siswa. Selain itu, memperluas populasi penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih *generalizable*, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih luas dalam meningkatkan PGI siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa PGI, SRL, dan *mindfulness* pada siswa SMA Mega Islamic Boarding School berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif antara SRL dan PGI, yang berarti bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, semakin tinggi pula inisiatif mereka dalam mengembangkan diri. Dengan kata lain, siswa yang lebih mampu merencanakan, mengawasi, dan mengevaluasi pembelajaran mereka cenderung lebih aktif dalam mengembangkan potensi diri dan mencapai tujuan pribadi mereka.
2. Terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan PGI. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesadaran penuh yang lebih tinggi dalam menjalani proses belajar dan kehidupan sehari-hari cenderung memiliki motivasi yang lebih besar untuk bertumbuh dan berkembang secara pribadi. Kesadaran penuh membantu siswa lebih fokus, lebih sadar akan peluang untuk belajar, serta lebih mampu mengelola emosi dan tantangan yang mereka hadapi.
3. Terdapat hubungan positif antara SRL dan *mindfulness* dengan PGI. Artinya, siswa yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar serta

kesadaran penuh yang tinggi lebih cenderung memiliki inisiatif yang kuat dalam mengembangkan diri mereka. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meningkatkan keterampilan SRL dan *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendorong *personal growth initiative* siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan bagi berbagai pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Responden Penelitian (Siswa)

Siswa disarankan untuk meningkatkan SRL dengan lebih aktif mengatur strategi belajar, menetapkan tujuan yang jelas, dan mengelola waktu dengan baik. Selain itu, meningkatkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mereka lebih fokus dalam belajar dan lebih sadar akan potensi diri mereka. Dengan mengembangkan kedua aspek ini, siswa dapat meningkatkan PGI, sehingga lebih mampu mengembangkan diri secara mandiri dan mencapai tujuan akademik maupun pribadi.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat berperan dalam meningkatkan SRL dan *mindfulness* siswa dengan menyediakan program pelatihan atau bimbingan terkait strategi belajar mandiri, perencanaan akademik, dan praktik *mindfulness*. Guru dan pembina dapat memberikan pendekatan

pembelajaran yang lebih mendorong keterlibatan aktif siswa dalam mengatur pembelajaran mereka sendiri. Selain itu, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi siswa, misalnya dengan mengintegrasikan program pengembangan diri ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau konseling.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan pribadi anak dengan memberikan dukungan emosional dan motivasi. Mereka disarankan untuk mendorong anak-anak mereka agar lebih percaya diri dalam mengambil inisiatif dan mengelola pembelajaran mereka sendiri. Selain itu, menciptakan lingkungan rumah yang kondusif untuk belajar dan berdiskusi mengenai tujuan serta perkembangan pribadi anak dapat membantu mereka dalam meningkatkan SRL dan *mindfulness*.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan siswa dari berbagai sekolah atau jenjang pendidikan yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih *generalizable*. Selain itu, metode penelitian dapat diperbaiki dengan melakukan pengambilan data secara langsung agar faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian dapat lebih terkontrol. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi PGI, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial,

atau lingkungan belajar, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif: Cetakan I*. Aswaja Pressindo. Yogyakarta.
- Al-Mahalli, Jalaluddin, I., & as-Suyuti. (2007). *Tafsir jalalain. Terj. Bahrin Abubakar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Qurthubi, I. Tafsir Al-Qur'an. (2009). *Diterjemahkan oleh muhyiddin mas rida dan M. Rana mengala. Ed. Mukhlis B Mukti*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Anggraini, T. (2022). Pengaruh sistem boarding school terhadap pembentukan karakter siswa di MAN 1 Metro. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 6(1), 10–18. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/5921/>
- Ariyasinghe, M., & J.H.Arachchige, B. (2020). The intervention of mindfulness on behavioral change for achieving goals. *International journal of scientific and research publications*, 10, 209-215.
- Ary, D., Jacobs, L., C., Razavieh, A. (1985). *Introduction to research in education. (2nd Ed.)*. Halt, Rinehart and Winston.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* 1(4), 71-81). <http://www.des.emory.edu/mfp/BanEncy.html>
based approaches to mental health. *Elsevier eBooks*.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-323-91497-0.00053-9>
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self-efficacy and general well-being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 43–55. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.05>
- Boekaerts, Monique, Pintrich, Pul R., Zeidner, & Moshe. (2000). *Buku pegangan pengaturan diri*. London: Pers Akademik.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: a systematic review. *Internet and Higher Education*, 27(10), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Cahyani, B. H., Alsa, A., Ramdhani, N., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self-regulation in learning mathematics. *Psikohumaniora*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3576>
- Cai, J., & Lian, R. (2022). Social support and a sense of purpose: the role of personal

- growth initiative and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788841>
- Chang, E. C., & Yang, H. (2016). Personal and family growth initiative as predictors of study engagement in chinese and american college students: is there any evidence for group differences? *Personality and Individual Differences*, 102(11), 186–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.004>
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth, a Division of Thomson Learning Inc.
- Darmawan. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, M. C. (2021). Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada
- Dutta, A., Kalita, D., & Vaiphei, Dr. S. D. (2022). Effects of Mindfulness on Psychological Well-being: A Scoping Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 04(04), 553–562. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2022.v04i04.062>
- Eulate, C.Y.A, & Gallego, V.L. (2011). La Autogestión del aprendizaje y la autonomía e iniciativa personal = The self-regulation of learning and autonomy and personal Initiative. In *Univest 2011: III Congreso Internacional*. <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/3759?show=full>
- Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Kamei, H. H., Tobo, P. R., Koller, S. H., & Robitschek, C. (2018). Personal growth initiative scale - II: adaptation and psychometric properties of the brazilian version 1 escala de iniciativa ao crescimento pessoal - II: adaptação e propriedades psicométricas da versão brasileira escala de iniciativa de crecimiento pe. *Paidéia*, 28(e2806), 1–10.
- Gärtner, C. (2013). Enhancing readiness for change by enhancing mindfulness. *Journal of Change Management*, 13(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/14697017.2013.768433>
- Gronlund. (1982). *Constructing achievement test*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, Ind.
- growth. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30(10), 2117–2123. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.411>
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5467>
- Hasna, A., & Khasanah, A. N. (2023). Mindfulness pada Remaja Awal Santri Pondok Pesantren. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3. <https://doi.org/10.15614/IJPP/2016/V7I2/122100>
- Insani, R., Naila Himmah, S., Royani, A., & Fudhaili, A. (2024). Manfaat, tantangan dan strategi pada anak bilingual di sekolah bilingual Indonesia. *Ukazh: Journal of Arabic Studies*, 5(2), 127–138. <https://doi.org/10.37274/ukazh.v5i2.949>
- Justo, C., De La Fuente Arias, M., & Granados, M. (2011). [Impact of a training

program in full consciousness (mindfulness) in the measure of growth and personal self-realization]. *Psicothema*, 23(1), 58-65.

- Khaer, M. (2021). Makna dzikir dalam perspektif tafsir sya'rāwī.pdf. *Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 2(1), 151–168. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.10.2020.p10631>
- Khoiron, Mahbib. (2022). "Quran Web NU Online: Baca Ayat dan Terjemah Lebih Mudah" <https://www.nu.or.id/nasional/quran-web-nu-online-bacaayat-dan-terjemah-lebih-mudah-GMqa3> (diakses pada tanggal 23 Oktober 2024)
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Hachette UK.
- Latipun. (2015). *Psikologi Ekperimen*. Malang, UMM Press.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L. (2019). Experimental Effects of Mindfulness Inductions on Self-Regulation: Systematic Review and Meta-Analysis. *Emotion*, 19, 108–122. <https://doi.org/10.1037/emo0000425>
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora*, 6(2), 199–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, 37(7), 973–981. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>
Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3×2 achievement goal model to the sport domain: the 3×2 achievement goal questionnaire for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 17(3), 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.001>
- Maslow, H. Abraham. (1984). *Motivasi dan kepribadian; teori motivasi dengan ancangan hirarki kebutuhan manusia*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
McGraw-Hill Humanities.
- McKenzie, S., & Hassed, C. (2012). *Mindfulness for life*. Wollombi, NSW: Exisle
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujiño, M. A., & Reyes, M. F. (2019). Big five and
- Mohammad, M., Mokhtar, H.H., & Samah, A.A. (2011). Person-centered counseling with Malay clients: spirituality as an indicator of personal

- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). *Mindfulness: an introduction 1*. 1–6.
- Nauphal, M., Cardona, N. D., Morgan, L. P., & Eustis, E. H. (2023). Mindfulness-
- Nugraha, F., & Hendrawan, B. (2019). Pengembangan karakter self-efficacy pada siswa berkebutuhan khusus melalui pembelajaran self-regulated learning. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 40-45.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd Edition)*.
- 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(12), 349–362.
- Oktariani, D. (2017). Self-regulated learning dalam pembelajaran matematika. *MES (Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains)*, 2(2), 10–16.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human development (Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Kencana.
- Poonacha, N., & Babu, D. K. (2023). Mindfulness among young adults and its relation to personal growth. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(5), 1466–1472. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.51776>
- psychological and subjective well-being in colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(10), 88–93. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>
- Putra, I. A. (2023). *Mindfulness dan resiliensi akademik pada siswa SMA Sekolah Pinggiran*. (Disertasi Psychology, Universitas Kristen satya Wacana, 2023) Diakses dari <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/32658>
- Rahmi Pertiwi, G., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian ilmiah kependidikan. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>
- 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>
- Rohi, E. M. W., Yuzarion, Y., & Hidayah, N. (2021). Peran daya juang bagi self-regulated learning siswa SMA. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 113-120.
- Rukminingsih, Adnan G., & Latief M. A., (2020). *Metode penelitian pendidikan*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement,

- and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sandhu, T. (2020). Personal growth in middle age: a personality perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3) 4937.
- Sanghvi, P. (2020). Piaget's theory of cognitive development. *Indian Journal of Mental Health*, 7(2), 1–2. Retrieved from <https://indianmentalhealth.com/pdf/2020/vol7-issue2/5-Review-Article-Piagets-theory.pdf>
- Santosa, M. H. (2022). *Self-regulated Learning*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7yn2p>
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan self-regulated learning ditinjau dari achievement goal dan kepribadian pada remaja di Kota Malang. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 69–78. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209>
- Saraswati, P. (2023). Personal growth initiative remaja ditinjau dari karakteristik kepribadian. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 30–42. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Saraswati, P., & Winarsunu, T. (2021). Personal Growth Initiative and Self-Regulated Learning in Students with Low Intelligence Potential. *Sains Humanika*. <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-3.1916>
- Saraswati, P., Amalia, S., & Puspita Arwan, A. (2023). Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 137–144. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.25744>
- Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). *SPSS vs LISREL: sebuah pengantar, aplikasi untuk riset*. Jakarta: Salemba Empat.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1),
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
Semarang. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang*.
- Setiyanto, A. (2011). Hubungan antara kemandirian belajar dengan rasa percaya diri siswa kelas II MAM I Sumber kecamatan Simo kabupaten Boyolali. *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas UIN Walisongo Semarang*.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Sharma, M., & Garg, D. (2016). Personal Growth as a Correlate of Gratitude, Hope and Curiosity Among College Students. *Indian Journal of Positive*

- Shihab, M. Quraish. (1996). *Wawasan al-qur'an*. Bandung: Mizan.
- 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. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917–1926. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>
- Simbolon, A. (2019). *Hubungan self-regulated learning dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan siswa di SMA Negeri 12 Medan*. (Disertasi Master of Psychology, Universitas Medan Area, 2019). Diakses dari <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/13676>
- Siregar, S. (2013). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sitompul, A. R. (2021). Pengaruh psychological distress terhadap personal growth initiative pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Srivastava, S., & Bajpai, L. (2020). Linking conservation of resource perspective to personal growth initiative and intention to leave: role of mediating variables. *Personel Review*, 50(2), 686–708. <https://doi.org/10.1108/PR-10->
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata, Sumadi. 2000. *Pengembangan alat ukur psikologis*. Yogya: Penerbit Andi.
- Tirta, R. (2023). Cognitive and child language development and involvement in learning. *Journal of Insan Mulia Education*, 1(2), 58–64. <https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.39>
- Wahyuni, E. P., Ardianto, H., Dharmatanna, S., Burmansah, B., Seneru, W., Kasrah, R., & Ismoyo, T. (2024). A mindful character development: mindfulness and self-efficacy enhances emotional regulation of high school students. *In International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 168-178.
- Weare, K. (2014). Evidence for mindfulness: impacts on the well-being and performance of school staff. *Mindfulness in Schools Project*, 1-23.
- Weigold, I. K., Boyle, R. A., Weigold, A., Antonucci, S. Z., Mitchell, H. B., & Martin-wagar, C. A. (2018). Personal growth initiative in the therapeutic process: an exploratory study. *The Counseling Psychologist*, 46(4), 481–
- Winarso, W., & Supriady, D. (2016). Menilai prestasi belajar melalui penguatan self-regulated learning dan kecerdasan emosional siswa pada pembelajaran matematika. *Jurnal Didaktik Matematika*, 3(2), 54–66.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing academic self-regulated learning conference on indicators of positive development: definitions. *Measures, and Prospective Validity*. Yogyakarta: Erhaka

Utama.

Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Penelitian Sebelum Uji Coba Alat Ukur

a. *Personal Growth Initiative*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Readiness for Changes</i>	Kemampuan dalam menilai kesiapan psikologis individu dengan perubahan secara positif.	1. Saya merasa siap menghadapi tantangan yang akan datang. (1) 2. Saya mencari tahu apa yang perlu dilakukan untuk bisa berubah. (5) 3. Saya tahu kapan harus membuat perubahan tertentu dalam diri saya. (9) 4. Saya mampu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan saya. (13)	-	4
<i>Planfulness</i>	Kemampuan untuk membuat strategi dan mengorganisir upaya perubahan diri	1. Saya membuat tujuan yang jelas dan mudah dicapai untuk mengubah diri saya. (2) 2. Saya tahu cara membuat rencana yang simpel untuk	-	5

		memperbaiki diri. (6) 3. Ketika ingin berubah, saya membuat rencana yang jelas supaya kepribadian saya berkembang. (10) 4. Saya tahu cara menentukan tujuan yang sesuai untuk membuat perubahan dalam diri saya. (14) 5. Saya tahu langkah-langkah yang bisa saya ambil untuk mengubah diri saya seperti yang saya inginkan. (16)		
<i>Using Resources</i>	Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya di luar diri, seperti bantuan dari orang lain dan materi	1. Saya minta bantuan saat mencoba mengubah diri saya. (3) 2. Saya menggunakan berbagai sumber daya, seperti teman untuk membantu saya berkembang. (7) 3. Saya tidak ragu meminta	-	3

		bantuan ketika saya menghadapi kesulitan. (11)		
<i>Intentional Behaviour</i>	Tindak lanjut aktual, atau melakukan rencana perubahan diri	1. Saya memanfaatkan setiap kesempatan untuk berkembang. (4) 2. Saya aktif berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri saya. (8) 3. Saya berusaha berkembang secara konsisten. (12) 4. Saya mencari peluang untuk berkembang sebagai individu. (15)	-	4
Total		16	-	16

b. *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi pemahaman selama proses belajar.	1. Saya secara teratur memonitor kemajuan belajar saya untuk memastikan saya mencapai tujuan. (1)	1. Evaluasi terhadap efektivitas strategi belajar saya masih rendah. (4) 2. Saya ragu tentang	8

		2. Sebelum belajar, saya merencanakan strategi yang paling efektif untuk memahami materi. (7) 3. Ketika menemui kesalahan, saya menganalisis penyebabnya untuk menghindari kesalahan serupa di masa mendatang. (13) 4. Saya mengidentifikasi bagian materi yang perlu lebih banyak perhatian selama belajar. (19)	langkah berikutnya ketika mengalami kesulitan dalam belajar. (10) 3. Saya mengabaikan apa yang membuat saya gagal memahami suatu materi. (16) 4. Saya melewatkan perencanaan sebelum memulai belajar. (22)	
Motivasi	Dorongan dalam diri individu untuk mencapai tujuan belajar.	1. Ketika menghadapi kesulitan, saya tetap fokus karena percaya bahwa usaha saya akan membuahkan hasil. (2) 2. Saya merasa belajar adalah hal penting yang membantu saya berkembang. (8) 3. Saya merasa termotivasi untuk belajar lebih keras	1. Saya mulai belajar jika ada dorongan dari orang lain, seperti guru atau orang tua. (5) 2. Saya mudah menyerah ketika menemui materi yang sulit dipahami. (11) 3. Saya cenderung kehilangan semangat	8

		ketika melihat orang lain berhasil. (14) 4. Saya merasa terinspirasi untuk belajar lebih banyak ketika saya merasa kesulitan. (20)	belajar ketika mendapatkan hasil yang buruk. (17) 4. Saya merasa frustrasi jika saya tidak segera memahami materi yang saya pelajari. (23)	
Perilaku	Konsistensi dalam menerapkan kebiasaan belajar.	1. Saya meluangkan waktu khusus setiap hari untuk belajar secara konsisten. (3) 2. Saya terbiasa mencari sumber tambahan jika materi di kelas belum cukup jelas. (9) 3. Saya mencatat dan merangkum materi agar lebih mudah dipahami. (15) 4. Saya dapat mengelola waktu belajar saya dengan baik dan menghindari penundaan. (21)	1. Saya baru mulai belajar saat ujian sudah dekat. (6) 2. Saya mengandalkan materi yang diberikan di kelas tanpa mencari sumber lain. (12) 3. Rutinitas belajar saya masih belum teratur. (18) 4. Saya bingung ketika menghadapi materi yang sulit dan tidak mencari solusi. (24)	8
Total		12	12	24

c. *Mindfulness*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Observing</i>	Kemampuan untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal.	1. Saya memperhatikan bagaimana reaksi tubuh saya di berbagai situasi. (1) 2. Saya mudah menyadari suara-suara di sekitar saya. (11) 3. Saya dapat dengan mudah mengamati perasaan fisik saya, seperti ketegangan atau kelelahan. (21) 4. Saya merasa lebih sadar akan apa yang terjadi di sekitar saya. (31)	1. Saya mengabaikan bagaimana lingkungan sekitar memengaruhi perasaan saya. (6) 2. Saya cenderung mengabaikan emosi saya. (16) 3. Saya mudah teralihkan mengenai apa yang sedang terjadi di sekitar saya. (26) 4. Saya mudah kehilangan kesadaran terhadap perasaan saya saat sedang sibuk. (36)	8
<i>Describing</i>	Kemampuan untuk menggambarkan atau mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-kata.	1. Saya dapat menjelaskan emosi yang sedang saya rasakan dengan jelas. (2) 2. Saya mudah menggambarkan perasaan saya kepada orang lain. (12) 3. Saya dapat menggambarkan situasi atau	1. Saya kesulitan menggambarkan apa yang saya rasakan saat ini. (7) 2. Saya kesulitan menjelaskan emosi saya dengan kata-kata. (17) 3. Saya mudah terpengaruh emosi saat	8

		perasaan saya dengan kata-kata yang tepat dan jelas. (22) 4. Saya dapat menjelaskan pikiran saya secara objektif tanpa terpengaruh oleh emosi. (32)	mencoba menjelaskan pikiran saya. (27) 4. Saya menggambarkan perasaan saya dengan cara yang menghakimi atau berlebihan. (37)	
<i>Acting with Awareness</i>	Melakukan tindakan secara sadar, tanpa terganggu oleh pikiran-pikiran lain.	1. Saya berusaha fokus pada apa yang saya lakukan, meskipun ada banyak gangguan. (3) 2. Saya sadar akan tindakan saya, bahkan dalam aktivitas sehari-hari. (13) 3. Saat beraktivitas, saya sepenuhnya hadir dan terlibat dalam tugas tersebut. (23) 4. Saya mampu memperhatikan detail-detail kecil dalam setiap tindakan saya. (33)	1. Saya merasa pikiran saya teralihkan ketika sedang melakukan sesuatu. (8) 2. Saya cenderung bertindak tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan. (18) 3. Saya terburu-buru saat melakukan aktivitas dan tidak benar-benar fokus. (28) 4. Saya kesulitan untuk fokus ketika mendengarkan cerita orang lain karena pikiran saya mudah teralihkan. (38)	8

<i>Non-judging of inner experience</i>	Kemampuan untuk menerima pengalaman batin tanpa memberikan penilaian negatif.	1. Saya menerima emosi negatif saya tanpa menghakimi. (4) 2. Saya memahami bahwa merasa sedih atau marah adalah wajar. (14) 3. Saya merasa nyaman dengan perasaan yang muncul, baik itu positif atau negatif. (24) 4. Saya dapat melihat perasaan saya dengan penuh perhatian, tanpa merasa terjebak di dalamnya. (34)	1. Saya merasa bersalah atas emosi negatif yang saya rasakan. (9) 2. Saya menghakimi diri sendiri jika saya merasa tidak bahagia. (19) 3. Saya merasa cemas ketika saya mengalami perasaan negatif. (29) 4. Saya kesulitan untuk menerima perasaan saya tanpa ingin mengubahnya. (39)	8
<i>Non-reactivity of inner experience</i>	Kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap pikiran atau emosi.	1. Saya dapat menyadari emosi tanpa langsung bereaksi terhadapnya. (5) 2. Saya tetap tenang meskipun sedang merasa marah atau cemas. (15) 3. Saya dapat memperhatikan perasaan dan pikiran saya tanpa merasa	1. Saya bereaksi berlebihan terhadap perasaan negatif. (10) 2. Saya kesulitan menahan emosi saya ketika sesuatu membuat saya kesal. (20) 3. Saya merasa sulit untuk tetap tenang ketika emosi saya muncul. (30)	8

		terganggu. (25) 4. Saya dapat merasakan perasaan saya tanpa berusaha untuk menghindarinya atau mengubahnya. (35)	4. Saya terjebak dalam perasaan atau pikiran negatif saya. (40)	
Total		20	20	40

Lampiran 2 Aitem Penelitian Setelah Uji Coba Alat Ukur

a. *Personal Growth Initiative*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Readiness for Changes</i>	Kemampuan dalam menilai kesiapan psikologis individu dengan perubahan secara positif.	1. Saya merasa siap menghadapi tantangan yang akan datang. (1) 2. Saya mencari tahu apa yang perlu dilakukan untuk bisa berubah. (5) 3. Saya tahu kapan harus membuat perubahan tertentu dalam diri saya. (8) 4. Saya mampu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan saya. (11)	-	4

<i>Planfulness</i>	Kemampuan untuk membuat strategi dan mengorganisir upaya perubahan diri	1. Saya membuat tujuan yang jelas dan mudah dicapai untuk mengubah diri saya. (2) 2. Saya tahu cara membuat rencana yang simpel untuk memperbaiki diri. (6) 3. Ketika ingin berubah, saya membuat rencana yang jelas supaya kepribadian saya berkembang. (9) 4. Saya tahu cara menentukan tujuan yang sesuai untuk membuat perubahan dalam diri saya. (12) 5. Saya tahu langkah-langkah yang bisa saya ambil untuk mengubah diri saya seperti yang saya inginkan. (14)	-	5
<i>Using Resources</i>	Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya di	1. Saya tidak ragu meminta bantuan ketika saya	-	1

	luar diri, seperti bantuan dari orang lain dan materi	menghadapi kesulitan. (3)		
<i>Intentional Behaviour</i>	Tindak lanjut aktual, atau melakukan rencana perubahan diri	1. Saya memanfaatkan setiap kesempatan untuk berkembang. (4) 2. Saya aktif berusaha untuk menjadi versi terbaik dari diri saya. (7) 3. Saya berusaha berkembang secara konsisten. (10) 4. Saya mencari peluang untuk berkembang sebagai individu. (13)	-	4
Total		14	-	14

b. *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Metakognisi	Kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi pemahaman selama proses belajar.	1. Saya secara teratur memonitor kemajuan belajar saya untuk memastikan saya mencapai tujuan. (1)	1. Evaluasi terhadap efektivitas strategi belajar saya masih rendah. (4) 2. Saya ragu tentang langkah	8

		2. Sebelum belajar, saya merencanakan strategi yang paling efektif untuk memahami materi. (7) 3. Ketika menemui kesalahan, saya menganalisis penyebabnya untuk menghindari kesalahan serupa di masa mendatang. (13) 4. Saya mengidentifikasi bagian materi yang perlu lebih banyak perhatian selama belajar. (19)	berikutnya ketika mengalami kesulitan dalam belajar. (10) 3. Saya mengabaikan apa yang membuat saya gagal memahami suatu materi. (16) 4. Saya melewatkan perencanaan sebelum memulai belajar. (21)	
Motivasi	Dorongan dalam diri individu untuk mencapai tujuan belajar.	1. Ketika menghadapi kesulitan, saya tetap fokus karena percaya bahwa usaha saya akan membuahkan hasil. (2) 2. Saya merasa belajar adalah hal penting yang membantu saya berkembang. (8) 3. Saya merasa terinspirasi untuk belajar lebih banyak	1. Saya mulai belajar jika ada dorongan dari orang lain, seperti guru atau orang tua. (5) 2. Saya mudah menyerah ketika menemui materi yang sulit dipahami. (11) 3. Saya cenderung kehilangan semangat	7

		ketika saya merasa kesulitan. (14)	belajar ketika mendapatkan hasil yang buruk. (17) 4. Saya merasa frustrasi jika saya tidak segera memahami materi yang saya pelajari. (22)	
Perilaku	Konsistensi dalam menerapkan kebiasaan belajar.	1. Saya meluangkan waktu khusus setiap hari untuk belajar secara konsisten. (3) 2. Saya terbiasa mencari sumber tambahan jika materi di kelas belum cukup jelas. (9) 3. Saya mencatat dan merangkum materi agar lebih mudah dipahami. (15) 4. Saya dapat mengelola waktu belajar saya dengan baik dan menghindari penundaan. (20)	1. Saya baru mulai belajar saat ujian sudah dekat. (6) 2. Saya mengandalkan materi yang diberikan di kelas tanpa mencari sumber lain. (12) 3. Rutinitas belajar saya masih belum teratur. (18) 4. Saya bingung ketika menghadapi materi yang sulit dan tidak mencari solusi. (23)	8
Total		11	12	23

c. *Mindfulness*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Observing</i>	Kemampuan untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal.	1. Saya memperhatikan bagaimana reaksi tubuh saya di berbagai situasi. (1) 2. Saya merasa lebih sadar akan apa yang terjadi di sekitar saya. (11)	1. Saya cenderung mengabaikan emosi saya. (6) 2. Saya mudah teralihkan mengenai apa yang sedang terjadi di sekitar saya. (16) 3. Saya mudah kehilangan kesadaran terhadap perasaan saya saat sedang sibuk. (24)	5
<i>Describing</i>	Kemampuan untuk menggambarkan atau mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-kata.	1. Saya dapat menjelaskan emosi yang sedang saya rasakan dengan jelas. (2) 2. Saya mudah menggambarkan perasaan saya kepada orang lain. (12) 3. Saya dapat menggambarkan situasi atau perasaan saya dengan kata-kata yang tepat dan jelas. (21) 4. Saya dapat menjelaskan pikiran saya secara objektif tanpa	1. Saya kesulitan menggambarkan apa yang saya rasakan saat ini. (7) 2. Saya kesulitan menjelaskan emosi saya dengan kata-kata. (17) 3. Saya mudah terpengaruh emosi saat mencoba menjelaskan pikiran saya. (25) 4. Saya menggambarkan perasaan saya dengan cara yang	8

		terpengaruh oleh emosi. (29)	menghakimi atau berlebihan. (31)	
<i>Acting with Awareness</i>	Melakukan tindakan secara sadar, tanpa terganggu oleh pikiran-pikiran lain.	1. Saya berusaha fokus pada apa yang saya lakukan, meskipun ada banyak gangguan. (3) 2. Saya sadar akan tindakan saya, bahkan dalam aktivitas sehari-hari. (13) 3. Saat beraktivitas, saya sepenuhnya hadir dan terlibat dalam tugas tersebut. (22)	1. Saya cenderung bertindak tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan. (8) 2. Saya terburu-buru saat melakukan aktivitas dan tidak benar-benar fokus. (18) 3. Saya kesulitan untuk fokus ketika mendengarkan cerita orang lain karena pikiran saya mudah teralihkan. (26)	6
<i>Non-judging of inner experience</i>	Kemampuan untuk menerima pengalaman batin tanpa memberikan penilaian negatif.	1. Saya merasa nyaman dengan perasaan yang muncul, baik itu positif atau negatif. (4) 2. Saya dapat melihat perasaan saya dengan penuh perhatian, tanpa merasa terjebak di dalamnya. (14)	1. Saya merasa bersalah atas emosi negatif yang saya rasakan. (9) 2. Saya menghakimi diri sendiri jika saya merasa tidak bahagia. (19) 3. Saya merasa cemas ketika saya mengalami	6

			perasaan negatif. (27) 4. Saya kesulitan untuk menerima perasaan saya tanpa ingin mengubahnya. (32)	
<i>Non-reactivity of inner experience</i>	Kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap pikiran atau emosi.	1. Saya dapat menyadari emosi tanpa langsung bereaksi terhadapnya. (5) 2. Saya tetap tenang meskipun sedang merasa marah atau cemas. (15) 3. Saya dapat memperhatikan perasaan dan pikiran saya tanpa merasa terganggu. (23) 4. Saya dapat merasakan perasaan saya tanpa berusaha untuk menghindarinya atau mengubahnya. (30)	1. Saya bereaksi berlebihan terhadap perasaan negatif. (10) 2. Saya kesulitan menahan emosi saya ketika sesuatu membuat saya kesal. (20) 3. Saya merasa sulit untuk tetap tenang ketika emosi saya muncul. (28) 4. Saya terjebak dalam perasaan atau pikiran negatif saya. (33)	8
Total		15	18	33

Lampiran 3 Bukti Uji Coba di *Google Form*

Section 2 of 4

SKALA 1

Pada skala ini terdapat 16 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya merasa siap menghadapi tantangan yang akan datang. *

	1	2	3	4	
STS	☐	☐	☐	☐	SS

Section 3 of 4

SKALA 2

Pada skala ini terdapat 24 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya secara teratur memonitor kemajuan belajar saya untuk memastikan saya mencapai tujuan. *

	1	2	3	4	
STS	☐	☐	☐	☐	SS

Section 4 of 4

SKALA 3

Pada skala ini terdapat 40 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya memperhatikan bagaimana reaksi tubuh saya di berbagai situasi. *

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Beda Daya Aitem

a. *Personal Growth Initiative*

		Correlations																	
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	TOTAL_Y	
Y1	Pearson Correlation	1	.526**	-.424*	.458**	.303	.301	-.089	.252	.447*	.364*	.489**	.300	.531**	.638**	.367*	.534**	.655**	
	Sig. (2-tailed)		.002	.016	.008	.092	.095	.628	.165	.010	.040	.005	.096	.002	.000	.039	.002	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y2	Pearson Correlation	.526**	1	-.175	.616**	.458**	.278	.193	.522**	.605**	.624**	.048	.552**	.447*	.645**	.514**	.515**	.772**	
	Sig. (2-tailed)	.002		.337	.000	.008	.124	.290	.002	.000	.000	.795	.001	.010	.000	.003	.003	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y3	Pearson Correlation	-.424*	-.175	1	-.098	.006	-.010	.631**	-.143	-.052	-.071	.026	.085	-.289	-.355*	-.292	-.266	-.059	
	Sig. (2-tailed)	.016	.337		.592	.974	.956	.000	.435	.779	.701	.888	.643	.108	.046	.105	.141	.750	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y4	Pearson Correlation	.458**	.616**	-.098	1	.360*	.341	.062	.594**	.683**	.557**	.293	.475**	.472**	.517**	.275	.504**	.750**	
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.592		.043	.057	.736	.000	.000	.001	.103	.006	.006	.002	.127	.003	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y5	Pearson Correlation	.303	.458**	.006	.360*	1	.131	.083	.491**	.308	.593**	.204	.287	.230	.549**	.357*	.420*	.582**	
	Sig. (2-tailed)	.092	.008	.974	.043		.474	.652	.004	.086	.000	.264	.112	.205	.001	.045	.017	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y6	Pearson Correlation	.301	.278	-.010	.341	.131	1	.032	.255	.277	.285	.262	.453**	.552**	.342	.309	.372*	.547**	
	Sig. (2-tailed)	.095	.124	.956	.057	.474		.864	.159	.124	.114	.147	.009	.001	.055	.085	.036	.001	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y7	Pearson Correlation	-.089	.193	.631**	.062	.083	.032	1	.215	-.011	.018	.136	.263	.036	-.135	.266	-.012	.263	
	Sig. (2-tailed)	.628	.290	.000	.736	.652	.864		.237	.953	.923	.457	.145	.846	.461	.141	.950	.146	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y8	Pearson Correlation	.252	.522**	-.143	.594**	.491**	.255	.215	1	.292	.403*	.094	.592**	.410*	.461**	.573**	.482**	.654**	
	Sig. (2-tailed)	.165	.002	.435	.000	.004	.159	.237		.104	.022	.608	.000	.020	.008	.001	.005	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y9	Pearson Correlation	.447*	.605**	-.052	.683**	.308	.277	-.011	.292	1	.753**	.331	.545**	.395*	.634**	.249	.375*	.731**	
	Sig. (2-tailed)	.010	.000	.779	.000	.086	.124	.953	.104		.000	.064	.001	.025	.000	.170	.035	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y10	Pearson Correlation	.364*	.624**	-.071	.557**	.593**	.285	.018	.403*	.753**	1	.209	.509**	.277	.699**	.484**	.580**	.754**	
	Sig. (2-tailed)	.040	.000	.701	.001	.000	.114	.923	.022	.000		.251	.003	.124	.000	.005	.001	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y11	Pearson Correlation	.489**	.048	.026	.293	.204	.262	.136	.094	.331	.209	1	.136	.342	.328	.073	.287	.468**	
	Sig. (2-tailed)	.005	.795	.888	.103	.264	.147	.457	.608	.064	.251		.457	.056	.067	.693	.111	.007	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y12	Pearson Correlation	.300	.552**	.085	.475**	.287	.453**	.263	.592**	.545**	.509**	.136	1	.338	.396*	.484**	.358*	.697**	
	Sig. (2-tailed)	.096	.001	.643	.006	.112	.009	.145	.000	.001	.003	.457		.059	.025	.005	.044	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y13	Pearson Correlation	.531**	.447*	-.289	.472**	.230	.552**	.036	.410*	.395*	.277	.342	.338	1	.593**	.417*	.366*	.664**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.010	.108	.006	.205	.001	.846	.020	.025	.124	.056	.059		.000	.017	.039	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y14	Pearson Correlation	.638**	.645**	-.355*	.517**	.549**	.342	-.135	.461**	.634**	.699**	.328	.396*	.593**	1	.449**	.469**	.767**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.046	.002	.001	.055	.461	.008	.000	.000	.067	.025	.000		.010	.007	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y15	Pearson Correlation	.367*	.514**	-.292	.275	.357*	.309	.266	.573**	.249	.484**	.073	.484**	.417*	.449**	1	.561**	.613**	
	Sig. (2-tailed)	.039	.003	.105	.127	.045	.085	.141	.001	.170	.005	.693	.005	.017	.010		.001	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
Y16	Pearson Correlation	.534**	.515**	-.266	.504**	.420*	.372*	-.012	.482**	.375*	.580**	.287	.358*	.366*	.469**	.561**	1	.682**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.141	.003	.017	.036	.950	.005	.035	.001	.111	.044	.039	.007	.001		.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
TOTAL_Y	Pearson Correlation	.655**	.772**	-.059	.750**	.582**	.547**	.263	.654**	.731**	.754**	.468**	.697**	.664**	.767**	.613**	.682**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.750	.000	.000	.001	.146	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Self-Regulated Learning

		Correlations																								
		X1_1	X1_2	X1_3	X1_4	X1_5	X1_6	X1_7	X1_8	X1_9	X1_10	X1_11	X1_12	X1_13	X1_14	X1_15	X1_16	X1_17	X1_18	X1_19	X1_20	X1_21	X1_22	X1_23	X1_24	TOTAL_X1
X1_1	Pearson Correlation	1	450 ^{***}	477 ^{***}	357 ^{***}	.108	648 ^{***}	.252	.227	.108	.286	460 ^{***}	.200	.223	-.038	.159	.101	.345	361 ^{***}	.132	.209	671 ^{***}	-.107	364 ^{***}	.195	531 ^{***}
	Sig. (2-tailed)		.010	.006	.045	.557	.000	.163	.212	.555	.112	.008	.272	.219	.835	.385	.581	.053	.042	.470	.252	.000	.560	.040	.284	.002
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_2	Pearson Correlation	450 ^{***}	1	423 ^{***}	475 ^{***}	.076	435 ^{***}	432 ^{***}	.264	-.006	.346	552 ^{***}	.229	425 ^{***}	.210	.264	.259	460 ^{***}	369 ^{***}	.303	421 ^{***}	.264	.000	.294	.199	593 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.010		.016	.006	.679	.013	.014	.144	.975	.052	.001	.206	.015	.249	.145	.153	.008	.038	.091	.016	.144	1.000	.102	.275	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_3	Pearson Correlation	477 ^{***}	423 ^{***}	1	428 ^{***}	.254	647 ^{***}	.167	.256	.079	516 ^{***}	504 ^{***}	.199	350 ^{***}	-.057	529 ^{***}	.284	.153	459 ^{***}	386 ^{***}	570 ^{***}	.361 ^{***}	.026	.310	.295	644 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.006	.016		.015	.161	.000	.360	.158	.669	.003	.003	.276	.050	.755	.002	.115	.402	.008	.029	.001	.031	.888	.085	.101	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_4	Pearson Correlation	357 ^{***}	475 ^{***}	428 ^{***}	1	354 ^{***}	446 ^{***}	.194	.178	.262	710 ^{***}	644 ^{***}	.636 ^{***}	.231	-.085	.147	.189	485 ^{***}	.319	.276	495 ^{***}	.371 ^{***}	.227	.346	.241	674 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.045	.006	.015		.047	.010	.288	.330	.148	.000	.000	.000	.203	.645	.422	.300	.005	.075	.126	.004	.036	.212	.053	.183	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_5	Pearson Correlation	.108	.076	.254	354 ^{***}	1	517 ^{***}	-.215	.150	.280	415 ^{***}	532 ^{***}	.342	.237	-.075	.032	.237	369 ^{***}	485 ^{***}	.047	449 ^{***}	.205	403 ^{***}	492 ^{***}	494 ^{***}	570 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.557	.679	.161	.047		.002	.237	.412	.121	.018	.002	.056	.191	.685	.864	.192	.038	.005	.797	.010	.260	.022	.004	.004	.001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_6	Pearson Correlation	648 ^{***}	435 ^{***}	647 ^{***}	446 ^{***}	517 ^{***}	1	.115	.259	.392 ^{***}	424 ^{***}	753 ^{***}	.316	.270	-.010	.288	.250	.328	658 ^{***}	427 ^{***}	543 ^{***}	458 ^{***}	.183	568 ^{***}	439 ^{***}	781 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.000	.010	.002		.531	.153	.027	.016	.000	.078	.135	.957	.110	.167	.066	.000	.015	.001	.008	.316	.001	.012	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_7	Pearson Correlation	.252	432 ^{***}	.167	.194	-.215	.115	1	.302	.323	.169	.116	.230	484 ^{***}	.391 ^{***}	.254	473 ^{***}	.288	.283	520 ^{***}	.261	.356 ^{***}	.030	.131	.209	456 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.163	.014	.360	.288	.237	.531		.093	.072	.354	.528	.205	.005	.027	.160	.006	.109	.116	.002	.150	.045	.869	.476	.252	.009
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_8	Pearson Correlation	.227	.264	.256	.178	.150	.259	.302	1	.365 ^{***}	.233	.286	.256	.360 ^{***}	.365 ^{***}	.000	536 ^{***}	471 ^{***}	.179	.233	424 ^{***}	.288	.000	.062	.000	458 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.212	.144	.158	.330	.412	.153	.093		.040	.200	.112	.158	.043	.040	1.000	.002	.007	.326	.198	.015	.110	1.000	.735	1.000	.008
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_9	Pearson Correlation	.108	-.006	.079	.262	.280	.392 ^{***}	.323	.365 ^{***}	1	.356 ^{***}	.252	535 ^{***}	.171	.187	.223	.346	.303	.218	350 ^{***}	.204	.306	405 ^{***}	.174	.367 ^{***}	518 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.555	.975	.669	.148	.121	.027	.072	.040		.045	.165	.002	.351	.305	.219	.052	.092	.231	.050	.262	.089	.021	.341	.029	.002
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_10	Pearson Correlation	.286	.346	.516 ^{***}	.710 ^{***}	415 ^{***}	424 ^{***}	.169	.233	.356 ^{***}	1	605 ^{***}	.516 ^{***}	.262	-.289	.311	.294	.505 ^{***}	.313	.347	457 ^{***}	461 ^{***}	.247	.244	451 ^{***}	696 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.112	.052	.003	.000	.018	.016	.354	.200	.045		.000	.003	.148	.109	.083	.102	.003	.081	.052	.009	.008	.173	.178	.010	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_11	Pearson Correlation	460 ^{***}	552 ^{***}	504 ^{***}	644 ^{***}	532 ^{***}	753 ^{***}	.116	.286	.252	605 ^{***}	1	556 ^{***}	.212	-.036	.104	450 ^{***}	537 ^{***}	556 ^{***}	.393 ^{***}	441 ^{***}	.361 ^{***}	.253	479 ^{***}	462 ^{***}	796 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.008	.001	.003	.000	.002	.000	.528	.112	.165	.000		.001	.245	.844	.570	.010	.002	.001	.026	.012	.043	.162	.006	.008	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_12	Pearson Correlation	.200	.229	.199	.636 ^{***}	.342	.316	.230	.256	.535 ^{***}	.516 ^{***}	.556 ^{***}	1	.124	.120	-.038	405 ^{***}	411 ^{***}	.153	.113	.322	.311	.181	.037	.342	552 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.272	.206	.276	.000	.056	.078	.205	.158	.002	.003	.001		.498	.512	.835	.022	.019	.404	.538	.072	.083	.322	.841	.055	.001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_13	Pearson Correlation	.223	425 ^{***}	.350 ^{***}	.231	.237	.270	484 ^{***}	.360 ^{***}	.171	.262	.212	.124	1	.216	.303	.394 ^{***}	.283	522 ^{***}	.237	.398	425 ^{***}	.036	.220	.381 ^{***}	550 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.219	.015	.050	.203	.191	.135	.005	.043	.351	.148	.245	.498		.235	.091	.025	.116	.002	.192	.024	.015	.843	.227	.031	.001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_14	Pearson Correlation	-.038	.210	-.057	-.065	-.075	-.010	.391 ^{***}	.365 ^{***}	.187	-.289	-.036	.120	.216	1	.016	.336	-.003	-.073	.272	.228	-.151	-.086	-.016	.186	.151
	Sig. (2-tailed)	.835	.249	.755	.645	.685	.957	.027	.040	.305	.109	.844	.512	.235		.929	.060	.987	.693	.132	.210	.411	.640	.932	.262	.409
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_15	Pearson Correlation	.159	.264	.529 ^{***}	.147	.032	.288	.254	.000	.223	.311	.104	-.038	.303	.016	1	.117	.062	.116	.276	.158	.209	.183	.246	.397 ^{***}	400 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.385	.145	.002	.422	.864	.110	.160	1.000	.219	.083	.570	.835	.091	.929		.525	.736	.527	.127	.388	.250	.316	.174	.025	.023
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
X1_16	Pearson Correlation	.101	.259	.284	.189	.237	.250	473 ^{***}	.536 ^{***}	.346	.294	450 ^{***}	405 ^{***}	.394 ^{***}	.336	.117	1	.367 ^{***}	419 ^{***}	.358 ^{***}	.223	.193	.262	.144	.333	569 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	.581	.153	.115	.300	.192	.167	.006	.002	.052	.102	.010	.022	.025	.060	.525		.039	.017	.044	.220	.29				

c. Mindfulness

Correlations																																																				
	K2.1	K2.2	K2.3	K2.4	K2.5	K2.6	K2.7	K2.8	K2.9	K2.10	K2.11	K2.12	K2.13	K2.14	K2.15	K2.16	K2.17	K2.18	K2.19	K2.20	K2.21	K2.22	K2.23	K2.24	K2.25	K2.26	K2.27	K2.28	K2.29	K2.30	K2.31	K2.32	K2.33	K2.34	K2.35	K2.36	K2.37	K2.38	K2.39	K2.40	TOTAL_01											
K2.1	Person Correlation	1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967											
	Sig. (2-Tailed)		.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02										
	N		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32									
K2.2	Person Correlation		1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967										
	Sig. (2-Tailed)			.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02									
	N			32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32								
K2.3	Person Correlation			1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967									
	Sig. (2-Tailed)				.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02								
	N				32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32								
K2.4	Person Correlation				1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967								
	Sig. (2-Tailed)					.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02							
	N					32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32							
K2.5	Person Correlation					1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967							
	Sig. (2-Tailed)						.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02						
	N						32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32							
K2.6	Person Correlation						1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967						
	Sig. (2-Tailed)							.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02					
	N							32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32						
K2.7	Person Correlation							1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967					
	Sig. (2-Tailed)								.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02				
	N								32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32					
K2.8	Person Correlation								1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967				
	Sig. (2-Tailed)									.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02			
	N									32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32				
K2.9	Person Correlation									1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967			
	Sig. (2-Tailed)										.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02		
	N										32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			
K2.10	Person Correlation										1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967		
	Sig. (2-Tailed)											.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02	
	N											32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
K2.11	Person Correlation											1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967	
	Sig. (2-Tailed)												.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166	.424	.845	145	168	.213	.017	.132	.001	.165	.051	.202	.007	.824	.065	.408	.334	.167	.027	.02
	N												32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
K2.12	Person Correlation												1	134	398	-865	165	813	826	-609	-652	314	811	177	367	261	394	228	127	379	-136	257	917	251	146	606	203	228	419	226	177	1647	251	168	232	269	447	-675	152	168	-695	967
	Sig. (2-Tailed)													.006	.076	.006	.235	.045	.047	.614	.776	.006	.000	.332	.031	.150	.000	.210	.122	.037	.495	.155	.003	.166																		

^{***} Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5 Surat Penelitian Mega Islamic Boarding School



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 797/Un.10.7/D1/KM.00.01/02/2025 Semarang, 28 Februari 2025
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Mega Islamic Boarding School

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Amalia Zulfa
NIM : 2107016126
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)
Judul Skripsi : Hubungan Self-Regulated Learning dan Mindfulness terhadap Personal Growth Initiative Siswa SMA Mega Islamic Boarding School
Waktu Penelitian : Januari-Februari
Lokasi Penelitian : Jl. Mr. Wuryanto, Pagersalam, Mangunsari, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50227

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan

Nadiatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan : Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 6 Bukti Skala Penelitian Setelah Uji Coba di Google Form

Section 2 of 4

SKALA 1

Pada skala ini terdapat 14 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya merasa siap menghadapi tantangan yang akan datang. *

STS

1

2

3

4

SS

Section 3 of 4

SKALA 2

Pada skala ini terdapat 23 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya secara teratur memonitor kemajuan belajar saya untuk memastikan saya mencapai tujuan. *

STS

1

2

3

4

SS

Section 4 of 4

SKALA 3

Pada skala ini terdapat 33 pernyataan. Baca dan pahami pernyataan pada setiap nomornya. Jawablah dengan klik salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala ini tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini (bukan sesuai dengan yang Anda inginkan). Isilah seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Sesuai

4 : Sangat Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Saya memperhatikan bagaimana reaksi tubuh saya di berbagai situasi. *

Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas

a. *Personal Growth Initiative*

Sebelum Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	16

Setelah Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	14

b. *Self-Regulated Learning*

Sebelum Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	24

Setelah Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	23

c. *Mindfulness*

Sebelum Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	40

Setelah Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	33

Lampiran 8 Skor Responden

a. *Personal Growth Initiative*

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	TOTAL_Y
1	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	45.00
2	2.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	50.00
3	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	55.00
4	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	41.00
5	3.00	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	2.00	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	50.00
6	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	50.00
7	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	53.00
8	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	43.00
9	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	1.00	2.00	3.00	2.00	37.00
10	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	50.00
11	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	2.00	45.00
12	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	47.00
13	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	43.00
14	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	45.00
15	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	45.00
16	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	59.00
17	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	55.00
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	59.00
19	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	61.00
20	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	55.00
21	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	3.00	45.00
22	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	45.00
23	3.00	3.00	4.00	4.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	53.00

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	TOTAL_Y
11	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	2.00	45.00
12	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	47.00
13	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	43.00
14	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	45.00
15	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	45.00
16	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	59.00
17	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	55.00
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	59.00
19	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	61.00
20	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	55.00
21	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	3.00	45.00
22	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	45.00
23	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	53.00
24	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	62.00
25	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	61.00
26	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	45.00
27	2.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	43.00
28	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	42.00
29	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	57.00
30	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	55.00
31	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	47.00
32	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	45.00

b. Self-Regulated Learning

IBM SPSS Statistics Data Editor

	X1_1	X1_2	X1_3	X1_4	X1_5	X1_6	X1_7	X1_8	X1_9	X1_10	X1_11	X1_12	X1_13	X1_14	X1_15	TOTAL
13	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	
14	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	
15	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	
16	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	
17	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	
19	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	
20	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	
21	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00	4.00	4.00	3.00	2.00	1.00	2.00	4.00	2.00	2.00	
22	3.00	3.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	
23	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	
24	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	3.00	1.00	3.00	1.00	4.00	4.00	3.00	
25	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	
26	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	
27	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	
28	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	
29	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	
30	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	
31	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	
32	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	4.00	3.00	4.00	1.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	
33																
34																

IBM SPSS Statistics Data Editor																				
File	Edit	View	Data	Transform	Analyze	Graphs	Utilities	Extensions	Window	Help										
10:	X1_15	X1_20	X1_21	X1_22	X1_23	TOTAL	X18	X19	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17					
	X1_11	X1_12	X1_13	X1_14	X1_15	X1_16	X1_17	X1_18	X1_19	X1_20	X1_21	X1_22	X1_23	TOTAL X1	X17					
13	2.00	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	1.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	53.00					
14	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	56.00					
15	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	60.00					
16	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	74.00					
17	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	81.00					
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	93.00					
19	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	93.00					
20	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	4.00	79.00					
21	2.00	1.00	2.00	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00	2.00	58.00					
22	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	1.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	2.00	66.00					
23	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	76.00					
24	1.00	3.00	1.00	4.00	4.00	3.00	1.00	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	71.00					
25	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	1.00	3.00	75.00					
26	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00	3.00	66.00					
27	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	1.00	3.00	69.00					
28	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	60.00					
29	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	83.00					
30	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	3.00	79.00					
31	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	69.00					
32	1.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00	4.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	60.00					
33																				
34																				

Data View

Variable View

c. Mindfulness

The following table represents the data shown in the three screenshots of the IBM SPSS Statistics Data Editor. The data is organized into three sections corresponding to the screenshots.

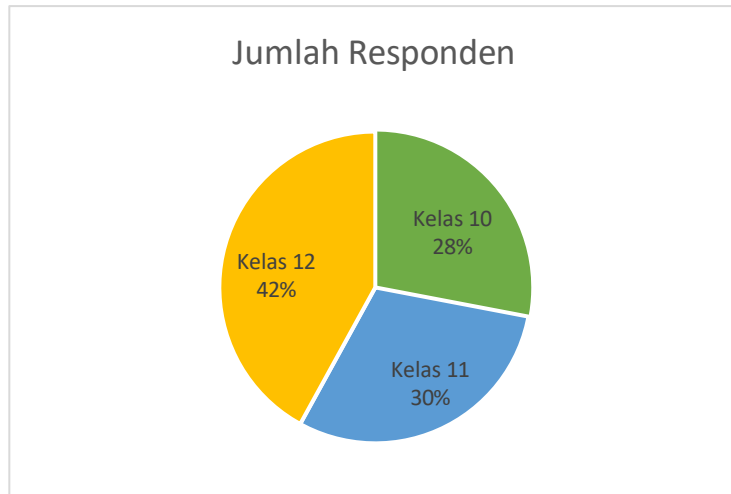
Case	X2_1	X2_2	X2_3	X2_4	X2_5	X2_6	X2_7	X2_8	X2_9	X2_10	X2_11	X2_12	X2_13	X2_14	X2_15
11	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00	2.00	4.00	3.00
12	3.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
13	4.00	2.00	3.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	4.00	2.00	2.00	1.00	4.00	1.00	3.00
14	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00
15	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
16	4.00	4.00	4.00	3.00	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	4.00	3.00
17	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
19	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	4.00
20	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	2.00	2.00
21	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
22	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
23	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00
24	4.00	1.00	3.00	4.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00	1.00	4.00	4.00
25	3.00	2.00	4.00	4.00	2.00	1.00	3.00	3.00	4.00	4.00	2.00	1.00	3.00	2.00	2.00
26	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00
27	2.00	3.00	1.00	2.00	4.00	3.00	2.00	3.00	2.00	1.00	2.00	3.00	1.00	2.00	3.00
28	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
29	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	2.00
30	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	2.00	4.00
31	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
32	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00

Case	X2_16	X2_17	X2_18	X2_19	X2_20	X2_21	X2_22	X2_23	X2_24	X2_25	X2_26	X2_27	X2_28	X2_29	X2_30
12	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00
13	2.00	3.00	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	3.00	2.00
14	4.00	2.00	3.00	3.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00
15	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00
16	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
17	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
19	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	1.00	4.00	4.00
20	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	2.00	4.00	2.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00
21	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	1.00
22	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00
23	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00
24	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	2.00
25	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00
26	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00
27	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00
28	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00
29	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
30	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00
31	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00
32	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00

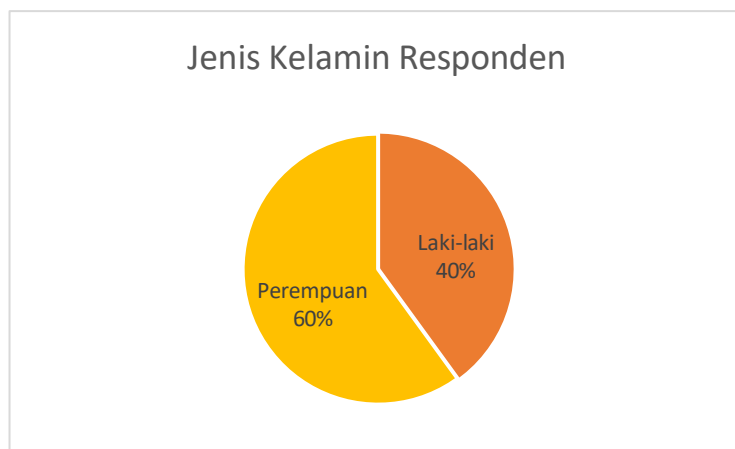
Case	X2_20	X2_21	X2_22	X2_23	X2_24	X2_25	X2_26	X2_27	X2_28	X2_29	X2_30	X2_31	X2_32	X2_33	TOTAL X2
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	75.00
13	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	88.00
14	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	111.00
15	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	100.00
16	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	128.00
17	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	136.00
18	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	155.00
19	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	121.00
20	4.00	2.00	4.00	2.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	125.00
21	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	1.00	2.00	1.00	2.00	105.00
22	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	102.00
23	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	105.00
24	3.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	1.00	1.00	116.00
25	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	111.00
26	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	99.00
27	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	96.00
28	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	100.00
29	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	4.00	2.00	135.00
30	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00	4.00	4.00	4.00	137.00
31	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	120.00
32	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	102.00

Lampiran 9 Hasil Uji Deskriptif

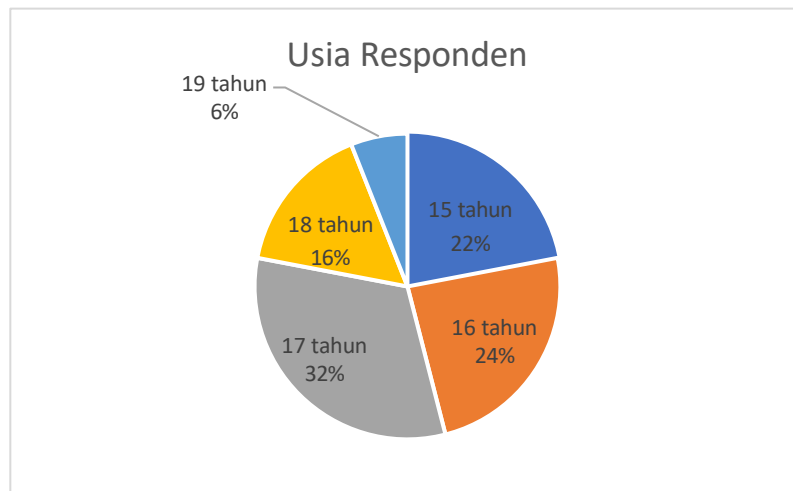
a. Data Tingkat Kelas



b. Data Jenis Kelamin



c. Data Usia Responden



Lampiran 10 Uji Kategorisasi

a. Kategorisasi Variabel *Personal Growth Initiative*

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	12.0	12.0	12.0
	Sedang	33	66.0	66.0	78.0
	Tinggi	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

b. Kategorisasi Variabel *Self-Regulated Learning*

		Kategori_X1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	14.0	14.0	14.0
	Sedang	34	68.0	68.0	82.0
	Tinggi	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

c. Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

		Kategori_X2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	16.0	16.0	16.0
	Sedang	33	66.0	66.0	82.0
	Tinggi	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 11 Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.11554269
Most Extreme Differences	Absolute	.119
	Positive	.119
	Negative	-.085
Test Statistic		.119
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

b. Uji Linearitas

Hasil Uji Linearitas *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

Initiative

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Personal Growth Initiative * Self-Regulated Learning	Between Groups	(Combined)	1298.917	27	48.108	2.467	.017
		Linearity	427.655	1	427.655	21.927	.000
		Deviation from Linearity	871.262	26	33.510	1.718	.100
	Within Groups		429.083	22	19.504		
	Total		1728.000	49			

Hasil Uji Linearitas *Mindfulness* dengan *Personal Growth Initiative*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Personal Growth Initiative * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	1210.583	28	43.235	1.755	.094
		Linearity	289.634	1	289.634	11.755	.003
		Deviation from Linearity	920.950	27	34.109	1.384	.224
	Within Groups		517.417	21	24.639		
	Total		1728.000	49			

Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Correlations			
		Self-Regulated Learning	Personal Growth Initiative
Self-Regulated Learning	Pearson Correlation	1	.497**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Personal Growth Initiative	Pearson Correlation	.497**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Hipotesis Kedua

Correlations			
		Mindfulness	Personal Growth Initiative
Mindfulness	Pearson Correlation	1	.409**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	50	50
Personal Growth Initiative	Pearson Correlation	.409**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	50	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

c. Hipotesis Ketiga

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.534 ^a	.285	.254	5.128	.285	9.359	2	47	.000

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Self-Regulated Learning

b. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

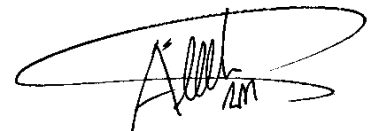
Nama Lengkap : Amalia Zulfa
Tempat Tanggal Lahir : Jepara, 29 Mei 2003
Alamat Rumah : Telukwetan RT 23/RW 03, Welahan, Jepara
HP : 085866136946
E-mail : 2107016126@student.walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri 5 Telukwetan
 - b. SMP Negeri 1 Pecangaan
 - c. SMA Negeri 1 Welahan
2. Pengalaman Organisasi
 - a. Staff PSDB MASA (2022-2023)
 - b. Koordinator Humas Jazwa (2022-2023)
3. Pengalaman Magang
 - a. Biro Psikologi Psikocare (2024)
 - b. BKPP Kota Semarang (2024)

Demikian Riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 2 Maret 2025



Amalia Zulfa

