

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARAPAN  
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA GEN Z DI KOTA  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh**

**IFTA ANNISSA LATHIIFU HAQQU**

**1907016097**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



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

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

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARAPAN  
TERHADAP PERSONAL GROWTH INITIATIVE PADA GEN Z DI KOTA  
SEMARANG

Nama : Ifta Annissa LathiiFu Haqqu

NIM : 1907016097

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN  
Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Desember 2024

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP. 198605232018012002



Penguji II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197711022006042004

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Nadva Ariyani Hasanah Nurivyatiningrum, M.Si.  
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Luckv Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
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

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

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

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARAPAN TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA GEN Z DI KOTA SEMARANG  
Nama : Ifta Annissa Lathiiu Haqqu  
NIM : 1907016097  
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,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si  
NIP. 197711022006042004

Semarang, 10 Desember 2024  
Yang bersangkutan

Ifta Annissa Lathiiu Haqqu  
NIM. 1907016097

## 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

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

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

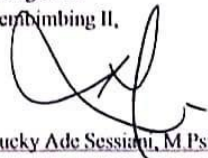
Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN  
HARAPAN TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA  
GEN Z. DI KOTA SEMARANG

Nama : Ifla Annisa Lathifu Haqqu  
NIM : 1907016097  
Jurusan : Psikologi

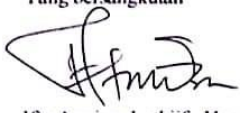
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqasah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

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

Semarang, 10 Desember 2024  
Yang bersangkutan

  
Ifla Annisa Lathifu Haqqu  
NIM. 1907016097

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang tertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ifta Annissa Lathiifu Haqqu

NIM : 1907016097

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARAPAN  
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA GEN Z DI KOTA  
SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali di bagian tertentu yang merujuk pada sumbernya.

Semarang, 09 Desember 2024



Ifta Annissa Lathiifu Haqqu

NIM. 1907016097

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur penulis kepada Allah SWT atas rahmat, berkah, dan karunia yang diberikan kepada peneliti, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Harapan terhadap *Personal Growth Initiative* pada Gen Z di Kota Semarang” dapat terselesaikan. Proses penelitian ini melibatkan bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah, dan karunia, rezeki, nikmat, dan kemudahan sebagai perantara dalam menjalani proses peneliti menyelesaikan skripsi.
2. Kedua orang tua peneliti, Ibu Sumarni dan Bapak Ngatimin yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberikan semangat yang tak terhingga.
3. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan waktunya dalam proses penelitian ini.
7. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog., selaku dosen wali dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan waktunya dalam proses penelitian ini.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan bermanfaat bagi banyak pihak. Semoga Allah SWT membalas kebaikan-kebaikan semua pihak terkait dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semarang, 09 Desember 2024



Ifta Annissa Lathiifu Haqqu

NIM. 1907016097

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri, Ifta Annissa Lathiifu Haqqu yang berjuang, berproses, bersabar, berusaha dan tidak menyerah, sehingga mampu menyelesaikan dengan baik skripsi ini.
2. Kedua orang tua tersayang, Bapak Ngatimin dan Ibu Sumarni yang selalu mendukung, mendoakan, memberikan semangat, dan bersabar yang tak terhingga.
3. Kakak-kakak, adik, dan keponakan tersayang: Ibnul, Bia, Ayuk, Queen, dan JJ yang membantu, mendukung, dan sebagai pemulih semangat.
4. Sahabat-sahabat terbaik: Primela, Nanda, Nurul, Naura, Evi, Ifa, Patricia, Alia, Tiarany, Putri Aryok yang selalu mendukung, memberikan semangat, tempat *curhat*, dan memberikan bantuan di sela-sela kesibukkan masing-masing.
5. Seluruh saudara-saudara yang ada di Kota Semarang, Demak, dan Kudus.
6. Seluruh teman-teman angkatan 2019 dan 2020, teman-teman beda program studi dan terutama kelas C yang sudah terlibat, membantu, dan mendukung selama perkuliahan hingga selesai. Terutama teman seperjuangan di semester akhir, Ica dan Hanis yang sudah membantu, mendukung, dan saling menyemangati hingga selesai.
7. Seluruh pihak yang berperan serta dalam penyusunan skripsi.

Atas izin Allah, terima kasih atas segala dukungan, bantuan, dan peran yang telah diberikan kepada penulis terutama sejak awal perkuliahan hingga selesai. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Semarang, 09 Desember 2024



Ifta Annissa Lathiifu Haqqu

NIM. 1907016097

## **MOTTO**

*“Allah yang memberikan ujian, tetapi juga yang memberikan pertolongan. Tetap semangat, terus berjuang dan berusaha, serta percaya kepada Allah”*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	2
<b>NOTA PEMBIMBING I</b> .....	3
<b>NOTA PEMBIMBING II</b> .....	4
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	5
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	6
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	7
<b>MOTTO</b> .....	8
<b>DAFTAR ISI</b> .....	9
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	12
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	13
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	13
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	16
A. Latar Belakang .....	16
B. Rumusan Masalah .....	23
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian .....	24
E. Keaslian Penelitian.....	24
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	27
A. <i>Personal Growth Initiative</i> .....	27
1. Pengertian <i>Personal Growth Initiative</i> .....	27
2. Aspek-aspek <i>Personal Growth Initiative</i> .....	28
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Personal Growth Initiative</i> .....	30
4. <i>Personal Growth Initiative</i> dalam Perspektif Islam .....	37
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	39
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	39
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	40
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	43
4. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam .....	46
C. Harapan .....	48
1. Pengertian Harapan .....	48
2. Aspek-aspek Harapan.....	49

3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harapan .....	51
4.	Harapan dalam Perspektif Islam.....	52
D.	Gen Z.....	55
E.	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Harapan Terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> .....	56
F.	Hipotesis.....	59
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	60
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	60
1.	Variabel Penelitian.....	60
2.	Definisi Operasional.....	61
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	62
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	63
1.	Populasi .....	63
2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	63
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	64
1.	Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	65
2.	Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	67
3.	Skala Harapan.....	68
F.	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....	69
1.	Validitas .....	69
2.	Reliabilitas .....	70
3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	70
G.	Teknik Analisis Data .....	77
1.	Uji Normalitas .....	77
2.	Uji Linieritas.....	77
3.	Uji Multikolinieritas .....	77
4.	Uji Hipotesis.....	78
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>79</b>
A.	Hasil Penelitian .....	79
B.	Pembahasan.....	94
C.	Gen Z.....	105
D.	Kelebihan dan Kekurangan .....	106
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>108</b>

A. Kesimpulan .....	108
B. Saran.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	25
Tabel 2 Kriteria Penilaian Skala.....	65
Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	66
Tabel 4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	67
Tabel 5 <i>Blueprint</i> Skala Harapan .....	69
Tabel 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Personal Growth Initiative</i> setelah Uji Coba .....	71
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	72
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala <i>Personal Growth Initiative</i> .....	72
Tabel 9 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya setelah Uji Coba .....	73
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	74
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	75
Tabel 12 <i>Blueprint</i> Skala Harapan setelah Uji Coba.....	75
Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala Harapan.....	76
Tabel 14 Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala Harapan .....	77
Tabel 15 Kategorisasi Variabel.....	81
Tabel 16 Kategorisasi <i>Personal Growth Initiative</i> .....	82
Tabel 17 Distribusi Data <i>Personal Growth Initiative</i> .....	83
Tabel 18 Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	83
Tabel 19 Distribusi Data Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	84
Tabel 20 Kategorisasi Variabel Harapan .....	85
Tabel 21 Distribusi Data Variabel Harapan.....	85
Tabel 22 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Dukungan Sosial Teman Sebaya, Harapan dan <i>Personal Growth Initiative</i> .....	86
Tabel 23 Hasil Uji Linieritas ANOVA .....	87
Tabel 24 Hasil Uji Linieritas ANOVA 2.....	88
Tabel 25 Hasil Uji Multikolinieritas Dukungan Teman Sebaya dan Harapan .....	89
Tabel 26 Hasil Uji T Variabel X1 dan X2 terhadap Y .....	90
Tabel 27 Hasil Uji F .....	92
Tabel 28 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan X2 terhadap Y .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Sebaran Sampel Penelitian .....	79
Gambar 2 Sebaran Sampel Berdasarkan Tahun Lahir .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala Penelitian .....	121
Lampiran 2 Bukti Penelitian Uji Coba di Google Form .....	128
Lampiran 3 Skala Penelitian setelah Uji Coba .....	129
Lampiran 4 Skor Responden .....	134
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas .....	138
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas .....	138
Lampiran 7 Hasil Uji Multikolinieritas .....	139
Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda .....	139
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup .....	141

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARAPAN TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA GEN Z DI KOTA SEMARANG**

Ifta Annissa Lathiifu Haquu

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

## **ABSTRAK**

Gen Z sebagai agen perubahan namun mudah rapuh menghadapi tantangan *NEET* yang menghambat pengembangan diri. Tujuan penelitian adalah menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 271 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan skala dukungan sosial teman sebaya, skala harapan, dan skala *personal growth initiative*. Metode analisis data yaitu uji asumsi klasik dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini yaitu, 1) Tidak ada pengaruh signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang (nilai signifikansi sebesar  $0,552 > 0,05$ ). 2) Ada pengaruh signifikan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang (nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ ). 3) Ada pengaruh signifikan dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang, nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,564 atau 56,4%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai dukungan sosial teman sebaya dan harapan, maka semakin tinggi *personal growth initiative*, begitupun sebaliknya.

Keywords: *personal growth initiative*; dukungan sosial teman sebaya; harapan

## **ABSTRACT**

*Gen Z as an agent of change but easily fragile faces NEET challenges that hinder personal growth. The purpose of the study was to empirically examine the effect of peer social support and hope on personal growth initiative in Gen Z in Semarang City. The study used a quantitative approach with a sample of 271 respondents. The sampling technique used convenience sampling. Measuring instruments used peer social support scale, hope scale, and personal growth initiative scale. The data analysis method is classical assumption test and multiple linear regression analysis. The results of this study are, 1) There is no significant effect of peer social support on personal growth initiative in Gen Z in Semarang City (significance value of  $0.552 > 0.05$ ). 2) There is a significant effect of hope on personal growth initiative on Gen Z in Semarang City (significance value of  $0.000 < 0.05$ ). 3) There is a significant effect of peer social support and hope on personal growth initiative on Gen Z in Semarang City, a significance value of  $0.000 < 0.05$  and a coefficient of determination of 0.564 or 56.4%. Based on the results of the study, it can be concluded that the higher the value of peer social support and hope, the higher the personal growth initiative, and vice versa.*

*Keywords: personal growth initiative; peer social support; hope*

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya. Proses ini dimulai dari aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif yang akan menuntun perubahan untuk menjadi versi yang lebih baik (Mutiasari dan Sunawan, 2021). Selama proses tersebut, individu cenderung menemui situasi yang menantang dan merugikan. Hal itu yang mendorong individu untuk melakukan perubahan cara interaksi dengan orang lain dan menangani masalah-masalah dalam kehidupan individu. Perubahan tersebut dapat diakibatkan faktor eksternal seperti, kenaikan pangkat, kelahiran anak, pernikahan, krisis ekonomi, pandemi, dan lain-lain. Selain itu, dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti, menyelesaikan tesis, menyelesaikan pekerjaan menggunakan teknologi baru, dan lain-lain (de Freitas et al., 2016; Ningrum et al., 2022). Oleh karena itu, individu melakukan proses pertumbuhan pribadi atau *personal growth*.

Dalam psikologi humanistik, individu membutuhkan proses pertumbuhan pribadi atau *personal growth* sebagai aktualisasi diri setelah kebutuhan dasarnya (fisiologis) terpenuhi (Freire et al., 2022). *Personal growth* yaitu aspek tentang sejauh mana potensi, pertumbuhan, dan kualitas positif pada diri individu berkembang secara berlanjut (Hannani, 2023; Ryff dan Keyes, 1995). Individu yang memiliki pertumbuhan diri tinggi,

memiliki kesadaran untuk mengoptimalkan potensi, terbuka dalam menerima pengalaman baru, menganggap diri sebagai sosok yang selalu berkembang, dan mampu melakukan perubahan dengan cara yang lebih efektif (Ferianti et al., 2023). *Personal growth* mencakup keinginan individu untuk terus tumbuh, mengembangkan potensi dan kemampuannya serta mengambil tantangan baru merupakan definisi dari *personal growth initiative* (Hannani, 2023).

*Personal growth initiative* menurut Robitschek et al. (2012) yaitu keterampilan dalam perubahan dan pengembangan pribadi. Selain itu, menurut Blackie et al. (2015) sebagai keyakinan individu untuk memperbaiki diri dan merencanakan tujuan untuk mencapai kemajuan. Menurut Robitschek et al. (2012), ada dua komponen dalam *personal growth initiative*, yaitu komponen kognitif dan komponen perilaku. Komponen kognitif meliputi, kesiapan untuk berubah dan perencanaan. Sedangkan komponen perilaku meliputi, penggunaan sumber daya dan perilaku intensional atau perilaku disengaja.

Berdasarkan hasil sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik 2020, Indonesia didominasi oleh Generasi Z (lahir pada tahun 1997-2012) yang mewakili 27,94% dari total populasi dan masuk dalam usia produktif yang dapat menjadi peluang percepatan pertumbuhan ekonomi (Badan Pusat Statistik, BPS, 2023). Gen Z merupakan kelompok yang meliputi kelompok usia sekolah dan mulai masuk ke dunia kerja. Jumlah Gen Z yang berada di Indonesia sebanyak 71.509.082 jiwa. Sedangkan di Kota Semarang

sebanyak 409.689 jiwa (Badan Pusat Statistik Indonesia, BPS, 2020). Gen Z juga dikenal sebagai agen perubahan dengan karakter kritis, kepribadian tinggi, semangat nasionalisme, sikap kompetitif, edukatif, kreatif, inovatif, memahami pengetahuan dan menguasai teknologi yang berguna dalam persaingan secara global. Akan tetapi, generasi muda nyatanya belum sepenuhnya mempunyai karakter ideal. Kondisi masyarakat Indonesia berada dalam fase yang mengkhawatirkan terutama dalam bidang kesehatan mental, karakter, dan *soft skill* yang kurang (Febrianti, 2020; Loes, 2022).

Saat ini, sebanyak 22,25% generasi muda di Indonesia pada tahun 2023 berada pada kategori NEET (*Not in Education, Employment or Training*) (BPS, 2023). NEET mampu menggambarkan kerentanan dan tantangan individu yang tidak terlibat dalam pekerjaan, pendidikan, atau pelatihan mencakup permasalahan seperti, pengangguran, putus sekolah, dan perasaan putus asa dalam mencari pekerjaan (Sabrina, 2023). Selain itu, terbatasnya lapangan dan peluang pekerjaan menghasilkan persaingan ketat diantara pencari kerja untuk melamar atau menerima pekerjaan tanpa pertimbangan yang sesuai dengan kualifikasi pendidikan yang diambil (Mitra dan Attiq, 2024). Gen Z menghadapi permasalahan yang menghambat potensi, seperti masalah fisik dan mental yang rapuh. Sehingga, Gen Z dianggap sebagai generasi kreatif namun mudah menyerah, cenderung putus asa, daya saing dan tekad rendah, serta kondisi fisik yang kurang baik (Hapsari et al., 2022). Selain itu, tantangan dunia muncul seperti bonus demografi, kemiskinan, masalah kesehatan, dan

peningkatan persaingan global (Kamilah, 2024). Permasalahan-permasalahan tersebut harus segera ditangani dengan benar agar tidak menghambat kehidupan yang akan datang. Oleh karena itu, generasi muda saat ini membutuhkan perubahan yang disengaja yaitu *personal growth initiative*.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur skala *personal growth initiative* menurut Robitschek et al., (2012), ditemukan bahwa terdapat 16 responden dengan *personal growth initiative* yang berbeda-beda di setiap aspeknya. Sebanyak 3 dari 16 responden belum memiliki aspek kesiapan untuk berubah. Selanjutnya, sebanyak 9 dari 16 responden belum memiliki aspek perencanaan. Sedangkan aspek penggunaan sumber daya yang belum dimiliki sebanyak 13 dari 16 responden. Selain itu, aspek perilaku yang disengaja yang belum dimiliki responden sebanyak 10 dari 16 responden. Beberapa perilaku yang mencerminkan aspek yang masih belum dimiliki responden meliputi, menghindari situasi untuk pertumbuhan pribadi, nyaman berada di zona aman, mengandalkan keberuntungan, jarang memanfaatkan sumber daya pendukung pertumbuhan, merasa kurang bersemangat untuk pertumbuhan, dan menyalahkan faktor eksternal saat menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pertumbuhan pribadi, komponen kognitif dan perilaku Gen Z masih belum dimiliki secara maksimal. Dengan demikian, aspek penggunaan sumber daya dan perilaku yang disengaja belum dilaksanakan sehingga perlu ditingkatkan.

Rendahnya tingkat *personal growth initiative* berhubungan dengan rasa sulit untuk menyesuaikan diri pada hal baru, yang mengakibatkan peningkatan stres dan kecemasan serta penurunan tingkat kepuasan hidup (de Freitas et al., 2016). Individu yang memiliki *personal growth initiative* yang tinggi cenderung aktif terhadap proses perubahan dan sengaja mencari atau menggunakan peluang untuk perkembangan diri (Robitschek dan Cook, 1999). Selain itu, memiliki kemampuan beradaptasi dan menghadapi stres dengan baik, tingkat kepuasan hidup tinggi, mudah menyelesaikan permasalahan, dan hidup dengan perasaan positif (Balqis et al., 2023; Saraswati, 2023).

Ada beberapa hal yang mempengaruhi *personal growth initiative*, yaitu *risk-taking behavior*, *self-efficacy*, sistem keluarga, kemandirian, dukungan teman sebaya, kepribadian, *self-control*, *goal achievement*, harapan, krisis, dan pengalaman puncak. Selain itu, dapat dipengaruhi oleh kesehatan mental, yaitu kesejahteraan psikologi, *subjective well-being*, dan *emotional well-being* (Bhattacharya dan Mehrotra, 2013; de Freitas et al., 2016; Ningrum et al., 2022; Ogunyemi dan Mabekoje, 2007; Robitschek, 1998; Robitschek dan Kashubeck, 1999; Saraswati dan Amalia, 2019; Sharma dan Rani, 2013, 2014; Shorey et al., 2007). Adapun faktor *personal growth initiative* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya dan harapan.

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan bantuan dan dukungan dari manusia lain. Saat individu mendapat masalah yang tidak

bisa ditangani, ia akan mencari bantuan kepada orang yang ahli sesuai dengan masalah yang dihadapi. Selain itu, individu memerlukan dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, teman kerja, dan sebagainya. Sumber dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu sumber yang dibutuhkan oleh Gen Z. Berdasarkan hasil penelitian Rahma (2022), bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dengan *personal growth initiative* sebesar 2,9% pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIB Solok. Selain itu, hasil penelitian Pol dan Chandani (2018) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *personal growth initiative* dan *perceived social support*. Gen Z mencakup kalangan usia sekolah dan masuk kerja, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya. Menurut Kurniawan dan Sudrajat (2017), teman sebaya memiliki peranan dalam memberikan dukungan, sebagai agen keterampilan dalam bersosialisasi, dan membentuk karakter individu. Dengan demikian, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam kehidupan Gen Z.

Faktor lain yang mempengaruhi *personal growth initiative* adalah harapan. Harapan yaitu kemampuan individu merancang jalan keluar guna meraih tujuan sekalipun menghadapi berbagai rintangan, dan mengubah dorongan semangat sebagai strategi untuk meraih tujuan tersebut (Carr, 2004). Snyder (2000) membagi aspek-aspek dalam harapan menjadi, *goal*, *pathway thinking*, *agency thinking*, dan kombinasi antara *pathway thinking* dan *agency thinking*. Sedangkan faktor-faktor harapan menurut Weil (2000)

meliputi, dukungan sosial, kepercayaan religius, kontrol diri (Sari dan Nuqul, 2017). Harapan diartikan sebagai perasaan optimis, antisipasi positif terhadap masa depan, dan berperan penting karena berkaitan dengan kesehatan mental yang baik, tahan terhadap stres, serta pencapaian tujuan dan kebahagiaan (Ulfa et al., 2024). Selain itu, harapan menjadi salah satu *psychological strength* sebagai faktor pelindung dalam menghadapi masa sulit dan menumbuhkan kemampuan dalam menemukan solusi alternatif suatu permasalahan (Solikhah dan Suminar, 2022). Hasil penelitian Mayuka (2020), menunjukkan pengaruh *hope* terhadap *personal growth initiative* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai sebesar 38,3%.

Terdapat penelitian terdahulu yang membahas tentang urgensi *personal growth initiative*, yaitu penelitian Mutiasari dan Sunawan (2021) mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara *future time perspective* dan *personal growth initiative*. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki *personal growth initiative* tinggi, cenderung cemas terhadap masa depan. Sehingga ada upaya untuk bersiap diri melalui pengembangan diri. Hasil penelitian de Freitas et al. (2016) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* berperan penting bagi individu untuk mengalami peningkatan kadar kesejahteraan, membangunkan diri secara positif dan penyesuaian diri dengan keadaan yang merugikan. Selain itu, hasil penelitian van Woerkom dan Meyers (2019) menyatakan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi menjadi kebutuhan individu untuk memaksimalkan potensi diri di lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjabaran tersebut, diketahui bahwa tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan beberapa pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Adakah pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang ?
2. Adakah pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang ?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjabaran latar belakang, maka tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang

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

Berdasarkan penjabaran latar belakang, manfaat penelitian yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bidang kajian psikologi dan menjadi rujukan penelitian selanjutnya terkait dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Gen Z

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber wawasan bagi Gen Z tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*.

- b. Bagi Teman Sebaya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi teman sebaya untuk meningkatkan dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*.

- c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan bagi peneliti lain mengenai dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini berisi tentang dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*. Berdasarkan ulasan penelitian terdahulu,

peneliti belum menemukan penelitian yang sama dengan penelitian ini.

Namun, ada beberapa penelitian yang digunakan sebagai acuan, antara lain:

Tabel 1  
Keaslian Penelitian

No	Judul	Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Solok	Yuni Dwi Rahma (2022)	Variabel X1 dan Y	Variabel X2, subjek penelitian
2.	Pengaruh <i>Hope</i> terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai	Ninami Mayuka (2020)	Variabel X2 dan Y	Variabel X1, analisis data
3.	Peran <i>Psychological Well-Being</i> terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	Ella Dwi Cahya Ningrum, Istiqamah, dan Ria Wiyatfi Linsiyia (2022)	Variabel Y	Variabel X1 dan X2, analisis data
4.	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru	Salma Afifah (2018)	Variabel X1	Variabel X2 dan Y, subjek penelitian
5.	Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik	Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah,	Variabel X2	Variabel X1 dan Y, subjek penelitian

		Fuad Nashori (2017)		
6.	Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Kesehatan Mental Selama Pandemi covid-19	Kurniawan Dwi Madyo Utomo (2022)	Variabel X1 dan X2	Variabel Y

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dijabarkan, terdapat beberapa variabel yang sama untuk dijadikan sebagai rujukan. Variabel-variabel tersebut yaitu dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*. Persamaan terletak pada variabel dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian pertama, keempat, dan keenam. Variabel harapan terdapat pada penelitian kedua, kelima, dan keenam. Sedangkan variabel *personal growth initiative* terdapat pada penelitian pertama, kedua, dan ketiga. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian-penelitian yang telah dijabarkan terdapat pada subjek yang digunakan yaitu Gen Z di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan dua variabel independen, yaitu dukungan sosial teman sebaya dan harapan serta variabel dependen yaitu *personal growth initiative*. Dapat disimpulkan bahwa, tidak ada satupun yang menggunakan ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian. Sehingga, penulis mengambil judul penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Harapan terhadap *Personal Growth Initiative* pada Gen Z di Kota Semarang”.

## **BAB II** **KAJIAN PUSTAKA**

### ***A. Personal Growth Initiative***

#### **1. Pengertian *Personal Growth Initiative***

*Personal growth* menurut Ryff (1989) merupakan keyakinan individu memiliki keinginan terus tumbuh dan berkembang sebagai pribadi dan terbuka dengan pengalaman baru. Individu dengan *personal growth* akan menambah pemahaman, keterampilan, dan kepedulian terhadap orang lain tergantung kebutuhan, nilai-nilai yang dianut, serta pengalaman masa lalu (Dewi, 2012). Selain itu, Yakunina et al. (2013) menyatakan bahwa individu dengan *personal growth* mampu menghadapi *stressor* dan tantangan hidup serta penyesuaian diri dengan lingkungan menjadi lebih baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi *personal growth* mencakup usia, dukungan sosial, pengalaman hidup, dan spiritualitas (Wahyuni et al., 2023). Sharma dan Rani (2013) menyatakan bahwa terdapat tiga cara *personal growth* antara lain:

- a) Pertumbuhan terjadi secara tidak sengaja dan tanpa disadari
- b) Pertumbuhan terjadi tidak disengaja tetapi disadari
- c) Pertumbuhan disengaja dan sepenuhnya disadari

*Personal growth* dapat terjadi melalui proses yang disengaja dan tidak sengaja. Menurut Robitschek (1998), individu yang sadar dan aktif dikembangkan dalam proses perubahan disebut sebagai *personal growth initiative*. Selain itu, didefinisikan sebagai seperangkat

keterampilan yang dirancang untuk pengembangan diri yang terdiri dari aspek kognitif dan perilaku yang diterapkan dalam pengalaman hidup (Robitschek et al., 2012). Whittaker dan Robitschek (2001) menyatakan bahwa *personal growth initiative* adalah pertumbuhan dan peningkatan secara berkelanjutan individu menjadi pribadi. Sedangkan, menurut Saraswati (2019), keterlibatan sengaja yang dilakukan individu dalam perubahan dan pengembangan diri. *Personal growth initiative* dalam psikologi humanistik menjadi kebutuhan disetiap individu setelah kebutuhan fisiologisnya terpenuhi sebagai bentuk kebutuhan akan otonomi dan inti dari pengembangan diri individu (Freire et al., 2022). Selanjutnya, *personal growth initiative* sebagai keterampilan menciptakan pertumbuhan melintasi budaya dan aspek kehidupan yang mengacu pada keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan kognitif, afektif, maupun perilaku (Hannani, 2023).

Dengan demikian, disimpulkan bahwa *personal growth initiative* adalah keterlibatan aktif dan sengaja individu dalam proses perubahan diri mencakup aspek kognitif dan perilaku guna menghadapi tantangan serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

## **2. Aspek-aspek *Personal Growth Initiative***

Menurut Robitschek, et al. (2012), *personal growth initiative* memiliki dua aspek kognitif dan dua aspek perilaku, sebagai berikut:

a. Komponen kognitif, terdiri atas:

1) Persiapan untuk berubah (*readiness for change*)

Berisi mengenai kemampuan untuk menyadari keperluan, melakukan identifikasi, dan mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan perubahan, dan alasan yang mendasarinya.

2) Perencanaan (*planfulness*)

Berisi mengenai pembuatan rencana secara jelas langkah-langkah yang akan dilakukan.

b. Komponen perilaku, terdiri atas:

1) Penggunaan sumber daya (*using resources*)

Berisi tentang identifikasi jenis dan penggunaan sumber daya dalam proses pertumbuhan pribadi.

2) Perilaku intensional atau perilaku disengaja (*intentional behaviour*)

Berisi tentang pelaksanaan rencana yang sudah diidentifikasi, membuat situasi atau peluang, serta mengimplementasikan, meninjau, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan teori Robitschek et al. (2012) sebagai acuan dalam membuat skala *personal growth initiative*, dengan empat aspek yaitu persiapan untuk berubah, perencanaan, penggunaan sumber daya, dan perilaku intensional.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Personal Growth Initiative*

Dikutip dari Ningrum et al. (2022) faktor-faktor dari *personal growth initiative*, sebagai berikut:

#### a. *Risk-taking behavior*

*Risk-taking behavior* didefinisikan sebagai berbagai kegiatan yang memungkinkan membentuk sesuatu yang baru atau yang berisiko bagi sebagian besar individu. Perilaku ini menjadi bagian dari aspek pengambilan keputusan yang lebih luas dan individu perlu mengambil langkah-langkah berani guna mengatasi tantangan yang dihadapi (Levenson, 1990; Ogunyemi dan Mabekoje, 2007; Rachmahana, 2002).

#### b. *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri yang mempengaruhi tingkat motivasi dan usaha yang dilakukan dalam menghadapi rintangan. Semakin besar keyakinan terhadap kemampuan sendiri, maka semakin besar usaha yang dilakukan. Konsep ini meliputi perencanaan tindakan, kesadaran pada keterampilan yang diperlukan, dan tingkat motivasi setelah meninjau adanya kemungkinan untung dan kesulitan dari keadaan tertentu. Saat mengalami kegagalan, individu yang percaya pada efikasi dirinya akan mencari strategi lain sebagai penanganannya (Ogunyemi dan Mabekoje, 2007; Rani, 2015; Sharma dan Rani, 2013).

c. Sistem keluarga

Keluarga sebagai suatu sistem yang melibatkan interaksi dinamis antar anggota keluarga guna mencapai tujuan bersama. Kesejahteraan keluarga dapat dicapai melalui pola interaksi yang dinamis antar anggota keluarga. *Personal growth initiative* pada wanita dalam keluarga akan berkembang jika individu diberi kesempatan untuk mengeksplorasi serta mengekspresikan diri dengan bebas tanpa merasa ditolak atau diabaikan. Sedangkan untuk laki-laki dengan menciptakan suasana yang terstruktur dengan menekankan pada organisasi dan otonomi karena mereka merasa lebih nyaman untuk menggali proses pertumbuhan pribadinya sendiri (Dewi dan Ginanjar, 2019; Whittaker dan Robitschek, 2001).

d. Kemandirian

Kemandirian yaitu kemampuan individu untuk membuat keputusan atau melakukan aktivitas tanpa bantuan orang lain. Individu yang mandiri akan menunjukkan inisiatif, berupaya untuk berprestasi, kepercayaan diri yang tinggi, dan memiliki keingintahuan terhadap sesuatu yang besar (Sa'diyah, 2017).

e. Dukungan teman sebaya

Dukungan sosial melibatkan upaya memberikan rasa aman, merawat atau menghargai individu. Dukungan sosial didapatkan dari keluarga, guru, teman sebaya, dan komunitas. Dukungan teman sebaya merupakan pemberian rasa peduli dan nyaman dari teman

sebaya terhadap seseorang guna membantu meringankan tekanan fisik dan psikologis. Bentuk dukungan dapat berupa simpati, cinta, perhatian, penghargaan positif, dan saran yang dapat memberikan individu perasaan diterima, kehangatan, pemahaman, dan membantu meningkatkan keterampilan dalam menghadapi suatu permasalahan. Teman sebaya menjadi sumber penting bagi remaja dan semakin kuat seiring bertambahnya waktu (Cai dan Lian, 2022; Fitria et al., 2024; Moran et al., 2013; Sarafino et al., 2015; Taylor et al., 2015).

f. Kepribadian

Individu dengan kepribadian tipe A memiliki cara yang sangat agresif, fokus pada tujuan, terburu-buru, percaya diri, dan bersemangat saat berhadapan dengan situasi. Sedangkan individu dengan kepribadian tipe B lebih memandangnya dengan bebas dan santai, terkadang tidak konsisten, dan cenderung bebas dari kekacauan saat menghadapi tanggung jawab. Karakteristik individu dengan kepribadian tipe A memiliki pola perilaku seperti fokus pada pencapaian, sikap dominan, tegas, kontrol diri internal, kemampuan mengambil risiko, dan motivasi untuk kesuksesan dalam berkarir mungkin mempengaruhi *personal growth initiative*. Sedangkan individu tipe B, cenderung tidak memiliki pandangan mengenai *personal growth initiative* karena lebih santai dan berpuas diri (Madan dan Srivastava, 2017).

g. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur keputusan dengan pertimbangan kognitif agar berlanjut antara yang dipikirkan dengan kenyataan yang menghasilkan sebuah pandangan dan tujuan yang diimpikan. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengelola reaksi negatif yang dapat memengaruhi cara menangani suatu permasalahan (Agustin dan Nirwana, 2021).

h. *Goal Achievement*

*Goal achievement* merupakan motivasi untuk menyelesaikan suatu tugas. *Goal achievement* mendorong individu untuk meningkatkan, mencoba, dan menerapkan kompetensi diri melalui aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *goal achievement* akan aktif untuk mencapai tujuannya. Individu akan berusaha melakukan perubahan dan mengerahkan kinerja terbaik yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas demi mencapai tujuan yang diimpikan (Saraswati, 2019).

i. Harapan

Harapan didefinisikan sebagai bentuk kognisi tentang keyakinan dan kemampuan individu guna mencapai tujuan-tujuan yang penting. Harapan yang tinggi pada individu dapat memengaruhi metode dan dorongan dalam menggapai tujuan, serta tingkat depresi rendah. Selain itu, dapat menumbuhkan sikap lapang dada dan

berefek positif bagi lingkungan sosial dengan menurunkan tingkat frustrasi dan keputusasaan (Husnar et al., 2017).

j. Krisis

Setiap individu mengalami krisis dalam masa perkembangan hidupnya. Krisis terjadi saat individu mengalami situasi yang menjadi penghalang dalam proses mencapai tujuan hidup. Individu yang mengalami masa kritis ditandai dengan perasaan bahwa peristiwa tertentu sebagai sesuatu yang berarti dan membahayakan; kemampuan *coping* tidak cukup untuk mengurangi dampak dari peristiwa tersebut; timbul perasaan takut, tegang, dan bingung; merasakan ketidaknyamanan yang tinggi; situasi ketidakseimbangan menjadi lebih cepat (Permana et al., 2017; Saraswati dan Amalia, 2019) .

k. Pengalaman puncak

Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya akan merasakan Bersatu dengan alam tanpa adanya sekat seperti perbedaan suku, bahasa, agama, rasa takut, keraguan, dan lain-lain. Oleh karena itu, individu tersebut akan menunjukkan sifat-sifat kejujuran, kesederhanaan, ketulusan, dan keterbukaan. Hal tersebut bermakna bahwa individu mencapai pengalaman kehidupan yang prima dan menumbuhkan rasa syukur kepada Sang Pencipta, orang tua, sesama manusia, alam, dan segala sesuatu yang menguntungkan (Yuliana, 2018).

l. *Psychological well-being*

*Psychological well-being* menggambarkan perasaan tentang cara individu beraktivitas sehari-harinya meliputi kondisi mental negatif hingga positif sesuai pengalaman hidupnya. Terdiri dari dimensi penerimaan diri, interaksi positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan menguasai lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu mengatasi tantangan hidup, menumbuhkan tanggung jawab, dan mengembangkan potensi diri. Individu dengan *psychological well-being* tinggi cenderung lebih aktif dalam mengembangkan diri dibandingkan dengan memiliki *psychological well-being* yang rendah (Ningrum et al., 2022).

m. *Subjective well-being*

*Subjective well-being* merupakan cara individu menggambarkan penilaian hidupnya dari berbagai sudut pandang. Penilaian ini mencakup sejauh mana perasaan damai individu dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan yang penuh dengan suka maupun duka. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik cenderung menjadi pribadi yang positif dan berhasil mencapai potensi dalam pengembangan diri. Sebaliknya, *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan yang rendah (Agustin dan Nirwana, 2021).

n. *Emotional well-being*

*Emotional well-being* mencerminkan keadaan afek positif dan negatif yang dirasakan individu dan muncul secara bergantian. Individu dengan *emotional well-being* yang baik cenderung merasakan afek positif daripada negatif. Afek positif meliputi rasa puas, gembira, bersemangat, dan bahagia. Sedangkan afek negatif berupa kecemasan, stress, rasa sedih, dan kemarahan. *Emotional well-being* yang tinggi sering kali berhubungan dengan makna hidup yang lebih mendalam dan mampu berkontribusi positif untuk dirinya dan orang-orang sekitar (Alfajati dan Tresnawaty, 2024).

Selain itu, terdapat beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative* yang dikutip dalam Cahyani dan Vierrri (2023), yaitu:

a. Pencapaian tujuan atau motivasi mencapai dan menyelesaikan tugas  
Individu dengan *personal growth initiative* yang baik akan terdorong menghadapi tantangan dan berkembang sesuai dengan tujuan hidupnya (Saraswati, 2019).

b. Harapan

Individu memanfaatkan harapan sebagai sarana untuk menggapai tujuan hidup (Shorey et al., 2007) .

c. Budaya

*Personal growth initiative* memiliki hubungan terhadap semua budaya, termasuk budaya kolektivistis, serta kesejahteraan keluarga

dan masyarakat. Dalam konteks dua budaya, *personal growth initiative* berfokus pada pribadi, melibatkan kesadaran dan kesenjangan (Robitschek, 2003) .

d. *Self-efficacy*

Individu memiliki keterbatasan kemampuan untuk mencapai tingkat kinerja yang ditetapkan. Sehingga meningkatkan prestasi dan melakukan pertumbuhan dalam kehidupan individu (Ogunyemi dan Mabekoje, 2007).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, faktor-faktor *personal growth initiative* meliputi *risk-taking behavior*, *self-efficacy*, sistem keluarga, kemandirian, dukungan teman sebaya, kepribadian, *self-control*, *goal achievement*, harapan, krisis, pengalaman puncak, *psychological well-being*, *subjective well-being*, *emotional well-being*, dan budaya. Peneliti memilih variabel dukungan teman sebaya dan harapan untuk dilakukan uji terhadap variabel *personal growth initiative*.

#### **4. *Personal Growth Initiative* dalam Perspektif Islam**

*Personal growth initiative* merupakan inisiatif individu secara aktif dengan kesadaran penuh dalam perubahan dan pengembangan pribadi meliputi komponen kognitif dan perilaku (Ningrum et al., 2022). Individu yang memiliki *personal growth initiative* yang tinggi memiliki adaptasi dan mampu menghadapi stres dengan baik, tingkat kepuasan hidup tinggi, mudah menyelesaikan permasalahan, dan hidup dengan

perasaan positif. Selain itu, Van Woerkom dan Meyers (2019) menyatakan bahwa kemampuan *personal growth initiative* dapat memaksimalkan diri dan lingkungan sekitarnya. Proses perubahan dan pengembangan diri terdapat dalam Al-Quran Surah Ar-Ra'd: 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

*“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” Q.S Ar-Ra’d [13]:11*

Menurut tafsir Jalailaini, setiap individu senantiasa dilindungi oleh malaikat atas perintah Allah dari gangguan jin dan makhluk-makhluk lain dari berbagai sisi. Allah tidak akan mengubah suatu kaum hingga kaum tersebut mengubahnya sendiri. Jika Allah menetapkan azab pada suatu kaum, maka tidak ada yang dapat mencegahnya dan tidak ada penolong yang mampu mencegahnya selain Allah (Nabila et al., 2021). Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengabaikan manusia. Sehingga, setiap tindakan manusia berada dalam pengawasan Allah. Allah akan mengubah keadaan individu atau sekelompok individu jika mereka memperbaiki keadaannya sendiri, dan nikmat yang didapatkan manusia dari Allah akan terus mengalir selama manusia menghargai nikmat tersebut (Fajri dan Saepudin, 2022). Perubahan-perubahan yang dilakukan manusia akan terjadi berdasarkan usaha yang

dilakukan dan kehendak Allah. Upaya yang dilakukan individu dilakukan dengan cara aktif dan disengaja. Dengan demikian, islam menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak luput dari proses perubahan diri.

## **B. Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Dukungan sosial merupakan interaksi antar individu dengan tujuan untuk memberikan dukungan verbal maupun nonverbal (Sestiani dan Muhid, 2021). King (2010) menyatakan dukungan sosial mencakup informasi dan umpan balik dari orang lain bahwa seseorang mendapatkan rasa cinta, perhatian, dihargai, dihormati, dan terlibat dalam jaringan komunikasi serta kewajiban yang saling timbal balik (Mediastuti dan Nurhadianti, 2022). Bentuk pemberian dukungan atau bantuan melalui aspek emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif (Rif'ati et al., 2018). Sedangkan, Sarafino et al. (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial melibatkan pemberian rasa nyaman, merawat, atau menghargai orang lain.

Dukungan sosial berwujud kepedulian dan kenyamanan dari orang lain berguna bagi individu dalam menghadapi sebuah tekanan fisik dan psikologis (Fitria et al., 2024). Selain menghadapi masalah, perubahan, dan tekanan, dukungan berdampak pada kesehatan mental (Shaleh et al., 2020). Dukungan sosial dibagi menjadi dua jenis, yaitu *perceived social support* dan *received social support*. *Perceived social support* adalah

sejauh mana individu merasakan keberadaan dan kecukupan hubungan sosial. Sedangkan, *received social support* berfokus pada jumlah dan kualitas dukungan yang diterima (Eagle et al., 2019). Dukungan sosial diperoleh dari mana saja, salah satunya yaitu teman sebaya.

Menurut Nasution (2018), teman sebaya adalah kelompok yang terjalin melalui ikatan yang sama, seperti kesamaan usia, status sosial, atau kebutuhan dan minat yang sama. Kelompok teman sebaya sebagai sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat untuk mencoba hal baru, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orang tua (Papalia et al., 2009). Dukungan sosial dari teman sebaya memberikan wawasan tentang upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, memberikan timbal balik dalam kelompok sosialnya serta menawarkan peluang guna mencoba peran yang berbeda dalam menghadapi krisis saat membentuk identitas diri (Wahyuni, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, dukungan sosial teman sebaya adalah individu merasakan bentuk pemberian dukungan atau bantuan dari teman sebaya melalui komunikasi verbal dan nonverbal untuk bersosialisasi, memberikan umpan balik dalam kelompok dan lingkungan sosial, serta membantu dalam menyelesaikan krisis.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Menurut Sarafino et al. (2015) beberapa bentuk dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan emosi

Merupakan ungkapan perasaan empati, peduli, dan perhatian kepada individu.

b. Dukungan penghargaan

Merupakan ungkapan positif untuk orang lain dengan memberikan semangat, penghargaan atau penilaian positif, dan menyetujui gagasan atau pandangan individu, dan membandingkan secara positif terhadap orang lain.

c. Dukungan instrumental

Merupakan pemberian bantuan secara langsung, diantaranya, meminjamkan harta, benda, uang atau membantu melakukan pekerjaan untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas individu.

d. Dukungan informasi

Merupakan pemberian bantuan dalam bentuk informasi, nasihat, sugesti ataupun umpan balik mengenai individu.

e. Dukungan jaringan sosial

Merupakan pengungkapan perasaan bahwa individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persahabatan, persamaan minat dan aktivitas sosial.

Menurut Cutrona dan Gardner (dalam Putri dan Dwatra, 2020), yaitu terdapat empat jenis dukungan sosial teman sebaya, yaitu:

a. Dukungan emosional atau penghargaan

Merupakan pemberian perasaan nyaman, dicintai, dan disayangi saat individu sedang menghadapi suatu permasalahan.

b. Dukungan instrumental

Merupakan dukungan dalam bentuk secara langsung, seperti peminjaman uang dan bantuan untuk mengerjakan suatu tugas.

c. Dukungan informatif

Merupakan mencakup pemberian nasihat, saran, pengetahuan, dan informasi serta petunjuk.

d. Dukungan persahabatan

Merupakan merujuk pada kehadiran orang terdekat yang siap menghabiskan waktu bersama individu, kebersamaan, dan perasaan menjadi anggota kelompok

Selain itu, menurut Azizah (dalam Saputro dan Sugiarti, 2021) terbagi menjadi lima bentuk, antara lain:

a. Dukungan instrumental

Melibatkan penyediaan sumber daya yang dapat memberikan bantuan langsung, contohnya meminjamkan uang, memberikan barang, makanan, dan pelayanan.

b. Dukungan informasional

Merupakan dukungan dengan memberikan informasi, saran atau umpan balik tentang kondisi yang sedang dialami oleh individu.

c. Dukungan emosional

Melibatkan pemberian rasa nyaman, keyakinan, perhatian dan kasih sayang dari sumber dukungan sosial pada individu sehingga dapat menyelesaikan tantangan dengan baik.

d. Dukungan pada harga diri

Mencakup pemberian penghargaan positif pada individu, pemberian dorongan, menyetujui argumen individu, dan membandingkan secara positif dengan individu lainnya.

e. Dukungan dari kelompok sosial

Melibatkan pemberian pengakuan individu agar dapat merasakan menjadi bagian suatu kelompok yang sama.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya meliputi, dukungan emosi, penghargaan, instrumental, informasi, jaringan sosial, persahabatan, harga diri, dan kelompok sosial. Penelitian ini menggunakan teori dari Sarafino (1998) dengan aspek-aspek dukungan emosi, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Menurut Myers (dalam Wahyuni, 2016) tiga faktor yang pendorong dukungan dari seseorang muncul, yaitu:

a. Empati

Melibatkan diri untuk merasakan kesulitan orang lain untuk memahami emosi dan mendorong perilaku guna mengurangi kesulitan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma dan nilai sosial

Merupakan nilai-nilai yang membantu membimbing individu melaksanakan kewajiban dalam kehidupan.

c. Pertukaran sosial

Merupakan interaksi timbal balik perilaku sosial melibatkan cinta, pelayanan dan informasi untuk meningkatkan hubungan interpersonal yang memuaskan dan meningkatkan kepercayaan bahwa orang lain akan memberikan bantuan.

Selain itu, menurut Egbert dan Wright (dalam Mz dan Marhani, 2020), efektifitas dukungan sosial teman sebaya dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu:

a. Pemberian dukungan

Merupakan pemberian dukungan dari sosok penting dalam kehidupan seseorang berasal dari orang tua, keluarga, sahabat, tokoh masyarakat, dan sebagainya.

b. Jenis dukungan

Merupakan dukungan yang diterima memiliki makna apabila mempunyai manfaat dan sesuai dengan kondisi individu.

c. Penerimaan dukungan

Merupakan karakteristik yang menentukan keefektifan dukungan berupa kebiasaan, kepribadian, dan peran sosial.

d. Permasalahan yang dihadapi

Merupakan pemberian dukungan sosial yang tepat bergantung pada kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang dihadapi individu.

e. Waktu pemberian dukungan

Merupakan pemberian dukungan sosial akan efektif saat berada dalam situasi dan waktu yang sesuai.

f. Durasi pemberian dukungan

Merupakan lamanya pemberian dukungan sesuai dengan kapasitas pemberi dukungan. Jika dukungan yang diberikan secara konsisten dalam jangka waktu yang lama, maka individu yang menerima bantuan akan semakin terbantu.

Berdasarkan uraian di atas, dukungan sosial teman sebaya mempunyai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu empati, norma & nilai sosial, pertukaran sosial, pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan durasi pemberian dukungan.

#### 4. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan hubungan antar individu yang memiliki tujuan untuk memberikan dukungan baik secara verbal maupun nonverbal (Sestiani dan Muhid, 2021). Selain itu, Sarafino (1998) menyatakan bahwa dukungan sosial dengan memberikan kenyamanan, perhatian atau menghargai orang lain (Hanapi dan Agung, 2018). Dukungan sosial dapat diperoleh melalui orang tua, saudara, guru, lingkungan masyarakat, dan teman sebaya. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orang lain, maka memiliki mental dan fisik yang baik, *subjective well-being* tinggi, tingkat penyakit dan kematian rendah, permasalahan psikologis yang rendah, membantu menyelesaikan masalah, kepercayaan diri yang tinggi, interaksi yang positif antar individu, dan kemampuan penyesuaian diri yang baik (Rif'ati et al., 2018).

Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan dukungan dari orang lain dalam kehidupannya. Dukungan sosial sudah tertuang dalam Q.S Al Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*“Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) Kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.”*

Menurut Tafsir Jalalain karangan Imam Abdurrohman Assuyuti dan Imam Abdurrohman Al-Mahali ayat tersebut menjelaskan bahwa

manusia diperintahkan untuk tolong-menolong dalam hal kebaikan dan menghindari perbuatan yang bertentangan dengan prinsip keadilan serta kebenaran. Sikap tolong-menolong menjadi pilar utama dalam membangun keharmonisan antar individu (Ramadhani et al., 2022). Sikap tersebut tercermin melalui membantu meringankan beban individu-individu yang membutuhkan melalui tindakan yang nyata (Puspitasari, 2022). Tindakan nyata tersebut dapat berupa ungkapan rasa empati, membantu menyelesaikan pekerjaan, memberikan saran, dan penghargaan. Dukungan tersebut didapatkan melalui keluarga, rekan kerja, teman sebaya, dan lain-lain. Tolong menolong memiliki beberapa keutamaan sebagaimana dalam hadits sebagai berikut:

“Dari Abu Hurairah ra., Nabi SAW bersabda, “Barangsiapa melepaskan kesusahan hidup seorang mukmin di dunia, niscaya Allah akan melepaskan kesusahan di hari kiamat darinya. Barangsiapa memudahkan urusan (mukmin) yang sulit, niscaya Allah akan memudahkan urusannya di dunia dan di akhirat, dan barangsiapa menutupi aib seorang muslim, niscaya Allah menutup aib dia di dunia dan di akhirat. Allah akan senantiasa menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya” (HR Muslim).

Individu yang senantiasa menolong sesama manusia akan mendapat keutamaan dari Allah SWT baik di dunia maupun di akhirat (nimmasubhani). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial kepada teman sebaya tercantum dalam Al-Qur'an dan hadits.

## C. Harapan

### 1. Pengertian Harapan

Menurut Snyder (2000), harapan merupakan proses berpikir yang terdiri dari penetapan tujuan, motivasi untuk mencapainya, dan metode atau jalur untuk meraih tujuan tersebut (Husnawati et al., 2019). Selain itu, harapan dapat dideskripsikan sebagai kondisi mental dan perspektif individu tentang kemampuan mencapai tujuan dan kepercayaan individu tersebut terhadap orang lain yang sedang berkembang (Jukiro et al., 2024). Harapan bukan sekedar emosi, melainkan sebuah sistem motivasi kognitif yang aktif dan berubah-ubah (Snyder et al., 2002). Carr (2004) menyatakan harapan sebagai kemampuan untuk membuat rencana solusi guna mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan, dan menjadikan motivasi sebagai sarana untuk mencapai tujuan (Sari dan Nuqul, 2017). Harapan sebagai bentuk kognisi yang mencakup ekspektasi dan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mencapai tujuan yang penting (Husnar et al., 2017). Harapan adalah keyakinan pada hal positif yang belum terwujud saat ini tetapi bisa terjadi di masa yang akan datang (Junovandy, dkk., 2019). Moraitou et al. (2006) menjelaskan bahwa individu dengan harapan yang tinggi memiliki *waypower* dan *willpower* dalam dirinya. Sedangkan harapan yang rendah pada diri individu tidak memiliki salah satu atau keduanya. Kesuksesan akan tercapai jika kedua komponen berfungsi secara bersamaan (Muniroh, 2018). Harapan berguna untuk membantu

individu mengidentifikasi tujuan dan sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai situasi hidup. Selain itu, harapan membentuk ketahanan dan menjaga pandangan optimis tentang masa depan meskipun terdapat tekanan eksternal (Izzaty dan Ayriza, 2021). Beberapa ahli mendefinisikan harapan secara berbeda, tetapi terdapat beberapa persamaan, yaitu harapan membantu masa depan, memungkinkan individu menghadapi krisis dengan positif, dan mendorong tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan (Sandy et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, harapan merupakan proses berpikir yang digunakan untuk membantu masa depan individu, menjaga ketahanan dan optimism, serta sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai situasi hidup dengan menetapkan tujuan, menemukan metode untuk mencapainya, dan motivasi untuk mencapai tujuan tersebut.

## **2. Aspek-aspek Harapan**

Menurut menurut Snyder (2000) terdapat 3 komponen yang merefleksikan harapan, yaitu:

### **a. *Goal***

Merupakan perilaku individu yang memiliki orientasi dan arah tujuan yang abstrak dan mencakup waktu yang pendek serta panjang tetapi harus mencakup hal-hal yang penting untuk dicapai.

b. *Pathway thinking*

Merupakan kemampuan individu merancang suatu jalur guna pencapaian tujuan yang dibuat. Agar tujuan tercapai, individu yang harus melihat diri sebagai sosok yang mampu mengembangkan jalur menuju tujuannya.

c. *Agency thinking*

Merupakan kapasitas untuk mengikuti jalur menuju tujuan yang diinginkan dan menggambarkan penilaian individu tentang kemampuan bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan. *Agency thinking* yang tinggi menjelaskan bahwa terdapat keinginan yang kuat untuk berusaha mencapai tujuan yang ingin digapai (Husnawati et al., 2019).

Sedangkan menurut Schrank et al (2012) aspek- aspek harapan antara lain:

a. *Trust and Confidence*

Merupakan gambaran pengalaman masa lalu, kepribadian individu, kepercayaan, dan dorongan guna mewujudkan tujuan.

b. *Lack of Perspective*

Merupakan gambaran individu yang memiliki kekurangan dalam harapan, kekuatan diri, visi masa depan dan hubungan dengan lingkungan, serta tidak ingin terpengaruhi oleh situasi.

c. *Social Relations and Personal Value*

Merupakan motivasi yang bersifat positif individu untuk berjuang dan mencapai suatu tujuan.

d. *Positive Future Orientation*

Merupakan gambaran kompetensi memahami dan memprediksi berbagai peluang-peluang di masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek harapan yaitu *goal, pathway thinking, agency thinking, trust and confidence, lack of perspective, social relations and personal value*, serta *positive future orientation*. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek teori harapan Snyder (2000) yaitu aspek-aspek *goal, pathway thinking*, dan *agency thinking* sebagai acuan dalam membuat skala variabel harapan.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harapan**

Faktor-faktor harapan menurut Weil (Gunasti, 2017), antara lain:

a. Dukungan Sosial

Merupakan pemanfaatan sumber daya pemberi dan penerima dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima. Keluarga dan teman berperan dalam memberikan harapan melalui kunjungan, mendengarkan, berdiskusi, dan membagikan dukungan secara fisik. Mempertahankan hubungan keluarga juga penting untuk meningkatkan harapan dan *coping*.

b. Kepercayaan Religius

Merupakan kepercayaan terhadap hal-hal positif pada individu, yang membantu menyadari tujuan yang ingin dicapai. Religiusitas berfokus pada tujuan dan makna hidup, melibatkan hubungan dengan seseorang, alam, ataupun Tuhan. Praktik keagamaan menjadi metode kedua yang paling digunakan untuk memperoleh dan mempertahankan harapan.

c. Kontrol diri

Merupakan salah satu aspek dari harapan melibatkan pencarian wawasan, penentuan nasib sendiri, dan kemandirian yang memperkuat harapan individu. Selain itu, kontrol diri dipengaruhi *self-efficacy* yang dapat meluaskan persepsi individu terhadap kemampuan mengontrol situasi (Gunasti, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harapan, yaitu dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri.

#### **4. Harapan dalam Perspektif Islam**

Menurut Snyder (2000), harapan sebagai proses pemikiran yang terdiri dari penetapan tujuan, motivasi untuk mencapainya, dan metode atau jalur untuk meraih tujuan tersebut (Husnawati et al., 2019). Individu dengan harapan yang tinggi, lebih sedikit mempunyai stres dan emosi negatif saat menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan (Yulianti et al., 2023).

Sebagai umat islam, individu hendaknya untuk menaruh harapan hanya kepada Allah SWT. Hal ini terkandung dalam Q.S al-Baqarah ayat 218 yang berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢١٨﴾

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman serta orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapakan rahmat Allah. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.*

Tafsir Al-Munir, Wahbah al-Zuhaili menyatakan bahwa kemenangan, kebahagiaan, dan rahmat Allah merupakan balasan bagi individu yang beriman dan berhijrah. Tidak ada seorang pun di dunia yang mengetahui secara pasti bahwa akan masuk surga meskipun sudah beribadah sebaik mungkin. Ayat ini menjelaskan bahwa individu yang beriman, berhijrah, dan berjihad mengharapakan rahmat Allah. Harapan tersebut didasarkan pada rasa taat kepada Allah, sehingga menimbulkan rasa takut hanya kepada Allah. Oleh karena itu, harapan tersebut bukan hanya keinginan biasa, melainkan harapan besar untuk mendapatkan Rahmat Allah disertai dengan usaha untuk mencapai tujuan, kebahagiaan, dan kesempurnaan yang lebih tinggi (Lestari dan Ojim, 2022).

Harapan sejalan dengan dengan pengertian al-raja' yang berarti kelapangan dan keterbukaan hati menantikan kedekatan dengan Allah. Selain itu, hakikat al-raja' sebagai keadaan yang muncul dari ilmu dan hanya dapat tercapai jika disertai dengan usaha yang sungguh-sungguh. Hal ini yang mendorong individu melaksanakan perintah Allah dan

menjauhi larangan-Nya (Ahyati dan Millah, 2024; Ein, 2021)

Sebagaimana dalam hadits:

“Telah menceritakan kepada kami [Amru bin Hafs] telah menceritakan kepada kami [Ayahku] telah menceritakan kepada kami [Al A'masy] aku mendengar [Abu Shalih] dari [Abu Hurairah] radliyallahu'anhu berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Aku berada dalam prasangka hamba-Ku, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku, dan jika ia mengingat-Ku dalam perkumpulan, maka Aku mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka, jika ia mendekati diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekati diri kepadanya sehasta, dan jika ia mendekati diri kepada-Ku sehasta, Aku mendekati diri kepadanya sedepa, jika ia mendatangi-Ku dalam keadaan berjalan, maka Aku mendatanginya dalam keadaan berlari".(H.R Shahih Bukhari No. 7405).

Manusia memiliki kebebasan memilih dalam hidupnya untuk mewujudkan yang menjadi keinginannya. Dalam prosesnya, individu dituntut untuk berusaha dengan menggunakan seluruh kemampuannya dan berdoa kepada Allah atas harapan serta keinginannya. Sebagai seorang muslim kehidupan individu harus dihiasi dengan usaha dan doa karena potensi yang dimiliki terbatas. Memiliki harapan kepada Allah dapat menjadi kekuatan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan hidup yang tak terduga (Nurkhaeriyah dan Aji, 2021).

Doa tanpa usaha menunjukkan tidak serius dalam mengubah nasib, sementara usaha tanpa doa menunjukkan bahwa manusia sadar bahwa hanya dengan izin Allah SWT dia dapat memiliki kekuasaan atas segala sesuatu (Fauzan, 2022). Dengan demikian, individu yang beriman selalu memiliki harapan kepada Allah dalam hidupnya.

#### D. Gen Z

Gen Z lahir pada angkatan tahun 1997-2012 terbagi menjadi kelompok usia sekolah dan mulai masuk ke dunia kerja dengan proporsi sebanyak 27,94% dari total populasi (BPS, 2021). Gen Z sebagai kelompok generasi yang tumbuh dan mahir dengan teknologi digital di berbagai aspek (Christiani dan Ikasari, 2020). Gen Z cenderung terbuka dalam berbagi privasi, mandiri, ambisius, sulit merasa puas, lebih toleransi, dan mengutamakan kebahagiaan daripada sisi finansial. Karakteristik Gen Z lain yaitu, mahir dalam teknologi digital, aktif di media sosial, menghargai keberagaman, peduli lingkungan, *multitasking*, cenderung kurang dalam komunikasi verbal, individualis, dan kurang menghargai proses (Silaswara et al., 2024). Gen Z juga dikenal sebagai agen perubahan ditandai dengan kepribadian kuat, semangat nasionalisme, kreatif dan inovatif. Selain itu, Gen Z peduli pada pendidikan dan teknologi, serta siap bersaing dalam tingkat global (Loes, 2022).

Gen Z sebagai generasi muda nyatanya belum sepenuhnya mempunyai karakter ideal. Hal ini karena Gen Z cenderung sering mengeluh, sering merasa takut ketinggalan *trend*, memiliki stres dan kecemasan yang sangat tinggi, dan *overthinking*. Permasalahan ini dapat menghambat potensi dan sulit menjadi generasi yang tangguh dilihat dari kondisi fisik dan mental yang mudah rapuh. Sehingga, Gen Z dianggap sebagai angkatan kreatif yang rentan untuk rapuh, mudah menyerah, cepat

untuk patah semangat, daya saing dan juang rendah, serta keadaan fisik yang kurang kuat (Loes, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, Gen Z lahir di antara tahun 1997-2012 meliputi kelompok usia sekolah dan usia masuk kerja. Beberapa ciri-ciri yang menjadi kekuatan dari Gen Z, yaitu mandiri, ambisius, mahir dalam penggunaan teknologi digital, toleran, kreatif dan inovatif. Sedangkan kelemahan Gen Z, meliputi komunikasi verbal yang kurang, mudah mengalami stres, tingkat kecemasan tinggi, dan menjadi generasi yang mudah rapuh. Penelitian ini menggunakan Gen Z sebagai subjek penelitian.

#### ***E. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Harapan Terhadap Personal Growth Initiative***

*Personal growth initiative* menurut Robitschek (1998), sebagai inisiatif individu untuk berperan aktif dan sengaja terlibat dalam perubahan dan pengembangan pribadi yang mencakup komponen kognitif dan perilaku. Robitschek, et al. (2012) menyatakan sebagai perilaku proaktif dalam perubahan dan pengembangan pribadi (Balqis et al., 2023). Selain itu, menurut Blackie et al. (2015) sebagai keinginan memperbaiki diri dan keyakinan dalam mengatur tujuan agar mencapai kemajuan yang maksimal. Komponen dalam *personal growth initiative*, meliputi komponen kognitif dan komponen perilaku. Komponen kognitif memuat aspek kesiapan untuk berubah dan perencanaan. Sedangkan komponen perilaku, terdiri dari aspek penggunaan sumber daya dan perilaku intensional atau perilaku disengaja.

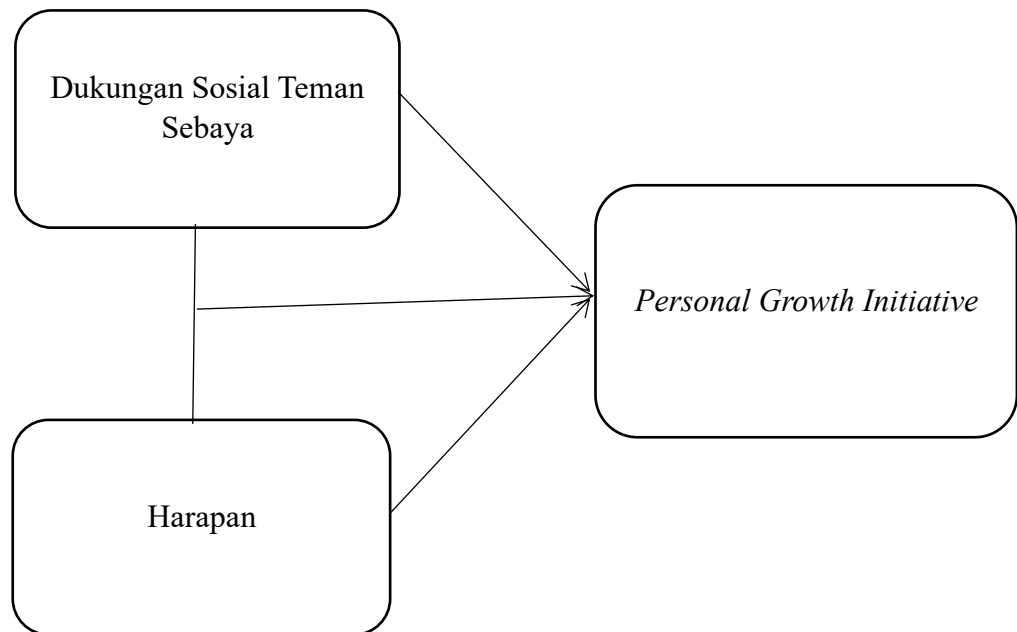
*Personal growth initiative* memiliki dampak positif dalam kehidupan individu yaitu memiliki kemampuan adaptasi lebih baik terhadap situasi yang berbeda, mampu mengatasi stres dengan baik, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, dan dapat mencari solusi yang tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, hasil penelitian de Freitas et al. (2016) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* berperan penting bagi individu untuk mengalami peningkatan kadar kesejahteraan, membangunkan diri secara positif dan penyesuaian diri dengan keadaan yang merugikan. Hasil penelitian van Woerkom dan Meyers (2019) menyatakan bahwa inisiatif pertumbuhan personal akan menjadi prasyarat individu untuk terus memperbarui pengetahuan dan keterampilannya sehingga dapat memaksimalkan diri dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, *personal growth initiative* harus dimiliki setiap individu.

Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative*. Sejalan dengan hasil penelitian Pol dan Chandani (2018) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *personal growth initiative* dan *perceived social support*. Selain itu, hasil penelitian Rahma (2022) bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dengan *personal growth initiative* sebesar 2,9% pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIB Solok. Sumber dari dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, rekan kerja, tetangga, dan lain-lain. Subjek pada penelitian ini menggunakan Gen Z sebagai generasi muda yang mendominasi masyarakat Indonesia. Gen Z

terbagi dalam dua kelompok, yaitu bersekolah dan mulai masuk dunia kerja. Ciri-ciri Gen Z yaitu, mahir dalam teknologi digital, ambisius, multitasking, individualis, kreatif, dan inovatif tetapi mudah rapuh (Christiani dan Ikasari, 2020; Loes, 2022; Silaswara et al., 2024).

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *personal growth initiative* adalah harapan. Hasil penelitian Mayuka (2020), terdapat pengaruh *hope* terhadap *personal growth initiative* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai sebesar 38,3%. Dengan adanya harapan, kehidupan individu menjadi lebih terarah dan optimal. Terlebih untuk Gen Z yang menjadi agen perubahan dalam menghadapi tantangan dunia di masa depan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutiasari dan Sunawan (2021) bahwa, ada hubungan positif antara *future time perspective* dengan *personal growth initiative*. Hal ini bermakna individu dengan *personal growth initiative tinggi* mengarah pada kekhawatiran akan masa depan, sehingga mempersiapkan diri dengan berinisiatif mengembangkan diri.

Dengan demikian, pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



## F. Hipotesis

Bersumber dari permasalahan, tujuan, dan landasan teori penelitian yang sudah disampaikan, maka hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang
2. Ada pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang
3. Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena disajikan berbentuk numerik. Penelitian kuantitatif memfokuskan analisis data angka dan dianalisis dengan metode statistik yang sesuai. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan dan menerapkan model sistematis, teori atau hipotesis terkait dengan fenomena alam. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil analisis statistik dapat mengungkapkan signifikansi hubungan yang dicari. Dengan demikian, arah hubungan yang ditemukan bergantung pada hipotesis dan hasil statistik, bukan hanya pada logika ilmiah (Hardani et al., 2020).

### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **1. Variabel Penelitian**

Variabel berasal dari karakteristik atau atribut dari objek penelitian. Variabel independen berfungsi sebagai penyebab atau dapat mempengaruhi variabel lain secara teoritis dan dilambangkan dengan huruf X. Sedangkan variabel dependen berfungsi sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Hardani et al., 2020). Penelitian ini terdiri dari tiga variabel dengan dua variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y), sebagai berikut:

- a. Variabel dependen (Y) : *Personal growth initiative*
- b. Variabel independen (X1) : Dukungan sosial teman sebaya

c. Variabel independen (X2) : Harapan

## 2. Definisi Operasional

### a) *Personal Growth Initiative*

*Personal growth initiative* merupakan keterlibatan aktif dan sengaja individu dalam proses perubahan diri mencakup aspek kognitif dan perilaku guna menghadapi tantangan serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan teori Robitschek et al. (2012). Aspek *personal growth initiative* terdiri dari dua komponen kognitif dan perilaku. Komponen kognitif berisi kesiapan untuk berubah (*readiness for change*) dan perencanaan (*planfulness*). Sedangkan komponen perilaku, meliputi penggunaan sumber daya (*using resources*) dan perilaku intensional atau perilaku disengaja (*intentional behaviour*). Semakin tinggi skor variabel *personal growth initiative*, maka semakin baik kualitas *personal growth initiative*. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor *personal growth initiative*, maka semakin buruk kualitas *personal growth initiative*.

### b) Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya yakni individu merasakan bentuk pemberian dukungan atau bantuan dari teman sebaya melalui komunikasi verbal dan nonverbal untuk bersosialisasi, memberikan umpan balik dalam kelompok dan lingkungan sosial, serta membantu dalam menyelesaikan krisis. Penelitian ini menggunakan teori Sarafino

et al. (2015). Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Semakin tinggi skor variabel dukungan sosial teman sebaya, maka semakin baik kualitas dukungan sosial teman sebaya. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya, maka semakin buruk kualitas dukungan sosial teman sebaya.

c) Harapan

Harapan merupakan proses berpikir yang digunakan untuk membantu masa depan individu, menjaga ketahanan dan optimism, serta sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai situasi hidup dengan menetapkan tujuan, menemukan metode untuk mencapainya, dan motivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Penelitian ini menggunakan teori harapan Snyder (2000). Aspek harapan terdiri dari *goal*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. Semakin tinggi skor harapan, maka semakin baik kualitas harapan. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor harapan, maka semakin buruk kualitas harapan.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang secara daring pada tanggal 12-23 November 2024 dengan membagikan skala psikologi melalui *google form*.

## **D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Hardani et al. (2020), populasi merupakan kumpulan dari seluruh objek penelitian yang menjadi fokus dalam penelitian meliputi individu, berbagai macam benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, fenomena, nilai tes, atau kejadian sebagai sumber data yang memiliki atribut khusus dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu Gen Z di Kota Semarang sebanyak 409.689 jiwa dengan tahun kelahiran 1997-2012 (BPS, 2020).

### **2. Sampel dan Teknik Sampling**

Sampel adalah suatu bagian yang mencakup sebagian elemen dari populasi untuk ditarik kesimpulan yang akan digeneralisasikan terhadap populasi (Hermawan dan Yusran, 2017). Penelitian ini menggunakan perhitungan sampel oleh *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 10% sebanyak 270 sampel dalam menentukan jumlah sampel (Amin et al., 2023).

Teknik sampling merupakan metode menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan digunakan sebagai sumber data sebenarnya, dengan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi sehingga sampel yang diambil menjadi representative (Hardani et al., 2020). Metode *non-probability sampling*, digunakan dalam penelitian ini. Metode tersebut berarti teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan yang sama pada tiap elemen atau anggota populasi untuk diputuskan sebagai

sampel (Hardani et al., 2020). Sedangkan teknik yang digunakan yaitu dengan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan individu berdasarkan kemudahan dan biaya yang terjangkau. Pengambilan sampel penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

- a) Sampel merupakan Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012
- b) Sampel berada di Kota Semarang
- c) Sampel bersedia mengisi skala yang diberikan peneliti

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data penelitian ini menerapkan model skala melalui *google form*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa skala psikologis dengan empat pilihan pernyataan. Jenis item yang digunakan dalam skala yaitu item yang bersifat mendukung (*favorable*) dan item yang bersifat tidak mendukung (*unfavorable*). Dalam skala psikologis, item *favorable* menggambarkan pernyataan mendukung atribut psikologis pada individu. Sebaliknya, item *unfavorable* menggambarkan pernyataan yang tidak mendukung atribut psikologis pada individu. Skala psikologis terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Berikut ini tabel yang berisi kriteria penilaian, sebagai berikut:

Tabel 2  
Kriteria Penilaian Skala

<b>Kriteria</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### 1. Skala *Personal Growth Initiative*

Skala *personal growth initiative* diukur dengan skala *personal growth initiative* berdasarkan teori Robitschek et al. (2012). Aspek *personal growth initiative* meliputi kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), perencanaan (*planfulness*), penggunaan sumber daya (*using resources*) dan perilaku intensional atau perilaku disengaja (*intentional behaviour*). Skala *personal growth initiative* terdiri dari 40 aitem dengan jumlah 10 aitem untuk setiap indikator, masing-masing 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Semakin tinggi skor variabel *personal growth initiative*, maka semakin baik kualitas *personal growth initiative*. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor *personal growth initiative*, maka semakin buruk kualitas *personal growth initiative*.

Tabel 3  
*Blueprint Skala Personal Growth Initiative*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kesiapan untuk berubah ( <i>readiness for change</i> )	Kemampuan menyadari keperluan, melakukan identifikasi, dan mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan perubahan, dan alasan yang mendasarinya	1,5,9,21,29	13,17,25,33,37	10
Perencanaan ( <i>planfulness</i> )	Pembuatan rencana secara jelas langkah-langkah yang akan dilakukan	2,6,10,22,30	14,18,26,34,38	10
Penggunaan sumber daya ( <i>using resources</i> )	Mengidentifikasi jenis dan penggunaan sumber daya dalam proses pertumbuhan pribadi	3,7,11,23,31	15,19,27,35,39	10
Perilaku intensional atau perilaku disengaja ( <i>intentional behaviour</i> )	Pelaksanaan rencana yang sudah diidentifikasi, membuat situasi atau peluang, serta mengimplementasikan, meninjau, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi.	4,8,12,24,32	16,20,28,36,40	10
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

## 2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya diukur dengan skala diukur dengan skala dukungan sosial teman sebaya berdasarkan teori Sarafino et al. (2015). Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya berdasarkan teori Sarafino et al. (2015), yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 50 aitem dengan jumlah 10 aitem untuk setiap indikator, masing-masing 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Semakin tinggi skor variabel dukungan sosial teman sebaya, maka semakin baik kualitas dukungan sosial teman sebaya. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya, maka semakin buruk kualitas dukungan sosial teman sebaya.

Tabel 4  
*Blueprint* Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Perasaan empati, peduli, dan perhatian	1,6,16,26,31	11,21,36,41,46	10
Dukungan Penghargaan	Ungkapan positif untuk orang lain dengan memberikan semangat, penghargaan atau penilaian positif, dan menyetujui gagasan atau pandangan individu, dan membandingkan secara positif terhadap orang lain	2,7,17,27,32	12,22,37,42,47	10

Dukungan Instrumental	Pemberian bantuan secara langsung, diantaranya, meminjamkan harta, benda, uang atau membantu melakukan pekerjaan untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas individu	3,8,18,28,33	13,23,38,43,48	10
Dukungan Informasi	Pemberian bantuan dalam bentuk informasi, nasihat, sugesti ataupun umpan balik mengenai individu	4,9,19,29,34	14,24,39,44,49	10
Dukungan Jaringan Sosial	Pengungkapan perasaan bahwa individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persahabatan, persamaan minat dan aktivitas sosial	5,10,20,30,35	15,25,40,45,50	10
<b>Jumlah</b>				<b>50</b>

### 3. Skala Harapan

Skala harapan diukur dengan skala harapan berdasarkan teori Snyder (2000). Aspek-aspek harapan yang digunakan yaitu *goal*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. Skala harapan terdiri dari 30 aitem dengan jumlah 10 aitem untuk setiap indikator, masing-masing 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Semakin tinggi skor variabel harapan, maka semakin baik kualitas harapan. Demikian juga

sebaliknya, semakin rendah skor harapan, maka semakin buruk kualitas harapan.

Tabel 5  
*Blueprint* Skala Harapan

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Goal</i>	Memiliki orientasi dan arah tujuan yang abstrak dan mencakup waktu yang pendek serta panjang tetapi harus mencakup hal-hal yang penting untuk dicapai	1,10,13,19,22	4,7,16,25,28	10
<i>Pathway Thinking</i>	Merancang suatu jalur guna pencapaian tujuan yang dibuat	2,11,14,20,23	5,8,17,26,29	10
<i>Agency Thinking</i>	Kapasitas untuk mengikuti jalur menuju tujuan yang diinginkan dan menggambarkan penilaian individu tentang kemampuan bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan	3,12,15,21,24	6,9,18,27,30	10
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

## F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada tingkat ketepatan suatu instrumen pengukur dalam menjalankan fungsinya. Penelitian ini menggunakan metode *expert judgement* oleh dua dosen pembimbing. Setiap isi pernyataan mewakili semua aspek yang dianggap sebagai bagian kerangka konsep

penelitian. Item-item dengan koefisien korelasi minimal 0,300 dianggap valid sesuai dengan pedoman menurut Azwar (2014).

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas mengacu pada adanya konsistensi dan kestabilan nilai dari suatu skala pengukuran. Berfokus pada keakuratan pengukuran dan hasilnya. Reliabilitas merupakan konsistensi hasil penelitian dengan beragam metode di berbagai kondisi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji realibilitas yaitu rumus *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS *for windows*. Nilai koefisien alpha yaitu antara 0 (tanpa reliabilitas) sampai 1 (dengan reliabilitas sempurna). Penelitian ini menetapkan koefisien reliabilitas yang dapat diterima  $> 0,70$  (Budiastuti dan Bandur, 2018).

## **3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

### *a. Personal Growth Initiative*

Uji validitas dan reliabilitas skala *personal growth initiative* berjumlah 40 item diolah menggunakan SPSS *for windows* yang dilakukan pada 30 responden. Item-item yang valid dapat diketahui dari uji *corrected-item total correlation*. Berdasarkan uji coba, sebanyak 9 dari 40 item dengan nilai koefisien  $< 0,300$  pada nomor 1,2,5,12,13,16,25,29,37 dinyatakan tidak valid atau gugur. Sedangkan, item yang valid dengan nilai koefisien  $> 0,300$  sebanyak 31 item.

Tabel 6  
*Blueprint Skala Personal Growth Initiative setelah Uji Coba*

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kesiapan untuk berubah ( <i>readiness for change</i> )	Kemampuan menyadari keperluan, melakukan identifikasi, dan mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan perubahan, dan alasan yang mendasarinya	1*,5*,9,21,29*	13*,17,25*,33,37*	4
Perencanaan ( <i>planfulness</i> )	Pembuatan rencana secara jelas langkah-langkah yang akan dilakukan	2*,6,10,22,30	14,18,26,34,38	9
Penggunaan sumber daya ( <i>using resources</i> )	Mengidentifikasi jenis dan penggunaan sumber daya dalam proses pertumbuhan pribadi	3,7,11,23,31	15,19,27,35,39	10
Perilaku intensional atau perilaku disengaja ( <i>intentional behaviour</i> )	Pelaksanaan rencana yang sudah diidentifikasi, membuat situasi atau peluang, serta mengimplementasikan, meninjau, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi.	4,8,12*,24,32	16*,20,28,36,40	8
<b>Jumlah</b>				<b>31</b>

\*item yang gugur

Uji reliabilitas skala *personal growth initiative* sebelum item gugur menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,920 dengan jumlah item sebanyak 40. Berikut tabel hasil uji reliabilitas sebelum item gugur:

Tabel 7  
Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala *Personal Growth Initiative*

<b>Koefisien <i>alpha Cronbach</i></b>	<b>Jumlah item</b>
0,920	40

Uji reliabilitas skala *personal growth initiative* setelah item gugur menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,938 dengan 31 item. Nilai koefisien  $> 0,70$  dikatakan dapat diterima atau reliabel. Skala *personal growth initiative* memiliki koefisien sebesar 0,938, maka skala ini dapat diterima dengan tingkat reliabilitas yang tinggi. Berikut tabel hasil uji reliabilitas setelah item gugur:

Tabel 8  
Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala *Personal Growth Initiative*

<b>Koefisien <i>alpha Cronbach</i></b>	<b>Jumlah item</b>
0,938	31

b. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Uji validitas dan reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya berjumlah 50 item diolah menggunakan SPSS *for windows* yang dilakukan pada 30 responden. Item-item yang valid dapat

diketahui dari uji *corrected-item total correlation*. Berdasarkan uji coba, sebanyak 4 dari 50 item dengan nilai koefisien  $< 0,300$  pada nomor 11,13,16,21 dinyatakan tidak valid atau gugur. Sedangkan, item yang valid dengan nilai koefisien  $> 0,300$  sebanyak 46 item.

Tabel 9  
Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Perasaan empati, peduli, dan perhatian	1,6,16*,26,31	11*,21*,36,41,46	7
Dukungan Penghargaan	Ungkapan positif untuk orang lain dengan memberikan semangat, penghargaan atau penilaian positif, dan menyetujui gagasan atau pandangan individu, dan membandingkan secara positif terhadap orang lain	2,7,17,27,32	12,22,37,42,47	10
Dukungan Instrumental	Pemberian bantuan secara langsung, diantaranya, meminjamkan harta, benda, uang atau membantu melakukan pekerjaan untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas individu	3,8,18,28,33	13*,23,38,43,48	9
Dukungan Informasi	Pemberian bantuan dalam bentuk informasi, nasihat,	4,9,19,29,34	14,24,39,44,49	10

	sugesti ataupun umpan balik mengenai individu			
Dukungan Jaringan Sosial	Pengungkapan perasaan bahwa individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persahabatan, persamaan minat dan aktivitas sosial	5,10,20,30,35	15,25,40,45,50	10
<b>Jumlah</b>				<b>46</b>

\*item yang gugur

Uji reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya sebelum item gugur dengan jumlah 50 item menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,948. Berikut tabel hasil uji reliabilitas sebelum item gugur:

Tabel 10  
Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

<b>Koefisien <i>alpha Cronbach</i></b>	<b>Jumlah item</b>
0,948	50

Uji reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya setelah item gugur dengan jumlah 46 item menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,952. Nilai koefisien  $> 0,70$  dikatakan dapat diterima atau reliabel. Skala dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien sebesar 0,952, maka skala ini dapat diterima dan memiliki

tingkat reliabilitas yang tinggi. Berikut tabel hasil uji reliabilitas setelah item gugur:

Tabel 11  
Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Koefisien <i>alpha Cronbach</i>	Jumlah item
0,952	46

c. Harapan

Uji validitas dan reliabilitas skala harapan berjumlah 30 item diolah menggunakan SPSS *for windows* yang dilakukan pada 30 responden. Item-item yang valid dapat diketahui dari *uji corrected-item total correlation*. Berdasarkan uji coba, sebanyak 4 dari 30 item dengan nilai koefisien < 0,300 pada nomor 4,19,21,22 dinyatakan tidak valid atau gugur. Sedangkan, item yang valid dengan nilai koefisien > 0,300 sebanyak 26 item.

Tabel 12  
*Blueprint* Skala Harapan setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Goal</i>	Memiliki orientasi dan arah tujuan yang abstrak dan mencakup waktu yang pendek serta panjang tetapi harus mencakup hal-hal yang penting untuk dicapai	1,10,13,19*,22*	4*,7,16,25,28	7
<i>Pathway Thinking</i>	Merancang suatu jalur guna pencapaian tujuan yang dibuat	2,11,14,20,23	5,8,17,26,29	10

<i>Agency Thinking</i>	Kapasitas untuk mengikuti jalur menuju ujuan yang diinginkan dan menggambarkan penilaian individu tentang kemampuan bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan	3,12,15,21*,24	6,9,18,27,30	9
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

\*item yang gugur

Uji reliabilitas skala harapan sebelum item gugur dengan jumlah 30 item menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,923.

Berikut tabel hasil uji reliabilitas sebelum item gugur:

Tabel 13  
Hasil Uji Reliabilitas sebelum Item Gugur Skala Harapan

<b>Koefisien <i>alpha Cronbach</i></b>	<b>Jumlah item</b>
0,923	30

Uji reliabilitas skala harapan setelah item gugur dengan item sebanyak 26 menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,928. Nilai koefisien  $> 0,70$  dikatakan dapat diterima atau reliabel. Skala harapan memiliki koefisien sebesar 0,928, maka skala ini diterima dengan tingkat reliabilitas yang tinggi. Berikut tabel hasil uji reliabilitas setelah item gugur:

Tabel 14  
Hasil Uji Reliabilitas setelah Item Gugur Skala Harapan

Koefisien <i>alpha Cronbach</i>	Jumlah item
0,928	26

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi dalam mengidentifikasi apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak (Haniah, 2013). Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for windows* versi 26. Hasil uji yang menunjukkan signifikansi > 0,05 dapat dikatakan data berdistribusi normal (Pratama, 2017).

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang diteliti membentuk garis linier (Ningsih dan Nurrahmah, 2016). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA pada aplikasi *SPSS for windows* versi 26. Jika nilai signifikansi *linierity* lebih kecil dari tingkat signifikansi, maka regresi linier dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel (Widiarso, 2010). Nilai signifikansi yang digunakan yaitu < 0,05.

### 3. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas mengacu pada keadaan dimana terdapat hubungan linier sempurna atau mendekati sempurna antara dua atau lebih variabel independen model regresi (Azizah et al., 2021). Kriteria

VIF (*Variance Inflation Factors*) dengan nilai VIF lebih dari 10 digunakan dalam penelitian untuk indikasi adanya multikolinieritas.

#### **4. Uji Hipotesis**

Teknik analisis uji regresi linier berganda digunakan dalam penelitian ini untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen (Janie, 2012). Kriteria taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05. Semakin tinggi persentase hasilnya, maka semakin besar pengaruh antar variabel.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

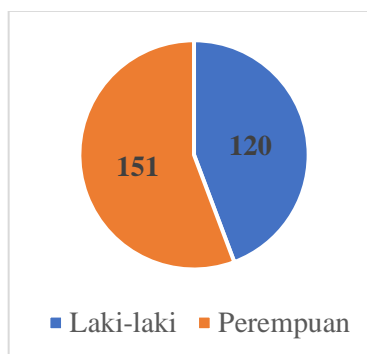
#### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012 di Kota Semarang. Populasi berjumlah 409.689 jiwa dan sampel yang harus didapatkan sejumlah 270. Perhitungan sampel menggunakan *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang disebar secara *online* dan *offline*. Penyebaran skala psikologi secara *online* dan *offline* dapat mempercepat target sampel terpenuhi. Berdasarkan angket yang telah disebar, didapatkan data dengan kategorisasi sebagai berikut:

##### a. Berdasarkan jenis kelamin

Sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam grafik pada gambar 1

Gambar 1  
Sebaran Sampel Penelitian

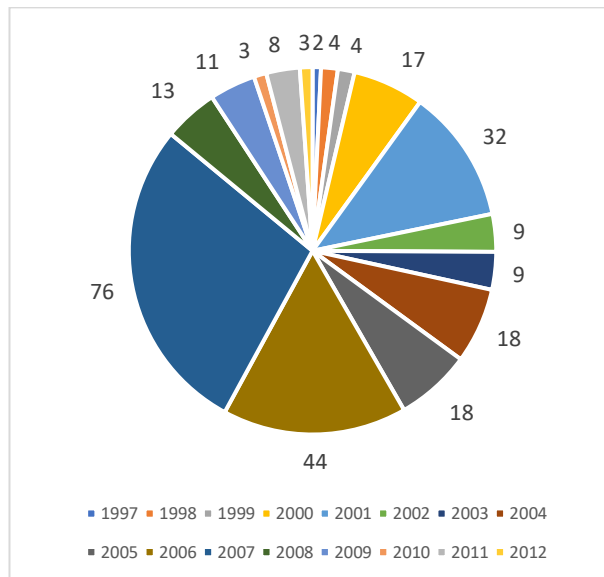


Grafik diatas menunjukkan persentase jumlah laki-laki dalam sampel sebesar 44% atau sejumlah 120, sedangkan jumlah perempuan dalam sampel sebesar 56% atau sejumlah 151.

b. Berdasarkan tahun kelahiran

Sebaran subjek berdasarkan tahun kelahiran disajikan dalam grafik pada gambar 2.

Gambar 2  
Sebaran Sampel Berdasarkan Tahun Lahir



Berdasarkan grafik tersebut, dapat diketahui bahwa persentase jumlah subjek kelahiran tahun 1997 sebesar 12% atau sejumlah 76, tahun 1998 sebesar 0.7% atau sejumlah 4, tahun 1999 sebesar 0.7% atau sejumlah 4, tahun 2000 sebesar 2.8% atau sejumlah 17, tahun 2001 sebesar 5.3% atau sejumlah 32, tahun 2002 sebesar 1.5% atau sejumlah 9, tahun 2003 sebesar 1.5% atau sejumlah 9, tahun 2004 sebesar 3% atau sejumlah 18, tahun 2005 sebesar 3% atau sejumlah 18, tahun 2006 sebesar 7.3% atau sejumlah 44, tahun 2007 sebesar 2.2% atau sejumlah 13, tahun 2008 sebesar 1.8% atau sejumlah 11, tahun 2009 sebesar 0.5% atau sejumlah 3, tahun 2010 sebesar 1.3% atau sejumlah 8, tahun 2011 sebesar 0.5% atau sejumlah 3, dan tahun 2012 sebesar 0.7% atau sejumlah 4.

sejumlah 9, tahun 2004 sebesar 7% atau sejumlah 18, tahun 2005 sebesar 7% atau sejumlah 18, tahun 2006 sebesar 16% atau sejumlah 44, tahun 2007 sebesar 28% atau sejumlah 76, tahun 2008 sebesar 5% atau sejumlah 13, tahun 2009 sebesar 4% atau sejumlah 11, tahun 2010 sebesar 1% atau sejumlah 3, tahun 2011 sebesar 3% atau sejumlah 8, dan tahun 2012 sebesar 1% atau sejumlah 3 orang.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya, harapan, dan *personal growth initiative*. Penelitian ini mendeskripsikan masing-masing variabel berupa jumlah subjek (N), minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi. Kategorisasi ini menggunakan aplikasi SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 15  
Kategorisasi Variabel

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Deviation</b>
<i>Personal Growth Initiative</i>	271	54	117	85,33	10.12041
Dukungan Sosial Teman Sebaya	271	59	184	138,26	19.87651
Harapan	271	38	104	73,69	10.47282
Valid (N)	271				

Tabel diatas menyajikan deskripsi dari setiap variabel. Nilai minimum pada variabel *personal growth initiative* sebesar 54, nilai maksimum sebesar 117, nilai rata-rata sebesar 85,33 dan standar deviasi sebesar 10.12041. Variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 59, nilai maksimum sebesar 184, nilai rata-rata sebesar 138,26 dan standar deviasi sebesar 19.87651. Selanjutnya, variabel harapan memiliki nilai minimum sebesar 38, sedangkan nilai maksimum sebesar 104, nilai rata-rata sebesar 73,69 dan standar deviasi sebesar 10.47282.

Berdasarkan data-data yang telah dijabarkan, setiap variabel dapat dideskripsikan secara statistik dan dikelompokkan menjadi tiga yaitu, rendah, sedang, dan tinggi.

a. Kategorisasi Variabel *Personal Growth Initiative*

Tabel 16  
Kategorisasi *Personal Growth Initiative*

Kategorisasi Skor	Rentang Nilai	Rumus Interval
Rendah	$X < 75,21$	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$75,21 \leq X < 95,45$	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$95,45 \geq X$	$(M + 1SD) \geq X$

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala *personal growth initiative* dinyatakan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar dari 95,45. Jika nilai berada diantara 75,21 – 95,45, skala *personal growth initiative* termasuk kategori sedang. Sedangkan skala

*personal growth initiative* berada dalam kategori rendah jika bernilai kurang dari 75,21. Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka hasil yang diperoleh Gen Z yaitu:

Tabel 17  
Distribusi Data *Personal Growth Initiative*

Frequency			Percent	Valid percents	Cumulative percents
Valid	Rendah	40	14,8	14,8	14,8
	Sedang	187	69	69	83,8
	Tinggi	44	16,2	16,2	100
	Total	271	100	100	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 40 Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang rendah (14,8%), 187 Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang sedang (69%), dan sebanyak 44 Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang tinggi (16,2%). Dengan demikian, tingkat *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang dalam kategori sedang.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 18  
Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategorisasi Skor	Rentang Nilai	Rumus Interval
Rendah	$X < 118,39$	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$118,39 \leq X < 158,13$	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$158,13 \geq X$	$(M + 1SD) \geq X$

Tabel diatas menunjukkan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya dinyatakan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar dari 158,13. Jika nilai berada di antara 118,39 – 158,13, skala dukungan sosial teman sebaya termasuk kategori sedang. Sedangkan skala dukungan sosial teman sebaya berada dalam kategori rendah jika bernilai kurang dari 118,39. Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka hasil yang diperoleh Gen Z yaitu:

Tabel 19  
Distribusi Data Dukungan Sosial Teman Sebaya

Frequency			Percent	Valid percents	Cumulative percents
Valid	Rendah	50	18,5	18,5	18,5
	Sedang	175	64,6	64,6	83
	Tinggi	46	17	17	100
	Total	271	100	100	

Berdasarkan tabel di atas, teridentifikasi bahwa sebanyak 50 Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah (18,5%), 175 Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang sedang (64,6%), dan sebanyak 46 Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi (17%). Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya pada Gen Z berada dalam kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Harapan

Tabel 20  
Kategorisasi Variabel Harapan

Kategorisasi Skor	Rentang Nilai	Rumus Interval
Rendah	$X < 63,22$	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$63,22 \leq X < 84,16$	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$84,16 \geq X$	$(M + 1SD) \geq X$

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala harapan dinyatakan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar dari 84,16. Jika nilai berada diantara 63,22 – 84,16 maka skala harapan termasuk kategori sedang. Sedangkan skala harapan berada dalam kategori rendah jika bernilai kurang dari 63,22. Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka hasil yang diperoleh Gen Z yaitu:

Tabel 21  
Distribusi Data Variabel Harapan

Frequency			Percent	Valid percents	Cumulative percents
Valid	Rendah	35	12,9	12,9	12,9
	Sedang	192	70,8	70,8	83,8
	Tinggi	44	16,2	16,2	100
	Total	271	100	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 35 Gen Z memiliki harapan yang rendah (12,9%), 192 Gen Z memiliki harapan yang sedang (70,8%), dan sebanyak 44 Gen Z memiliki

harapan yang tinggi (16,2%). Dengan demikian, tingkat harapan pada Gen Z di Kota Semarang dalam kategori sedang.

### 3. Hasil Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data normal atau tidak. Data diuji dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan aplikasi SPSS versi 26 *for windows*. Data dinyatakan normal jika memiliki nilai signifikansi residual lebih dari 0,05. Hasil uji normalitas dapat disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22  
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Dukungan Sosial Teman Sebaya, Harapan dan *Personal Growth Initiative*

		<b>Unstandardized Residual</b>
<b>N</b>		271
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<b>Mean</b>	.0000000
	<b>Std. Deviation</b>	6.65750339
<b>Most Extreme Differences</b>	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.037
<b>Test Statistic</b>		.047
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian lebih besar dari 0,05 dan dapat dinyatakan distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengidentifikasi hubungan linier antara variabel dependen dengan independen. Uji linearitas yang digunakan yaitu ANOVA dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows* versi 26. Nilai signifikansi yang digunakan yaitu  $< 0,05$ . Berikut tabel hasil uji linieritas:

Tabel 23  
Hasil Uji Linieritas ANOVA

			<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Y*X1</b>	<b>Between Groups</b>	<b>(Combined)</b>	12696.387	72	176.339	2.334	.000
		<b>Linearity</b>	4662.525	1	4662.525	61.719	.000
		<b>Deviation from Linearity</b>	8033.862	71	113.153	1.498	.016
	<b>Within Groups</b>		14957.724	198	75.544		
	<b>Total</b>		27654.111	270			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *linearity* sebesar 0,000 dan kriteria nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial teman

sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

Selanjutnya, variabel harapan terhadap *personal growth initiative* dilakukan pengujian dan dapat dilihat hasil pada tabel sebagai berikut:

Tabel 24  
Hasil Uji Linieritas ANOVA 2

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Y*X2</b>	<b>Between Groups</b>	<b>(Combined)</b>	18196.619	45	404.369	9.620	.000
		<b>Linearity</b>	15671.260	1	15671.260	372.830	.000
		<b>Deviation from Linearity</b>	2525.360	44	57.395	1.365	.076
<b>Within Groups</b>			9457.492	225	42.033		
<b>Total</b>			27654.111	270			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *linearity* sebesar 0,000. Kriteria nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas bertujuan untuk mendeteksi adanya hubungan linier sempurna atau mendekati sempurna antara dua atau lebih variabel independen model regresi. Pengujian ini menggunakan kriteria VIF dengan nilai lebih dari 10 untuk

menyatakan multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas tercantum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 25  
Hasil Uji Multikolinieritas Dukungan Teman Sebaya dan Harapan

Variabel	Collinearity Tolerance	Statistic VIF
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,731	1.367
Harapan	0,731	1.367

Berdasarkan tabel di atas, nilai VIF variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 1,367 dan variabel harapan sebesar 1,367. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel tidak terdeteksi multikolinieritas karena nilai VIF kurang dari 10.

d. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier berganda dengan aplikasi SPSS versi 26 *for windows*. Tujuan uji hipotesis yaitu mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, meliputi dua variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen meliputi dukungan sosial teman sebaya dan harapan. Sedangkan variabel dependen yaitu *personal growth initiative*. Nilai signifikansi yang digunakan yaitu 0,05. Semakin tinggi persentase hasilnya, maka semakin besar pengaruh antar variabel.

1) Uji T

Tabel 26  
Hasil Uji T Variabel X1 dan X2 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	30.787	3.291		9.355	.000
X1	.014	.024	.028	.595	.552
X2	.713	.045	.738	15.713	.000

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) sebesar  $0,552 > 0,05$ . Artinya, tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Sedangkan, variabel harapan (X2) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Artinya, terdapat pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Selain itu, variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai T hitung sebesar 0,595 dan variabel harapan memiliki nilai T hitung sebesar 15,713. Akan tetapi, dalam uji T memerlukan perbandingan antara T hitung dengan T tabel untuk melihat hipotesis diterima atau ditolak.

Nilai signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Sedangkan nilai T tabel yaitu 1,650. Nilai T hitung variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar  $0,595 < 1,650$ .

Artinya, dukungan sosial teman sebaya tidak terdapat pengaruh terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Sedangkan nilai T hitung variabel harapan sebesar  $15,713 > 1,650$ . Artinya, terdapat pengaruh antara harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

a) H1 Hipotesis Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) terhadap *Personal Growth Initiative* (Y)

Diketahui nilai T hitung  $0,595 < 1,650$  (T tabel) dan nilai signifikansi  $0,552 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa secara parsial, variabel dukungan sosial teman sebaya tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

b) H2 Hipotesis Pengaruh Harapan (X2) terhadap *Personal Growth Initiative* (Y)

Diketahui nilai T hitung  $15,713 > 1,650$  (T tabel) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa secara parsial, variabel harapan berpengaruh signifikan terhadap *personal growth initiative*.

2) Uji F

Uji F dalam penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara F hitung dan F tabel. Jika F hitung  $>$

F tabel, maka hipotesis diterima. Nilai F hitung dapat diketahui dari hasil uji ANOVA.

Tabel 27  
Hasil Uji F

	<b>Sum of Squares</b>	<b>Df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>
<b>Regression</b>	15687.076	2	7843.538	175.655	0,000
<b>Residual</b>	11967.035	268	44.653		
<b>Total</b>	27654.111	270			

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka variabel independen berpengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel dependen. Nilai  $f$  hitung  $> f$  tabel, maka variabel X1 dan X2 berpengaruh terhadap variabel Y. Nilai  $f$  hitung sebesar  $175,655 > 3,029$ . Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang berpengaruh simultan serta hipotesis diterima.

### 3) Uji koefisien determinasi

Koefisien determinasi berguna untuk mengukur sejauh mana pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Koefisien determinasi tercantum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 28  
 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan X2 terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.753	.567	.564	6.682

Berdasarkan tabel tersebut, nilai *Adjusted R Square* adalah 0,564 atau 56,4%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel dukungan sosial teman sebaya dan harapan secara simultan sebesar 56,4%. Sedangkan pengaruh faktor lain yang tidak diteliti yaitu sebesar 43,6%.

4) Hasil persamaan regresi berganda

Rumus persamaan regresi berganda, yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 30,787 + 0,014 X_1 + 0,713 X_2$$

Melalui persamaan tersebut, disimpulkan bahwa:

$\alpha = 30,787$ . Nilai konstanta sebesar 30,787 artinya jika variabel X1 dan X2 naik dalam satu satuan, maka variabel Y akan naik. Namun, jika tidak ada kontribusi dari variabel independent maka variabel Y hanya akan bernilai 30,787.

$\beta_1 X_1 = 0,014$ . Nilai tersebut menggambarkan bahwa adanya variabel X1 satu satuan, maka variabel Y akan meningkat sebesar 0,014

$\beta_{2X2} = 0,713$ . Nilai tersebut menggambarkan bahwa adanya variabel  $X_2$  satu satuan, maka variabel  $Y$  juga akan meningkat sebesar 0,713.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Penelitian ini memiliki tiga pokok pembahasan, yaitu pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang, pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang, dan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian, variabel dukungan sosial teman sebaya terdapat 18,5% Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah, sebanyak 64,6% Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang sedang, dan sebanyak 17% Gen Z memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Sedangkan variabel harapan, sebanyak 12,9% Gen Z memiliki harapan yang rendah, sebanyak 70,8% Gen Z memiliki harapan yang sedang, dan sebanyak 16,2% Gen Z memiliki harapan yang tinggi. Selain itu, variabel *personal growth initiative* menunjukkan bahwa sebanyak 14,8% Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang rendah, sebanyak 69% Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang sedang, dan sebanyak 16,2% Gen Z memiliki *personal growth initiative* yang tinggi.

## 1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Personal Growth Initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,552 > 0,05$  dan nilai  $t$  hitung sebesar  $0,595 < 1,650$ . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya belum tentu memberikan dampak yang signifikan terhadap *personal growth initiative*. Ada beberapa hal yang menentukan individu mendapatkan dukungan sosial baik dari pihak penerima maupun pemberi. Penerimaan dukungan sosial dipengaruhi oleh karakteristik penerima, seperti kurang percaya diri, mandiri, atau merasa tidak nyaman untuk meminta bantuan. Sedangkan, faktor pemberi dukungan seperti terbatasnya sumber daya, stres, atau kurang peka. Selain itu ukuran, keintiman, dan frekuensi interaksi dengan jaringan sosial (Cutrona dan Gardner, 2004; Wills dan Fegan, 2001 dalam Sarafino dan Smith, 2017).

Karakteristik Gen Z yang terbiasa menggunakan teknologi cenderung memilih berkomunikasi dan mengakses informasi secara tidak langsung melalui pesan teks, komunikasi virtual, dan media sosial dibandingkan dengan media konvensional (Jayatissa, 2023; Putri et al., 2024). Kondisi ini berpotensi mengurangi kualitas dukungan sosial teman sebaya karena minimnya frekuensi interaksi langsung dengan

jaringan sosial. Selain itu, efektivitas dukungan sosial dapat disebabkan oleh pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, durasi pemberian dukungan (Egbert dan Wright, 2019; Mz dan Marhani, 2020).

Dukungan sosial akan berdampak jika sesuai dengan jenis dukungan yang dibutuhkan individu menghadapi stressor. Cutrona dan Russell (1990) menyatakan bahwa dukungan sosial yang memiliki fokus pada emosi lebih diperlukan untuk menghadapi stressor yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan stressor yang dapat dikendalikan, memerlukan dukungan yang terfokus pada masalah. Pada konteks Gen Z, tantangan yang dihadapi oleh individu terutama dalam kelompok NEET dapat menjadi stressor. Tantangan tersebut meliputi, pengangguran, putus sekolah, dan perasaan putus asa dalam mencari pekerjaan (Sabrina, 2023). Keterbatasan peluang kerja semakin menambah persaingan ketat, sehingga pencari kerja menerima pekerjaan tanpa pertimbangan kesesuaian kualifikasi pendidikan yang diambil (Mitra dan Attiq, 2024). Selain itu, Gen Z dianggap sebagai generasi kreatif namun mudah menyerah, cenderung putus asa, daya saing dan tekad rendah, serta kondisi fisik yang kurang optimal (Hapsari et al., 2022). Pada situasi ini, dukungan keluarga atau ahli lebih efektif dibandingkan teman sebaya melalui solusi yang lebih konkret guna membantu individu mengatasi hal tersebut.

*Personal growth initiative* mempunyai aspek khusus yaitu disengaja dan sadar, artinya proses perubahan individu ditunjukkan melalui kesadaran terhadap faktor pendorong perubahan pribadi, pengenalan kebutuhan untuk berubah, dan kemampuan atas kendali dari proses perubahan yang dilakukan (Anantasari dan Pawitra, 2021; Robitschek, 1998). Penelitian Ogunyemi dan Mabekoje (2007) menemukan bahwa *personal growth initiative* dipengaruhi oleh faktor *self-efficacy*, *risk-taking behavior*, dan *mental health*. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal individu lebih berpengaruh terhadap *personal growth initiative* dibandingkan dukungan sosial teman sebaya. Selain itu, penelitian Anantasari dan Pawitra (2021), menunjukkan bahwa faktor otonomi (30,7%) dan keberfungsian keluarga (3,6%) berkontribusi sebagai faktor prediktor dari inisiatif pertumbuhan pribadi pada kaum muda di masa pandemi. Hal ini sejalan dengan teori *self determination* yang menjelaskan bahwa individu akan berkembang secara optimal saat memiliki kontrol atas dirinya dan tidak tertekan oleh faktor eksternal sesuai dengan kebutuhan dasar psikologis yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Dukungan sosial yang menciptakan lingkungan dengan tekanan atau membatasi kebebasan individu dapat menurunkan motivasi, kesejahteraan, dan kinerja (Deci dan Ryan, 1985, 2000).

Selain itu, hasil penelitian ini berlawanan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Pol dan Chandani (2018) yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *personal growth*

*initiative* dan *perceived social support*. Penelitian Cai dan Lian (2022) menunjukkan dukungan sosial yang didapat dari keluarga, dosen, dan teman sebaya memiliki peranan penting sebagai pendorong *personal growth initiative* mahasiswa Tiongkok karena berkontribusi positif dalam keyakinan diri untuk menyelesaikan studi mereka. Selain itu, penelitian Rahma (2022) bahwa dukungan sosial mempengaruhi *personal growth initiative* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Solok sebesar 2,9%.

Menurut Sestiani dan Muhid (2021) dukungan sosial merupakan interaksi antar individu guna memberikan dukungan verbal maupun nonverbal. Teman sebaya memainkan peran penting sebagai sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat untuk mencoba hal baru, dan *setting* untuk mengembangkan otonomi serta independensi dari orang tua (Buhrmester dalam Mediastuti dan Nurhadiani (2022) Selain itu, dukungan sosial teman sebaya membantu individu dalam bersosialisasi dengan lingkungan, memberikan timbal balik dalam kelompok sosial serta menawarkan peluang guna mencoba peran yang berbeda dalam menghadapi krisis saat membentuk identitas diri (Wahyuni, 2016).

Menurut Sarafino et al. (2015), aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya ada lima, yaitu dukungan emosi, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Aspek dukungan emosi merupakan ungkapan perasaan empati, peduli, dan perhatian kepada individu.

Selanjutnya, aspek dukungan penghargaan merupakan ungkapan positif kepada orang lain. Aspek dukungan instrumental merupakan pemberian bantuan secara langsung. Aspek dukungan informasi merupakan pemberian bantuan dalam bentuk informasi. Sedangkan, aspek dukungan jaringan sosial merupakan pengungkapan perasaan bahwa individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persahabatan, persamaan minat dan aktivitas sosial.

Berdasarkan yang telah dijabarkan, teori dan hasil penelitian-penelitian terdahulu menyatakan terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative*. Akan tetapi, pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative*.

## **2. Pengaruh Harapan terhadap *Personal Growth Initiative* pada Gen Z di Kota Semarang**

Berdasarkan uji hipotesis kedua, nilai signifikansi sebesar  $0,713 < 0,05$  dan nilai t hitung sebesar  $15,713 > 1,650$ . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Artinya, terdapat pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,713 atau 71,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayuka (2020), bahwa terdapat pengaruh signifikan *hope* terhadap *personal growth initiative* sebesar

38,3% dengan pengujian hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi.

Harapan berperan penting sebagai pendorong Gen Z dalam menjalani kehidupan yang lebih optimal dan terarah untuk mengembangkan potensi diri. Harapan tidak hanya berkaitan dengan mental yang sehat, tetapi juga kemampuan menghadapi stres, serta pencapaian tujuan dan kebahagiaan (Ulfa et al., 2024). Gen Z yang memiliki *personal growth initiative* tinggi lebih mampu dalam membuat rencana langkah-langkah untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai tantangan. Adanya harapan yang tinggi menjadikan Gen Z lebih terbuka dan optimis dalam mencari peluang pengembangan diri sesuai dengan aspek perilaku yang disengaja dalam *personal growth initiative*.

Beberapa ahli mendefinisikan harapan secara berbeda, tetapi terdapat beberapa persamaan, yaitu harapan membantu masa depan, memungkinkan individu menghadapi krisis dengan positif, dan mendorong tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan (Sandy et al., 2022). Selain itu, harapan berfungsi sebagai faktor yang melindungi individu menghadapi masa sulit dan menumbuhkan kemampuan dalam menemukan solusi alternatif suatu permasalahan (Solikhah dan Suminar, 2022). Hal ini sangat relevan untuk Gen Z yang menjadi agen perubahan dalam menghadapi tantangan dunia di masa depan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Mutiasari dan Sunawan (2021) yang

mengungkapkan ada hubungan positif antara *future time perspective* dengan *personal growth initiative*. Artinya, individu dengan *personal growth initiative* tinggi mengarah pada kekhawatiran akan masa depan, sehingga mempersiapkan diri dengan berinisiatif mengembangkan diri.

Moraitou et al. (2006) menjelaskan bahwa individu dengan harapan yang tinggi memiliki *waypower* dan *willpower* dalam dirinya. Sedangkan harapan yang rendah pada diri individu tidak memiliki salah satu atau keduanya. Harapan mempunyai peranan dalam membantu Gen Z mengenali tujuan serta sumber daya yang digunakan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Hal ini berhubungan dengan aspek penggunaan sumber daya pada *personal growth initiative*.

Menurut Snyder (2000) terdapat 3 aspek dalam harapan, yaitu *goal*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. Aspek *goal* adalah perilaku individu yang mencerminkan arah tujuan dengan orientasi abstrak, mencakup jangka pendek dan panjang, serta berfokus pada hal-hal yang penting untuk dicapai. Aspek *pathway thinking* adalah kemampuan individu merancang strategi untuk mencapai tujuan yang telah dibuat. Agar tujuan tercapai, individu yang harus melihat diri sebagai sosok yang mampu mengembangkan jalur menuju tujuannya. Aspek *agency thinking* adalah kemampuan untuk mengikuti arah tujuan yang diinginkan dan mencerminkan pandangan individu tentang ketahanan dalam menghadapi tantangan. *Agency thinking* yang tinggi menjelaskan bahwa terdapat keinginan yang kuat untuk berusaha mencapai tujuan

yang ingin dicapai. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi harapan, yaitu dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri (Sari dan Nuqul, 2017).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, maka terdapat pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative*. Ketika Gen Z memiliki harapan yang tinggi, maka *personal growth initiative* juga tinggi. Sebaliknya, semakin rendah harapan, maka semakin rendah juga *personal growth initiative*. Hal ini karena, harapan tidak hanya berperan sebagai motivasi internal, tetapi juga sebagai pelindung dari perubahan. Gen Z dengan harapan yang tinggi, lebih siap dan berani menghadapi perubahan serta aktif melakukan perbaikan diri melalui *personal growth initiative*.

### **3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Harapan terhadap *Personal Growth Initiative* pada Gen Z di Kota Semarang**

Berdasarkan uji hipotesis ketiga, nilai signifikansi pada penelitian ini adalah sebesar 0,05. Pada uji F, nilai signifikansi yang didapat sebesar  $0,00 < 0,05$ . Maka variabel dukungan sosial teman sebaya dan harapan berpengaruh signifikan secara simultan terhadap *personal growth initiative*. Selain itu, nilai  $f$  hitung  $> f$  tabel, nilai  $f$  hitung sebesar  $175,655 > f$  tabel sebesar 3,029. Nilai *R Square* sebesar 0,564 atau 56,4%, artinya variabel dukungan sosial teman sebaya dan harapan secara simultan sebesar 56,4% dan sisanya 43,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, hipotesis ketiga diterima karena terdapat

pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang.

Dukungan sosial dibutuhkan setiap manusia termasuk Gen Z. Dukungan sosial dapat berasal keluarga, teman kerja, dosen, teman sebaya, dan sebagainya. Gen Z yang mendapat dukungan sosial terutama dari teman sebaya, cenderung memiliki mental dan fisik yang baik, *subjective well-being* tinggi, tingkat penyakit dan kematian rendah, permasalahan psikologis yang rendah, mampu menyelesaikan masalah, kepercayaan diri yang tinggi, interaksi yang positif antar individu, dan kemampuan penyesuaian diri yang baik (Rif'ati et al., 2018).

Dukungan sosial teman sebaya berperan dalam aspek *personal growth initiative*, terutama aspek penggunaan sumber daya. Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan jaringan sosial. Dukungan emosional yang diberikan mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan Gen Z terutama dalam menghadapi tantangan dan perubahan (Rif'ati et al., 2018). Teman sebaya juga dapat memberikan informasi, sudut pandang baru, saran atau nasihat, tips, dan berbagi pengalaman yang berkaitan dengan pengembangan diri. Selain itu, teman sebaya juga dapat membuka atau mempermudah akses pada kelompok-kelompok pengembangan diri yang ada di masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi

*personal growth initiative*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *personal growth initiative*. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat membantu Gen Z mengatasi tantangan dan masalah hidupnya.

Harapan memiliki peran dalam *personal growth initiative* karena memotivasi individu untuk mengambil langkah-langkah konkret sebagai upaya pengembangan diri. Harapan dapat memberikan arah yang jelas dan dorongan internal bagi Gen Z dalam rangka mengembangkan diri menjadi versi yang lebih baik. Gen Z yang memiliki harapan tinggi, lebih aktif, optimis, dan berkomitmen dalam proses pengembangan diri. Selain itu, Gen Z mampu menghadapi krisis dengan positif, dan melakukan aksi nyata untuk mencapai hasil yang diharapkan (Sandy et al., 2022). Harapan juga berperan dalam kemampuan menghadapi stress, kesehatan mental, dan mencapai kebahagiaan dalam hidup (Ulfa et al., 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan, maka semakin tinggi *personal growth initiative*. Sebaliknya, semakin rendah harapan, maka semakin rendah pula *personal growth initiative*.

Menurut Schaefer dan Moss (dalam Anantasari dan Pawitra, 2021), faktor sistem personal dan lingkungan menjadi peranan yang penting pada proses *personal growth*. Dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini berfungsi sebagai faktor lingkungan, sementara harapan sebagai faktor sistem personal. Ketika kedua variabel ini bergabung,

dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor eksternal dapat membantu menguatkan harapan Gen Z dengan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung *personal growth initiative*. Sementara, Gen Z yang memiliki harapan yang tinggi akan memanfaatkan dukungan sosial teman sebaya untuk mencapai tujuan *personal growth initiative*.

Berdasarkan data-data yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa faktor terbesar yang memengaruhi *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang adalah harapan. Terbuktinya pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang secara simultan menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

### **C. Gen Z**

Gen Z lahir antara 1997 dan 2012 dengan proporsi 27,94% dari total populasi terdiri dari kelompok usia sekolah dan baru memasuki dunia kerja (BPS, 2023). Gen Z dikenal mahir dalam teknologi digital, terbuka, mandiri, ambisius, dan mengutamakan kebahagiaan dibandingkan finansial. Gen Z juga cenderung individualis, aktif di sosial media, dan lebih peduli lingkungan serta toleransi (Christiani dan Ikasari, 2020; Silaswara et al., 2024). Gen Z juga mudah stres, cemas, *overthinking*, cenderung mudah rapuh, menyerah, dan memiliki daya juang rendah (Loes, 2022). Selain itu, adanya Gen Z yang berada pada kelompok NEET juga memicu munculnya tantangan baru.

Pada penelitian ini, Gen Z berada dalam tahap psikososial Erik Erickson, yaitu masa remaja dan dewasa muda karena kelahiran antara 1997 dan 2012 yang didominasi oleh tahun kelahiran 2007 yang berarti berada pada masa remaja. Tahap perkembangan manusia masa remaja teori Erik Erikson menyatakan bahwa, remaja berusaha dan mencoba peran baru guna pencarian identitas diri. Usaha yang dilakukan itu mencakup menemukan bakat, prestasi, minat, kepribadian, budaya, identitas seksual, pekerjaan, dan sebagainya (Rerung, 2023). Usaha-usaha tersebut dilakukan secara sadar dan sengaja. Hal ini sejalan dengan penelitian ini, bahwa *personal growth initiative* merupakan keterlibatan aktif dan sengaja individu dalam proses perubahan diri guna menghadapi tantangan serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, *personal growth initiative* Gen Z perlu dikembangkan agar membentuk identitas diri yang kuat dan lebih siap dalam menghadapi tantangan.

#### **D. Kelebihan dan Kekurangan**

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu variabel yang digunakan dalam satu penelitian belum ada dan diujikan secara simultan dalam penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan *convenience* sampling, didasarkan pada kenyamanan dan kemudahan dalam pengambilan sampel yang lebih efektif dan menghemat biaya. Selain itu, kriteria subjek penelitian yaitu Gen Z yang lahir antara 1997-2012, memudahkan peneliti mendapatkan responden yang relevan. Teknik

pengumpulan data dilakukan secara daring dan luring, sehingga dapat mempercepat proses pengolahan data.

Penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan, yaitu kemampuan peneliti yang terbatas dalam mengkaji seluruh faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan belum bisa mewakili keseluruhan aspek *personal growth initiative*. Penggunaan *convenience sampling* dapat menyebabkan bias, sehingga tidak dapat mewakili seluruh populasi. Selain itu, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya pada variabel dukungan sosial teman sebaya yang tidak terdapat pengaruh terhadap *personal growth initiative*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis terkait pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Hasil penelitian dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula *personal growth initiative*. Sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula *personal growth initiative*.
2. Terdapat pengaruh harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Semakin tinggi skor harapan, maka semakin tinggi pula *personal growth initiative*. Sebaliknya, semakin rendah skor harapan, maka semakin rendah pula *personal growth initiative*.
3. Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative* pada Gen Z di Kota Semarang. Semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya dan harapan, maka semakin tinggi pula *personal growth initiative*. Sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula *personal growth initiative*.

## B. Saran

### 1. Bagi Gen Z

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan bagi Gen Z bahwa dukungan sosial teman sebaya dan harapan berpengaruh terhadap *personal growth initiative*. Bagi Gen Z yang memiliki *personal growth initiative* rendah sampai sedang sebanyak 83,8% perlu untuk meningkatkan *personal growth initiative* agar mencapai kategori yang tinggi dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi. Bagi Gen Z yang sudah memiliki *personal growth initiative* yang tinggi, diharapkan mampu menjaga agar tetap berada dalam kategori tinggi. Selanjutnya, bagi Gen Z yang memiliki harapan rendah sampai sedang sebanyak 83,7%, juga diharapkan mampu meningkatkan harapan agar berada pada kategori tinggi.

### 2. Bagi Teman Sebaya

Bagi teman sebaya diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan dukungan kepada yang membutuhkan untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada Gen Z terutama yang masih berada dalam kategori rendah sampai sedang sebanyak 83,1%.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan harapan terhadap *personal growth initiative*. Pertama, untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan pengujian faktor-faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative* lainnya. Faktor-faktor

tersebut meliputi *risk-taking behavior*, *self-efficacy*, sistem keluarga, kemandirian, kepribadian, *self-control*, *goal achievement*, krisis, pengalaman puncak, *psychological well-being*, *subjective well-being*, *emotional well-being*, dan budaya. Kedua, diharapkan memperhatikan alat ukur yang disesuaikan sehingga dapat mewakili permasalahan dan subjek penelitian. Ketiga, disarankan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan teknik sampling yang representatif agar terhindar dari bias.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2018). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy terhadap penyesuaian diri santri baru* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Ahyati, N. A. F., & Millah, M. (2024). Optimisme dalam perspektif hadis. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 216–235. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246>
- Alfajati, F. S., & Tresnawaty, Y. (2024). Hubungan father involvement selama masa kanak-kanak dengan emotional well-being pada dewasa awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1807–1817. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6226>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Anantasari, M. L., & Pawitra, P. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23745>
- Azizah, I. N., Arum, P. R., & Wasono, R. (2021). Model terbaik uji multikolinearitas untuk analisis faktor-faktor yang mempengaruhi produksi padi di kabupaten Blora tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4, 61–69.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas* (empat). Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2013). The journey of personal growth: a qualitative exploration of personal growth processes in young adulthood. *Psychological Studies*, 58(4), 456–463. <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0222-x>
- Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 333–339. <https://doi.org/10.1037/tra0000010>
- BPS. (2021, October 2). *Hasil sensus penduduk 2020*. BPS.

- BPS, B. P. S. (2020, September 3). *Jumlah Penduduk menurut wilayah, klasifikasi generasi, dan jenis kelamin, Indonesia, tahun 2020*. BPS.
- BPS, S. (2023, May 27). *Percentage of youth (aged 15-24 Years) Not in education, employment or training (NEET) (Percent), 2021-2023*. BPS.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian dilengkapi analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Cahyani, A. D., & Vierri, M. (2023). Hubungan antara personal growth initiative dan retensi karyawan pada generasi Z. *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS)*, 5(3), 217–222. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v5i3.10604>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788841>
- Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). Generasi Z dan pemeliharaan relasi antar generasi dalam perspektif budaya Jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). *Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching* (B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce, Eds.). John Wiley & sons.
- de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan mental* (Cetakan I). CV. Lestari Mediakreatif.
- Dewi, K. S., & Ginanjar, A. S. (2019). Peranan faktor-faktor interaksional dalam perspektif teori sistem keluarga terhadap kesejahteraan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 245–263.
- Dwi Fajri, R., & Saepudin, U. (2022). Implikasi pendidikan dari quran surat Ar-Ra’d ayat 11 tentang perubahan terhadap upaya pendidikan dalam mengembangkan potensi manusia. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsied.v2i1.2161>
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055–2073. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- Egbert, N., & Wright, K. B. (2019). *Social support and health in the digital age*. MD: Lexington Books.

- Ein, I. H. (2021). Hope dan al-raja' dalam perspektif psikologi dan tasawuf. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 39–49.
- Fauzan, A. (2022). Relasi doa dengan usaha dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran Dan Tafsir*, 2(1), 55–78. <https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>
- Febrianti, E. (2020). *Pemuda Generasi Penerus, Garda Depan Perubahan Indonesia*. <https://formadiksi.um.ac.id/pemuda-generasi-penerus-garda-depan-perubahan-indonesia/>
- Ferianti, Setiawati, Rusmana, N., Habibi, M. N., & Shafira, N. (2023). Tren penelitian personal growth initiative dan kaitannya dengan peran konselor pendidikan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 2477–5886. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i2.16556>
- Fitri Yulianti, Ilfiandra, & Ipah Saripah. (2023). Harapan siswa yang mengalami stres akademik. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 413–420. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5261>
- Fitria, A., Rahma, E. A., & Aini, D. K. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan self-regulated learning pada mahasiswa perantau. *Psimphoni*, 5(1), 31–37. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.22450>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2022). Achieving full psychological functioning: The dimension of personal growth. *Papeles Del Psicologo/ Psychologist Papers*, 43(1), 63–73. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2976>
- Gunasti, A. (2017). Penilaian kinerja tukang dan harapan mandor dalam proyek konstruksi. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 2(1), 77–90.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37–45.
- Haniah, N. (2013). Uji normalitas dengan metode liliefors. *Statistika Pendidikan*.
- Hannani, R. (2023). Studi Kualitatif terkait perbedaan pertumbuhan diri pada individu dengan latar belakang pendidikan yang sama. *Mutiara Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 52–62. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi/index>
- Hapsari, S. A. M., Meilani, T., & Nabillah, Z. N. (2022). Strawberry Generation: dilematis keterampilan mendidik generasi masa kini. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 237. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqamah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (H. Abadi, Ed.; I). CV. PustakaIlmu.

- Hermawan, A., & Yusran, H. L. (2017). *Penelitian bisnis pendekatan kuantitatif* (edisi pertama). Kencana.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Husnawati, Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 128–135.
- Izzaty, R. E., & Ayriza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescents. *Psikohumaniora*, 6(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7981>
- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS* (A. Ika S, Ed.). Semarang University Press.
- Jayatissa, K. A. D. U. (2023). Generation Z – a new lifeline: a systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 179–186. <https://doi.org/10.4038/sljssh.v3i2.110>
- Jukiro, T. A. K., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh hope terhadap trust of romantic love pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2819>
- Junovandy, D., Elvinawanty, R., & Marpaung, W. (2019). *Kualitas hidup ditinjau dari harapan pada pasien wanita penderita kanker* (Vol. 07, Issue 01). [www.yayasankankerindonesia.org](http://www.yayasankankerindonesia.org)
- Kamilah, S. N. (2024). Dhi'afa dalam surah Annisa: 9 dan relevansinya dengan fenomena strawberry generation: studi tafsir Al-Misbah. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 196–207. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2017). Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa MTs (Madrasah Tsanawiyah). *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 14(2), 1–12. <https://doi.org/10.21831/socia.v14i2.17641>
- Lestari, A., & Ojim. (2022). Stilistika al-qur'an surat Al-Baqarah: 94, 95 dan 218. *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.54801/juquts.v1i1.89>
- Levenson, M. R. (1990). Risk taking and personality by engaging in risky behavior, risk takers seek to increase. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 58, Issue 6). Zuckerman.
- Loes, J. (2022). Peran Guru pendidikan agama kristen dalam mengantisipasi generasi strawberry. *VoxVeritatis:JurnalTeologi&PendidikanAgamaKriste*, 1(2), 82–87.
- Madan, P., & Srivastava, S. (2017). Does personal growth initiative lead to impression management: role of personality? *International Journal of Work*

*Organisation and Emotion*, 8(3), 234–248.  
<https://doi.org/10.1504/IJWOE.2017.088214>

- Mediastuti, R., & Nurhadianti, Rr. D. D. (2022). Hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 6(2), 31–39.
- Mitra, T., & Attiq, K. (2024). Membangun kesiapan kerja mahasiswa ditinjau dari pelatihan, dukungan sosial dan efikasi diri. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 5(2), 4648–4665.  
<https://yripku.com/journal/index.php/msej/article/view/4313>
- Moraitou, D., Kolovou, C., Papasozomenou, C., & Paschoula, C. (2006). Hope and adaptation to old age: their relationship with individual-demographic factors. *Social Indicators Research*, 76, 71–93. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-4857-4>
- Moran, S., Bundick, M. J., Malin, H., & Reilly, T. S. (2013). How supportive of their specific purposes do youth believe their family and friends are? *Journal of Adolescent Research*, 28(3), 348–377.  
<https://doi.org/10.1177/0743558412457816>
- Muniroh, A. (2018). Hope dan optimisme: diskursus perkembangan ekonomi syariah di Indonesia. In *Journal of Sharia Economics* (Vol. 1).
- Mutiasari, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan future time perspective dengan personal growth initiative mahasiswa. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 7(2), 89–96. <https://doi.org/10.15548/atj.v7i2.2834>
- Mz, I., & Marhani, I. (2020). Dukungan teman sebaya dan pengaruhnya terhadap kedisiplinan siswa. *Psycho Idea*, 18(2), 197–207.  
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7103>
- Nabila, A., Dewi, M. S., & Damanik, S. (2021). Tafsir ayat-ayat tentang motivasi kerja. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 2(1), 73–87.
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan motivasi belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159–174.
- NINAMI MAYUKA. (2020). *Pengaruh hope terhadap personal growth initiative pada remaja yang memiliki orang tua bercerai* [Thesis (Sarjana)]. Universitas Negeri Jakarta.
- Ningrum, E. D. C., Istiqamah, & Linsiya, R. W. (2022). Peran psychological well-being terhadap personal growth initiative pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. [https://karya.brin.go.id/id/eprint/22534/1/2986-1101\\_1\\_1\\_2023-4.pdf](https://karya.brin.go.id/id/eprint/22534/1/2986-1101_1_1_2023-4.pdf)

- Ningsih, R., & Nurrahmah, A. (2016). Pengaruh kemandirian belajar dan perhatian orang tua terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 6(1), 73–84.
- Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021). Konsep ketenangan jiwa dalam Q.S. Al-Insyirah studi tafsir Al-Mishbah karya M. Quraisy Shihab. *AL-MUFASSIR*, 3(2), 81–92. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349–362.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development eleventh edition* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Permana, R. H., Wardati, M. A., & Sirodj, D. A. N. (2017). Gambaran krisis psikologis mahasiswa tingkat pertama program sarjana Universitas Islam Bandung. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 3(2), 92–103.
- Pol, S., & Chandani, J. (2018). Relationship between peer victimization, personal growth initiative and perceived social support. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(3), 104–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/6xgrv>
- Pratama, A. (2017). Model simulasi antrian dengan metode kolmogorov-smirnov normal pada unit pelayanan. *Edik Informatika*, 1(1), 91–102. <https://doi.org/10.22202/ei.2014.v1i1.1446>
- Puspitasari, M. (2022). Kerjasama dalam lembaga pendidikan berdasarkan tafsir al-qur'an surat al-Maidah ayat 2. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 209–221.
- Putri, F. K., Manalu, S. R., & Gono, J. N. S. (2024). Pola konsumsi informasi melalui media di kalangan Generasi Z (studi terhadap SMAN 4, SMAN 9, SMA Mardiswa, dan SMA Al-Azhar 14 di Kota Semarang). *Interaksi Online*, 12(4).
- Putri, R. A., & Dwatra, F. D. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan self-efficacy pada pengguna narkoba yang direhabilitasi di BNNP Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3503–3510.
- Rachmahana, R. S. (2002). Dorongan mencari sensasi dan perilaku pengambilan resiko pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(14), 53–69. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss14.art5>
- Rahma, Y. D. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap personal growth initiative pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IIB Solok* [Thesis (Diploma)]. Universitas Andalas.

- Ramadhani, S., Asyifa, S., Prayogi, M. I., Pulungan, R. A., & Syahriza, R. (2022). Eksistensi ta'awun pada Serikat Tolong Menolong (STM) di dusun II desa Pematang Johar kecamatan Labuhan Deli kabupaten Deli Serdang. *Al-Iman: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 6(1), 1–24.
- Rani, R. (2015). Personal growth initiative (PGI) as an antecedent of self-efficacy, risk-taking behaviour and mental health. *International Journal Of Multidisciplinary Educational Research*, 4(12(5)), 143–158.
- Rerung, A. E. (2023). Peran orang tua dalam menciptakan kepercayaan diri anak usia 18 tahun menggunakan teori psikososial Erik Erikson. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(1), 45–60.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C. (2003). Validity of personal growth initiative scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 496–502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The Influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127–141. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650>
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 159–172. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.2.159>
- 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/https://psycnet.apa.org/doi/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.
- Sabrina, D. (2023). Apakah merantau solusi terbaik bagi pengangguran muda? (analisis pengaruh migrasi seumur hidup dan migrasi risen terhadap status not in employment, education or training di Indonesia). *Jurnal Litbang Sukowati* :

- Media Penelitian Dan Pengembangan*, 7(1), 104–117.  
<https://doi.org/10.32630/sukowati.v7i1.388>
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, XVI(1), 31–46.
- Sandy, G., Hanif, M. F., Bur, A. N. I., Maulidianti, A. N., Adizah, A., & Mananna, N. (2022). Pengaruh hope terhadap illness behavior pada pasien penyakit kronis. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 2469–2478.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.  
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychological interaction*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Canadian). John Wiley & Sons, Inc.
- Saraswati, P. (2019). Goal Achievement as a predictor of personal growth initiative for generation Z. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 304, 330–334.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80>
- Saraswati, P. (2023). Personal growth initiative remaja ditinjau dari karakteristik kepribadian. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 30–42.
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2019). Personal growth inisiatif (inisiatif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 553–559.
- Sari, L. L., & Nuqul, F. L. (2017). Pengaruh harapan terhadap kecenderungan residivis pada narapidana. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 35–40. <http://repository.uin-malang.ac.id/2109/>
- Schrank, B., Woppmann, A., Grant Hay, A., Sibitz, I., Zehetmayer, S., & Lauber, C. (2012). Validation of the Integrative Hope Scale in people with psychosis. *Psychiatry Research*, 198(3), 395–399.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.052>
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4859>

- Sharma, H. L., & Rani, R. (2013). Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. *Journal of Education and Practice*, 4(16), 125–136. <https://core.ac.uk/download/pdf/234634644.pdf>
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2014). Impact of mental health on personal growth initiative (PGI) among university postgraduates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(3), 134–147.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917–1926. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>
- Silaswara, D., Silaban, B., Melatnebar, B., Simbolon, S., Aprilyanti, R., Hapsari, G. K., & Wibowo, Fx. P. (2024). Pengenalan wirausaha kepada remaja (Gen Z) pada Sekolah Dian Bangsa. *Abdi Dharma*, 4(1), 83–92.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: theory, measures, & applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Solikhah, N., & Suminar, D. R. (2022). Harapan (Hope) dan resiliensi akademik siswa SMA/SMK di masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 720–728.
- Taylor, Z. E., Conger, R. D., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2015). Parenting practices and perceived social support: Longitudinal relations with the social competence of Mexican-origin children. *Journal of Latina/o Psychology*, 3(4), 193–208. <https://doi.org/10.1037/lat0000038>
- Ulfa, I. J., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Hope pada anak : kajian psikologi pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 19494–19498.
- Utomo, K. D. M. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap kesehatan mental selama pandemi Covid-19. *Seri Filsafat Teologi*, 31(30), 290–298. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v31i30.169>
- van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(1), 98–121. <https://doi.org/10.1111/joop.12240>
- Wahyuni, I., Anggreiny, N., & Sarry, S. M. (2023). The Personal growth on adolescent sexual abuse offender who have passed the detention period. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 1–13. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.10154>

- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1–11.
- Whittaker, A. E., & Robitschek, C. (2001). Multidimensional family functioning: Predicting personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 420–427. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.420>
- Widiarso, W. (2010). Catatan pada uji linieritas hubungan. In *Fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: : Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62–71. <https://doi.org/10.1037/a0030888>
- Yuliana, A. (2018). *Teori Abraham Maslow dalam analisa kebutuhan pemustaka* (Vol. 6, Issue 2).

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 *Blueprint* Skala Penelitian

#### 1. *Personal Growth Initiative*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Kesiapan untuk berubah ( <i>readiness for change</i> )	Kemampuan menyadari keperluan, melakukan identifikasi, dan mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan perubahan, dan alasan yang mendasarinya	1.Saya mencari peluang untuk mengembangkan diri	13.Saya malas untuk belajar hal baru
		5.Saya mencari tahu bagian pribadi yang perlu dirubah	17.Saya bingung menentukan aspek-aspek diri yang perlu diubah
		9.Saya mengeksplorasi aspek-aspek diri yang perlu untuk dirubah	25.Saya enggan mengambil inisiatif karena takut gagal
		21.Saya tahu kapan waktu yang tepat untuk melakukan perubahan	33.Saya merasa takut menentukan waktu untuk melakukan perubahan
		29.Saya mempunyai alasan yang jelas untuk melakukan perubahan	37.Saya memilih berada di zona nyaman untuk menghindari perubahan
Perencanaan ( <i>planfulness</i> )	Pembuatan rencana secara jelas langkah-langkah yang akan dilakukan	2.Saya menetapkan tujuan yang realistis untuk melakukan perubahan diri	14.Saya menjalani hidup apa adanya
		6.Saya mampu menyusun rencana nyata untuk mencapai pengembangan diri	18.Saya kesulitan dalam menyusun rencana jangka panjang
		10.Saya menetapkan langkah-langkah konkret untuk	26.Saya belum menetapkan target yang pasti dalam proses

		pengembangan diri	pengembangan diri
		22.Saya menetapkan waktu yang jelas untuk pengembangan diri	34.Saya cenderung mengabaikan rencana yang sudah dibuat
		30.Saya menyusun jadwal yang terstruktur untuk pengembangan diri	38.Saya cenderung gagal dalam menyusun rencana untuk pengembangan diri
Penggunaan sumber daya ( <i>using resources</i> )	Mengidentifikasi jenis dan penggunaan sumber daya dalam proses pertumbuhan pribadi	3.Saya tahu jenis sumber daya yang dapat digunakan untuk pengembangan diri	15.Saya bingung saat menggunakan sumber daya untuk mengembangkan diri
		7.Saya menggunakan buku, kursus, dan mentor dalam pengembangan diri	19.Saya belum mengetahui jenis sumber daya yang dapat digunakan untuk pengembangan diri
		11.Saya rutin memanfaatkan sumber daya untuk mendukung pengembangan diri	27.Saya menunda menggunakan sumber daya baru karena proses adaptasi yang rumit
		23.Saya rutin menggunakan platform yang relevan untuk pengembangan diri	35.Saya merasa orang lain memperlambat proses pengembangan diri
		31.Saya memanfaatkan sumber daya eksternal yang mendukung	39.Saya merasa memanfaatkan program pengembangan

		pengembangan diri	diri hanya membuang waktu
Perilaku intensional atau perilaku disengaja ( <i>intentional behaviour</i> )	Pelaksanaan rencana yang sudah diidentifikasi, membuat situasi atau peluang, serta mengimplemenasikan, meninjau, dan mengevaluasi proses pertumbuhan pribadi	4.Saya saat ini melaksanakan rencana pengembangan diri sesuai rencana yang dibuat	16.Saya enggan mengikuti kegiatan yang mendukung pengembangan diri
		8.Saya sedang berada dalam proses pengembangan diri sesuai rencana yang dibuat	20.Saya cenderung menunda-nunda rencana yang telah dibuat
		12.Saya sengaja mencari kegiatan untuk pengembangan diri	28.Saya cenderung mengabaikan peluang untuk berkembang
		24.Saya berkomitmen untuk melaksanakan rencana pengembangan diri	36.Saat menjalani rencana yang sudah dibuat, saya mudah teralihkan
		32.Saya rutin mengevaluasi dan menyesuaikan strategi untuk proses pengembangan diri	40.Saya kesulitan dalam mengevaluasi proses pengembangan diri

## 2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan Emosional	Perasaan empati, peduli, dan perhatian	1.Saya merasa didengarkan oleh teman saya saat membagikan perasaan	11.Saya merasa perhatian dari teman saya terbatas

		6.Saya merasa bahwa teman saya dapat memahami perasaan saya	21.Saya merasa minim mendapatkan perhatian dari teman saya
		16.Teman saya memberikan perhatian ketika saya mengalami kegagalan	36.Saya merasa berulang kali diabaikan teman saya
		26.Saat saya mengalami masalah, teman saya menenangkan saya	41.Teman saya cenderung diam ketika saya mengalami masalah
		31.Teman saya bersimpati pada saya saat mengalami masalah	46.Terkadang teman saya kurang memahami perasaan saya
Dukungan Penghargaan	Ungkapan positif untuk orang lain dengan memberikan semangat, penghargaan atau penilaian positif, dan menyetujui gagasan atau pandangan individu, dan membandingkan secara positif terhadap orang lain	2.Saya merasa dihargai oleh teman saya	12.Saya merasa diremehkan teman saya
		7.Saya mendapat pujian dari teman saya	22.Teman saya menyepelkan pendapat saya
		17.Teman saya mengapresiasi pencapaian saya	37.Teman saya membuat saya kehilangan kepercayaan diri
		27.Teman saya memberikan motivasi yang positif	42.Teman saya memandang saya secara negatif
		32.Teman saya menunjukkan rasa terima kasih atas kontribusi saya	47.Teman saya mengabaikan kontribusi yang saya lakukan
Dukungan Instrumental	Pemberian bantuan secara langsung, diantaranya, meminjamkan	3.Teman saya bersedia meminjamkan uang saat saya membutuhkan	13.Teman saya menghindar saat saya membutuhkan uang

	harta, benda, uang atau membantu melakukan pekerjaan untuk mendukung penyelesaian tugas-tugas individu	8.Teman saya sering menawarkan bantuan fisik ataupun materi	23.Teman saya bersikap dingin saat saya membutuhkan bantuan
		18.Teman saya ada di saat saya kesulitan	38.Teman saya menghilang ketika saya kesulitan
		28.Saya mendapat bantuan langsung dari teman saya	43.Bantuan langsung dari teman saya langka saya dapatkan
		33.Teman saya membantu saya dalam menyelesaikan pekerjaan	48.Teman saya mengabaikan saya saat kesulitan mengerjakan pekerjaan
Dukungan Informasi	Pemberian bantuan dalam bentuk informasi, nasihat, sugesti ataupun umpan balik mengenai individu	4.Teman saya memberikan informasi mengenai pengembangan diri	14.Teman saya diam untuk memberikan informasi mengenai pengembangan diri
		9.Ketika saya mendapatkan masalah, teman saya memberikan nasihat	24.Nasihat yang saya dapatkan dari teman saya langka terjadi
		19.Saya mendapatkan saran dari teman saya	39.Saya merasa teman saya lambat dalam berbagi informasi
		29.Teman saya memberikan tips yang membantu pengembangan diri	44.Saya merasa teman saya menyembunyikan informasi bermanfaat
		34.Teman saya aktif memberikan informasi yang bermanfaat	49.Saya merasa teman saya pilih kasih saat memberikan informasi

Dukungan Jaringan Sosial	Pengungkapan perasaan bahwa individu menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persahabatan, persamaan minat dan aktivitas sosial	5.Saya diterima dan diakui dalam kelompok pertemanan	15.Saya merasa diabaikan dalam kelompok pertemanan
		10.Teman saya aktif mengenalkan kelompok/komunitas yang dapat membantu pengembangan diri	25.Teman saya menyembunyikan kelompok/komunitas yang dapat membantu pengembangan diri
		20.Teman saya aktif memberikan akses untuk membantu pengembangan diri	40.Teman saya belum melibatkan saya dalam komunitas pengembangan diri
		30.Saya mendapatkan manfaat dari jaringan sosial teman saya untuk pengembangan diri	45.Saya mendapatkan kerugian dari jaringan sosial teman saya
		35.Teman saya membantu memperluas jaringan sosial saya	50.Saya merasa teman saya menjadi penghambat untuk pengembangan diri

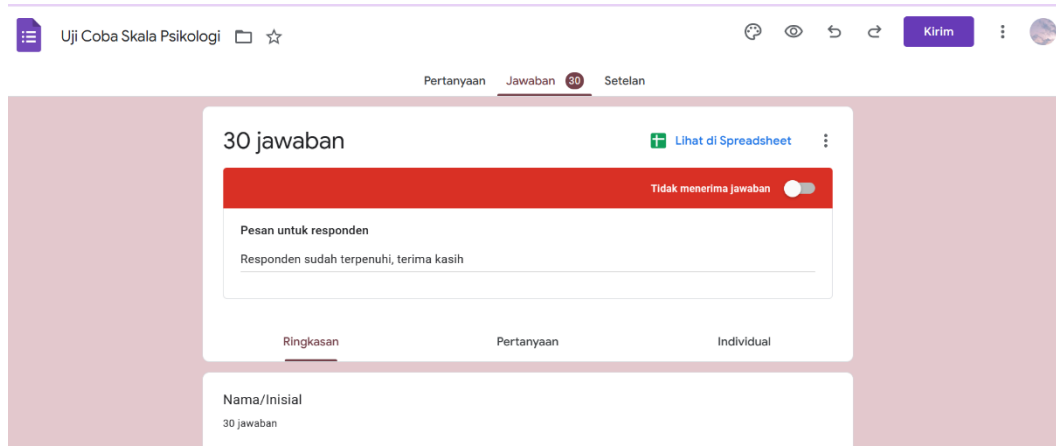
### 3. Harapan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Goal</i>	Memiliki orientasi dan arah tujuan yang abstrak dan mencakup waktu yang pendek serta panjang tetapi harus mencakup	1.Saya memiliki tujuan yang jelas	4.Tujuan yang saya tetapkan belum spesifik
		10.Saya berkomitmen untuk mengikuti pelatihan yang relevan	7.Saya kebingungan tentang tujuan yang ingin saya capai

	hal-hal yang penting untuk digapai	13.Saya ingin melanjutkan jenjang pendidikan lanjutan	16.Saya cenderung mengorbankan impian saya
		19.Saya ingin membangun karier yang sukses	25.Saya merasa belum ada lagi tujuan yang ingin saya capai
		22.Saya ingin mencapai keseimbangan dalam hidup	28.Saya merasa tujuan yang ditetapkan belum memberikan manfaat dalam kehidupan
<i>Pathway Thinking</i>	Merancang suatu jalur guna pencapaian tujuan yang dibuat	2.Saya mampu mengidentifikasi langkah-langkah alternatif dalam mencapai tujuan	5.Saya cenderung kesulitan membuat langkah-langkah alternatif untuk pengembangan diri
		11.Saya yakin ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan	8.Saya cenderung bingung mengidentifikasi strategi untuk mencapai tujuan
		14.Saya mampu menemukan solusi yang kreatif untuk mencapai tujuan	17.Saya cenderung cemas jika ada strategi yang harus diubah
		20.Saya siap menggali berbagai strategi untuk mencapai tujuan	26.Saya cenderung terjebak pada satu-satunya strategi untuk mencapai impian
		23.Saya terbuka pada perubahan strategi untuk mencapai tujuan	29.Saya cenderung kaku dan merasa terbatas pada pilihan yang ada

<i>Agency Thinking</i>	Kapasitas untuk mengikuti jalur menuju ujuan yang diinginkan dan menggambarkan penilaian individu tentang kemampuan bertahan menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan	3.Saya yakin bahwa setiap usaha yang dilakukan berbuah hasil	6.Saya cenderung meragukan kapasitas kemampuan diri
		12.Saya percaya diri dalam mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan	9.Saya mudah teralihkan hal lain
		15.Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk mencapai tujuan	18.Saya cenderung frustrasi saat mengalami kegagalan
		21.Saya percaya bahwa komitmen dan kerja keras menghasilkan kesuksesan	27.Saat gagal, saya cenderung mudah untuk menyerah
		24.Saya mampu memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan	30.Saya cenderung menghindari situasi yang berisiko

## Lampiran 2 Bukti Penelitian Uji Coba di Google Form



### Lampiran 3 Skala Penelitian setelah Uji Coba

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Ifta Annissa L.H, mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Berkenaan dengan hal tersebut, saya memohon izin kesediaan saudara/i meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Adapun kriteria yang dibutuhkan:

1. Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012
2. Laki-laki maupun perempuan
3. Berada di Kota Semarang

Apabila saudara/i memenuhi kriteria tersebut, mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner di bawah ini. Kuesioner ini tidak ada jawaban benar ataupun salah. Data yang saudara/i isi terjamin kerahasiaannya, serta hanya digunakan dalam keperluan penelitian. Bagi responden yang beruntung, akan mendapatkan reward berupa saldo e-wallet. Oleh karena itu, diharapkan saudara/i sekalian dapat mengisi kuesioner ini dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan kondisi yang saudara/i alami.

Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

- I. Identitas Responden
  - a. Nama / Inisial :
  - b. Kota Semarang :
  - c. Tahun Lahir :
  - d. Jenis Kelamin :
  - e. E-wallet reward :
  - f. Nomor e-wallet untuk reward :
  - g. Bersedia Mengisi :

- II. Petunjuk Pengisian

Di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan dengan empat pilihan jawaban. Pilihlah salah satu jawaban dengan menekan lingkaran pada opsi pilihan yang disediakan. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Diharapkan Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sebenar-benarnya.

Keterangan pilihan jawaban:  
Sangat Sesuai (SS)  
Sesuai (S)  
Sangat Sesuai (SS)  
Sangat Tidak Sesuai (STS)

BAGIAN 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu jenis sumber daya yang dapat digunakan untuk pengembangan diri				
2	Saya saat ini melaksanakan rencana pengembangan diri sesuai rencana yang dibuat				
3	Saya mampu menyusun rencana nyata untuk mencapai pengembangan diri				
4	Saya menggunakan buku, kursus, dan mentor dalam pengembangan diri				
5	Saya sedang berada dalam proses pengembangan diri sesuai rencana yang dibuat				
6	Saya mengeksplorasi aspek-aspek diri yang perlu untuk dirubah				
7	Saya menetapkan langkah-langkah konkret untuk pengembangan diri				
8	Saya rutin memanfaatkan sumber daya untuk mendukung pengembangan diri				
9	Saya menjalani hidup apa adanya				
10	Saya bingung saat menggunakan sumber daya untuk mengembangkan diri				
11	Saya bingung menentukan aspek-aspek diri yang perlu diubah				
12	Saya kesulitan dalam menyusun rencana jangka Panjang				
13	Saya belum mengetahui jenis sumber daya yang dapat digunakan untuk pengembangan diri				
14	Saya cenderung menunda-nunda rencana yang telah dibuat				
15	Saya tahu kapan waktu yang tepat untuk melakukan perubahan				
16	Saya menetapkan waktu yang jelas untuk pengembangan diri				
17	Saya rutin menggunakan platform yang relevan untuk pengembangan diri				
18	Saya berkomitmen untuk melaksanakan rencana pengembangan diri				
19	Saya belum menetapkan target yang pasti dalam proses pengembangan diri				
20	Saya menunda menggunakan sumber daya baru karena proses adaptasi yang rumit				
21	Saya cenderung mengabaikan peluang untuk berkembang				

22	Saya menyusun jadwal yang terstruktur untuk pengembangan diri				
23	Saya memanfaatkan sumber daya eksternal yang mendukung pengembangan diri				
24	Saya rutin mengevaluasi dan menyesuaikan strategi untuk proses pengembangan diri				
25	Saya merasa takut menentukan waktu untuk melakukan perubahan				
26	Saya cenderung mengabaikan rencana yang sudah dibuat				
27	Saya merasa orang lain memperlambat proses pengembangan diri				
28	Saat menjalani rencana yang sudah dibuat, saya mudah teralihkan				
29	Saya cenderung gagal dalam menyusun rencana untuk pengembangan diri				
30	Saya merasa memanfaatkan program pengembangan diri hanya membuang waktu				
31	Saya kesulitan dalam mengevaluasi proses pengembangan diri				

## BAGIAN 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa didengarkan oleh teman saya saat membagikan perasaan				
2	Saya merasa dihargai oleh teman saya				
3	Teman saya bersedia meminjamkan uang saat saya membutuhkan				
4	Teman saya memberikan informasi mengenai pengembangan diri				
5	Saya diterima dan diakui dalam kelompok pertemanan				
6	Saya merasa bahwa teman saya dapat memahami perasaan saya				
7	Saya mendapat pujian dari teman saya				
8	Teman saya sering menawarkan bantuan fisik ataupun materi				
9	Ketika saya mendapatkan masalah, teman saya memberikan nasihat				
10	Teman saya aktif mengenalkan kelompok/komunitas yang dapat membantu pengembangan diri				
11	Saya merasa diremehkan teman saya				

12	Teman saya diam untuk memberikan informasi mengenai pengembangan diri				
13	Saya merasa diabaikan dalam kelompok pertemanan				
14	Teman saya mengapresiasi pencapaian saya				
15	Teman saya ada di saat saya kesulitan				
16	Saya mendapatkan saran dari teman saya				
17	Teman saya aktif memberikan akses untuk membantu pengembangan diri				
18	Teman saya menyepelekan pendapat saya				
19	Teman saya bersikap dingin saat saya membutuhkan bantuan				
20	Nasihat yang saya dapatkan dari teman saya langka terjadi				
21	Teman saya menyembunyikan kelompok/komunitas yang dapat membantu pengembangan diri				
22	Saat saya mengalami masalah, teman saya menenangkan saya				
23	Teman saya memberikan motivasi yang positif				
24	Saya mendapat bantuan langsung dari teman saya				
25	Teman saya memberikan tips yang membantu pengembangan diri				
26	Saya mendapatkan manfaat dari jaringan sosial teman saya untuk pengembangan diri				
27	Teman saya bersimpati pada saya saat mengalami masalah				
28	Teman saya menunjukkan rasa terima kasih atas kontribusi saya				
29	Teman saya membantu saya dalam menyelesaikan pekerjaan				
30	Teman saya aktif memberikan informasi yang bermanfaat				
31	Teman saya membantu memperluas jaringan sosial saya				
32	Saya merasa berulang kali diabaikan teman saya				
33	Teman saya membuat saya kehilangan kepercayaan diri				
34	Teman saya menghilang ketika saya kesulitan				
35	Saya merasa teman saya lambat dalam berbagi informasi				
36	Teman saya belum melibatkan saya dalam komunitas pengembangan diri				

37	Teman saya cenderung diam ketika saya mengalami masalah				
38	Teman saya memandang saya secara negatif				
39	Bantuan langsung dari teman saya langka saya dapatkan				
40	Saya merasa teman saya menyembunyikan informasi bermanfaat				
41	Saya mendapatkan kerugian dari jaringan sosial teman saya				
42	Terkadang teman saya kurang memahami perasaan saya				
43	Teman saya mengabaikan kontribusi yang saya lakukan				
44	Teman saya mengabaikan saya saat kesulitan mengerjakan pekerjaan				
45	Saya merasa teman saya pilih kasih saat memberikan informasi				
46	Saya merasa teman saya menjadi penghambat untuk pengembangan diri				

### BAGIAN 3

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki tujuan yang jelas				
2	Saya mampu mengidentifikasi langkah-langkah alternatif dalam mencapai tujuan				
3	Saya yakin bahwa setiap usaha yang dilakukan berbuah hasil				
4	Saya cenderung kesulitan membuat langkah-langkah alternatif untuk pengembangan diri				
5	Saya cenderung meragukan kapasitas kemampuan diri				
6	Saya kebingungan tentang tujuan yang ingin saya capai				
7	Saya cenderung bingung mengidentifikasi strategi untuk mencapai tujuan				
8	Saya mudah teralihkan hal lain				
9	Saya berkomitmen untuk mengikuti pelatihan yang relevan				
10	Saya yakin ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan				
11	Saya percaya diri dalam mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan				
12	Saya ingin melanjutkan jenjang pendidikan lanjutan				

13	Saya mampu menemukan solusi yang kreatif untuk mencapai tujuan				
14	Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk mencapai tujuan				
15	Saya cenderung mengorbankan impian saya				
16	Saya cenderung cemas jika ada strategi yang harus diubah				
17	Saya cenderung frustrasi saat mengalami kegagalan				
18	Saya siap menggali berbagai strategi untuk mencapai tujuan				
19	Saya terbuka pada perubahan strategi untuk mencapai tujuan				
20	Saya mampu memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan				
21	Saya merasa belum ada lagi tujuan yang ingin saya capai				
22	Saya cenderung terjebak pada satu-satunya strategi untuk mencapai Impian				
23	Saat gagal, saya cenderung mudah untuk menyerah				
24	Saya merasa tujuan yang ditetapkan belum memberikan manfaat dalam kehidupan				
25	Saya cenderung kaku dan merasa terbatas pada pilihan yang ada				
26	Saya cenderung menghindari situasi yang berisiko				

#### Lampiran 4 Skor Responden

<b>Responden</b>	<b>Y</b>	<b>X1</b>	<b>X2</b>
1	66	142	77
2	85	150	77
3	104	178	93
4	98	158	78
5	85	149	87
6	95	180	89
7	84	136	75
8	94	136	79
9	86	148	75
10	76	156	74
11	78	136	64
12	85	168	77
13	85	164	67

14	89	135	80
15	84	173	72
16	77	119	61
17	94	152	80
18	84	131	69
19	89	141	76
20	83	114	70
21	104	149	81
22	94	146	79
23	91	161	99
24	84	125	75
25	80	121	61
26	62	145	65
27	68	120	63

<b>28</b>	75	118	65
<b>29</b>	72	137	64
<b>30</b>	89	138	75
<b>31</b>	71	164	51
<b>32</b>	88	139	69
<b>33</b>	94	141	85
<b>34</b>	87	125	73
<b>35</b>	84	105	64
<b>36</b>	85	136	72
<b>37</b>	82	146	81
<b>38</b>	83	119	67
<b>39</b>	92	155	92
<b>40</b>	105	172	94
<b>41</b>	77	132	64
<b>42</b>	78	149	75
<b>43</b>	91	117	72
<b>44</b>	89	171	90
<b>45</b>	65	141	50
<b>46</b>	97	150	86
<b>47</b>	87	180	78
<b>48</b>	73	121	62
<b>49</b>	78	174	74
<b>50</b>	92	137	77
<b>51</b>	93	133	80
<b>52</b>	95	140	78
<b>53</b>	61	177	38
<b>54</b>	105	166	94
<b>55</b>	86	149	79
<b>56</b>	90	116	76
<b>57</b>	106	137	80
<b>58</b>	94	140	78
<b>59</b>	82	162	72
<b>60</b>	83	145	70
<b>61</b>	95	144	75
<b>62</b>	75	118	67
<b>63</b>	81	124	71
<b>64</b>	77	116	64
<b>65</b>	54	100	53
<b>66</b>	97	140	85
<b>67</b>	65	118	60
<b>68</b>	77	116	64
<b>69</b>	76	140	70

<b>70</b>	88	138	77
<b>71</b>	77	133	70
<b>72</b>	99	176	82
<b>73</b>	80	137	59
<b>74</b>	59	120	63
<b>75</b>	68	119	66
<b>76</b>	81	136	70
<b>77</b>	76	119	66
<b>78</b>	86	136	72
<b>79</b>	79	146	69
<b>80</b>	62	161	54
<b>81</b>	91	138	71
<b>82</b>	83	131	66
<b>83</b>	100	137	80
<b>84</b>	80	133	65
<b>85</b>	75	163	62
<b>86</b>	82	115	66
<b>87</b>	74	115	63
<b>88</b>	100	120	66
<b>89</b>	80	99	75
<b>90</b>	77	130	68
<b>91</b>	77	131	71
<b>92</b>	76	102	78
<b>93</b>	101	179	91
<b>94</b>	77	116	64
<b>95</b>	84	136	51
<b>96</b>	92	138	80
<b>97</b>	91	132	64
<b>98</b>	91	143	83
<b>99</b>	79	137	76
<b>100</b>	87	118	64
<b>101</b>	98	141	78
<b>102</b>	86	160	78
<b>103</b>	83	126	68
<b>104</b>	84	109	59
<b>105</b>	78	116	64
<b>106</b>	102	148	94
<b>107</b>	93	136	69
<b>108</b>	85	163	73
<b>109</b>	89	147	80
<b>110</b>	86	135	69
<b>111</b>	90	109	83

<b>112</b>	93	145	78
<b>113</b>	75	116	64
<b>114</b>	80	135	71
<b>115</b>	69	143	68
<b>116</b>	69	160	64
<b>117</b>	87	154	80
<b>118</b>	80	168	80
<b>119</b>	70	118	62
<b>120</b>	77	120	64
<b>121</b>	102	133	96
<b>122</b>	80	115	64
<b>123</b>	86	59	67
<b>124</b>	94	126	80
<b>125</b>	103	184	82
<b>126</b>	74	129	66
<b>127</b>	99	76	89
<b>128</b>	75	100	65
<b>129</b>	72	136	68
<b>130</b>	73	115	65
<b>131</b>	97	148	85
<b>132</b>	101	163	94
<b>133</b>	96	140	96
<b>134</b>	97	128	80
<b>135</b>	86	136	84
<b>136</b>	97	155	84
<b>137</b>	97	176	94
<b>138</b>	91	137	72
<b>139</b>	77	116	64
<b>140</b>	79	177	66
<b>141</b>	99	144	76
<b>142</b>	99	173	89
<b>143</b>	83	139	67
<b>144</b>	84	136	70
<b>145</b>	107	167	89
<b>146</b>	89	122	64
<b>147</b>	86	162	85
<b>148</b>	97	171	89
<b>149</b>	89	135	77
<b>150</b>	90	135	78
<b>151</b>	80	118	65
<b>152</b>	77	119	69
<b>153</b>	74	135	66

<b>154</b>	91	178	87
<b>155</b>	68	115	61
<b>156</b>	93	151	81
<b>157</b>	99	157	81
<b>158</b>	105	158	88
<b>159</b>	86	153	83
<b>160</b>	92	156	74
<b>161</b>	76	157	68
<b>162</b>	71	130	63
<b>163</b>	88	137	68
<b>164</b>	93	159	82
<b>165</b>	117	180	104
<b>166</b>	75	139	72
<b>167</b>	75	122	78
<b>168</b>	89	141	81
<b>169</b>	73	145	70
<b>170</b>	84	139	82
<b>171</b>	89	178	79
<b>172</b>	96	149	89
<b>173</b>	84	117	72
<b>174</b>	78	118	61
<b>175</b>	70	119	57
<b>176</b>	77	116	64
<b>177</b>	71	122	67
<b>178</b>	77	124	75
<b>179</b>	86	137	79
<b>180</b>	77	118	61
<b>181</b>	101	148	78
<b>182</b>	92	140	88
<b>183</b>	87	130	70
<b>184</b>	89	151	84
<b>185</b>	83	129	65
<b>186</b>	90	100	59
<b>187</b>	80	145	67
<b>188</b>	73	118	62
<b>189</b>	81	157	87
<b>190</b>	68	130	64
<b>191</b>	83	131	66
<b>192</b>	80	128	63
<b>193</b>	86	127	77
<b>194</b>	89	156	85
<b>195</b>	84	124	61

<b>196</b>	75	112	59
<b>197</b>	107	167	94
<b>198</b>	95	160	83
<b>199</b>	79	141	73
<b>200</b>	99	161	89
<b>201</b>	84	119	69
<b>202</b>	77	155	52
<b>203</b>	77	118	64
<b>204</b>	94	159	81
<b>205</b>	82	132	91
<b>206</b>	80	108	65
<b>207</b>	78	114	66
<b>208</b>	77	127	60
<b>209</b>	92	137	78
<b>210</b>	82	119	64
<b>211</b>	89	121	65
<b>212</b>	84	118	64
<b>213</b>	83	118	65
<b>214</b>	83	116	64
<b>215</b>	76	118	62
<b>216</b>	88	166	88
<b>217</b>	76	116	64
<b>218</b>	79	116	64
<b>219</b>	77	116	68
<b>220</b>	82	128	66
<b>221</b>	93	138	81
<b>222</b>	93	137	80
<b>223</b>	83	162	83
<b>224</b>	72	121	69
<b>225</b>	83	111	79
<b>226</b>	110	155	76
<b>227</b>	95	149	92
<b>228</b>	73	132	67
<b>229</b>	82	137	74
<b>230</b>	91	138	78
<b>231</b>	90	152	76
<b>232</b>	96	129	66
<b>233</b>	98	168	91

<b>234</b>	98	168	89
<b>235</b>	86	124	78
<b>236</b>	83	119	59
<b>237</b>	87	143	72
<b>238</b>	86	112	61
<b>239</b>	82	142	77
<b>240</b>	91	149	81
<b>241</b>	83	122	65
<b>242</b>	69	144	61
<b>243</b>	91	140	81
<b>244</b>	90	172	89
<b>245</b>	80	97	65
<b>246</b>	89	166	74
<b>247</b>	109	158	87
<b>248</b>	81	159	63
<b>249</b>	92	144	83
<b>250</b>	86	153	82
<b>251</b>	86	152	82
<b>252</b>	81	139	69
<b>253</b>	98	138	88
<b>254</b>	102	149	89
<b>255</b>	102	148	89
<b>256</b>	90	130	79
<b>257</b>	92	137	74
<b>258</b>	85	142	72
<b>259</b>	77	143	70
<b>260</b>	77	122	65
<b>261</b>	80	140	69
<b>262</b>	80	144	69
<b>263</b>	92	119	73
<b>264</b>	82	137	72
<b>265</b>	87	156	64
<b>266</b>	93	131	81
<b>267</b>	91	152	77
<b>268</b>	98	153	83
<b>269</b>	96	163	93
<b>270</b>	93	156	93
<b>271</b>	74	117	60

Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		271
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.65750339
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.037
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	12696.387	72	176.339	2.334	.000
X1	Groups	Linearity	4662.525	1	4662.525	61.719	.000
		Deviation from Linearity	8033.862	71	113.153	1.498	.016
Within Groups			14957.724	198	75.544		
Total			27654.111	270			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between Groups	(Combined)	18196.619	45	404.369	9.620	.000
X2		Linearity	15671.260	1	15671.260	372.830	.000
		Deviation from Linearity	2525.360	44	57.395	1.365	.076
	Within Groups		9457.492	225	42.033		
	Total		27654.111	270			

## Lampiran 7 Hasil Uji Multikolinieritas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	30.787	3.291		9.355	.000		
	X1	.014	.024	.028	.595	.552	.731	1.367
	X2	.713	.045	.738	15.713	.000	.731	1.367

a. Dependent Variable: Y

## Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda

## Uji T

**Coefficients**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.787	3.291		9.355	.000
	X1	.014	.024	.028	.595	.552
	X2	.713	.045	.738	15.713	.000

## Uji F

### ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15687.076	2	7843.538	175.655	.000 <sup>b</sup>
	Residual	11967.035	268	44.653		
	Total	27654.111	270			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

## Uji Koefisien Determinasi

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.753 <sup>a</sup>	.567	.564	6.682

a. Predictors: (Constant), X2, X1

## Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

### **A. Identitas Diri**

Nama : Ifta Annissa Lathiifu Haqqu

TTL : Semarang, 9 Juni 2001

Alamat: Kalipancur RT 03/04, Kalipancur, Ngaliyan, Kota Semarang

E-mail : [annissaipta09@gmail.com](mailto:annissaipta09@gmail.com)

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Pendidikan Formal
  - a. SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang
  - b. SMP N 9 Semarang
  - c. SMA N 11 Semarang
  - d. UIN Walisongo Semarang
2. Pengalaman Organisasi
  - a. Paskibra Deven SMA N 11 Semarang (2016-2019)