

## PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP INISIATIF PERTUMBUHAN PRIBADI

**Reta Lismaya**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[reta.20015@mhs.unesa.ac.id](mailto:reta.20015@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[arikhusumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhusumadewi@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Psychological well-being* berperan penting bagi individu. Pertumbuhan pribadi yang positif dapat memfasilitasi *psychological well-being* pada individu. Inisiatif pertumbuhan pribadi berkaitan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah efikasi diri. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji adanya pengaruh efikasi diri terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi siswa. Penelitian ini dilakukan di MA Amanatul Ummah Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yaitu *ex post facto* yang mana variabel bebasnya tidak dimanipulasi atau tidak diberikan perlakuan oleh peneliti. Analisis data menggunakan uji regresi logistik ordinal yaitu uji parsial menggunakan SPSS 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi.

**Kata Kunci:** efikasi diri, inisiatif pertumbuhan pribadi.

### Abstract

*Psychological well-being plays an important role for individuals. Positive personal growth can facilitate psychological well-being in individuals. Personal growth initiatives are related to several influencing factors, one of which is self-efficacy. This research aims to examine the influence of self-efficacy on students' growth initiatives. This research was conducted at MA Amanatul Ummah Surabaya. This study uses a quantitative approach. The research design is ex post facto where the independent variables are not manipulated or treated by the researcher. Data analysis uses an ordinal logistic regression test, namely a partial test using SPSS 24. The results of this study show that self-efficacy influences personal growth initiatives.*

**Keywords:** Self-Efficacy, Personal Growth Initiative.

### PENDAHULUAN

*Psychological well-being* diartikan sebagai kondisi individu yang mampu menerima dirinya, mampu membentuk interaksi yang hangat dengan oranglain, mandiri terhadap tekanan sosial, memiliki kemampuan mengendalikan lingkungan luar, mempunyai arti hidup, dan mampu mewujudkan potensi dalam diri secara berkelanjutan (Prabowo, 2016). *Psychological well-being* menggambarkan sejauh mana individu mempunyai tujuan dalam hidupnya, kesadaran terhadap potensi-potensi dirinya, kualitas hubungan dengan orang lain, dan tanggung jawab terhadap dirinya (Ilhamuddin et al., 2022). *Psychological well-being* juga dimaknai sebagai suatu kondisi kehidupan yang mampu berjalan baik, individu mampu mengelola masalah yang dihadapi tanpa lari menghindarinya (Prabawa, 2022). *Psychological well-being* terbagi atas beberapa aspek diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi,

penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

*Psychological well-being* berperan penting bagi individu. Namun tidak semua individu dapat mengembangkannya dengan baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menyebarkan skala *psychological well-being* yang dikembangkan Ryff ditemukan fenomena bahwa siswa mengalami permasalahan terkait *psychological well-being* yang paling dominan pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang menggambarkan siswa belum bisa mengenali potensi dirinya, kurang kemauan dalam mengembangkan potensi diri, merasa tidak cocok dengan kegiatan yang dapat mendukung pengembangan minat dan bakatnya. Beberapa siswa merasa biasa saja terhadap perubahan diri kearah yang positif. Sikap terbuka siswa untuk mempelajari hal baru juga masih kurang. Siswa akan tertarik pada hal baru jika hal tersebut menyenangkan atau sesuai kemauannya, jika tidak menarik maka siswa

memiliki rasa enggan untuk mencoba hal baru meskipun positif.

Pertumbuhan pribadi yang positif dapat memfasilitasi *psychological well-being* pada individu. Pertumbuhan pribadi memiliki arti yaitu kemampuan individu untuk melakukan pengembangan potensi dalam diri agar dapat berkembang sebagai individu yang efektif dengan perubahan positif seiring perubahan waktu (Prabowo, 2016). Pertumbuhan diri adalah perubahan atau perkembangan individu ke arah yang diimpikan. Proses yang menggambarkan individu dengan sengaja dan aktif untuk mengambil peran diperjalanan perubahan pribadinya dalam bidang kehidupan apapun disebut dengan inisiatif pertumbuhan pribadi. Perspektif yang mengarah pada masa depan dimana individu memiliki keyakinan untuk dapat meningkatkan dirinya juga diartikan sebagai inisiatif pertumbuhan pribadi. Hal ini berkaitan dengan keinginan untuk terlibat dalam pertumbuhan, kemampuan, dan perencanaan tertentu yang dapat membantu individu mewujudkan tujuan dalam pertumbuhan pribadinya (Robitschek, 1998).

Inisiatif pertumbuhan pribadi dicirikan dengan keterampilan individu yang secara sadar mencari kesempatan untuk menjadi dewasa dan mencapai perubahan dalam diri yang mendorong perkembangan ke arah positif (Robitschek et al., 2012). Hasil penelitian yang dianalisis dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi memainkan peran penting bagi individu untuk mengalami peningkatan tingkat kesejahteraan, mengembangkan diri secara positif, dan beradaptasi dengan situasi buruk. Inisiatif pertumbuhan pribadi juga diartikan sebagai perwujudan dari kebutuhan akan otonomi dan pokok dari pengembangan diri individu (Cai & Lian, 2022).

Freitas dkk juga mengemukakan pendapat yang selaras dengan pendapat sebelumnya. *Personal Growth Initiative (PGI)* dikemukakan sebagai proses untuk berubah yang secara sadar dilakukan oleh individu (de Freitas et al., 2016). Inisiatif pertumbuhan pribadi juga diartikan sebagai keterlibatan secara aktif dan disengaja dalam pengembangan sebagai pribadi. Individu yang mempunyai inisiatif pertumbuhan pribadi tinggi bersikap menjaga kesadaran akan peluang pertumbuhan mereka dan memanfaatkannya dengan baik. Mereka juga memperhatikan lingkungan dan memanfaatkan situasi yang dapat mendorong pertumbuhan (Walsh, 2008).

Setiap individu melaksanakan pertumbuhan diri untuk meningkatkan kualitas pribadinya. Inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi pada individu dapat mendorong kemampuan adaptasi yang lebih mumpuni untuk keadaan yang beragam, menghadapi situasi yang penuh tekanan, mempunyai level kepuasan hidup tinggi, dan mencari penyelesaian yang tepat untuk keadaan yang dialami. Level

inisiatif pertumbuhan pribadi pada individu yang tinggi memiliki hubungan yang bertolak belakang terhadap kecemasan dan tanda-tanda depresi. Selain itu, inisiatif pertumbuhan pribadi juga memiliki pengaruh yang positif terhadap pengembangan identitas karir pada individu (Palupi & Salma, 2020). Inisiatif pertumbuhan pribadi juga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu (Sharma & Rani, 2014). Pendapat beberapa ahli diatas sejalan dengan pendapat Shane. J Lopez yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis, kesejahteraan sosial, dan kesejahteraan emosional yang lebih baik dibanding dengan individu dengan tingkat kesejahteraan sosialnya rendah. Selain itu, individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi lebih siap untuk menghadapi tugas-tugas dalam perkembangan umum, misalnya dalam pengambilan keputusan karir. Individu cenderung mempunyai keterampilan coping adaptif yang baik, terkhususnya pada coping reflektif. Individu juga lebih baik dalam menjalani pergantian situasi dalam hidup karena memahami cara-cara dalam membuat perubahan dan cara untuk bertumbuh. Sedangkan, individu yang memiliki tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi yang rendah memungkinkan memiliki keinginan untuk menjadi lebih asertif namun tidak percaya bahwa perubahan ini mungkin terjadi, tidak menghargai penghargaan tersebut, tidak mengetahui langkah apa yang harus diambil untuk melakukan perubahan, tidak mengetahui cara mendapatkan bantuan untuk mempelajari langkah-langkah tersebut, atau memang karena tidak berkemauan menindaklanjuti langkah-langkah tersebut meskipun sudah memperoleh pengetahuan. Selain itu, individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi rendah lebih dominan memiliki tingkat depresi dan kecemasan cukup tinggi (Lopez, 2009).

Inisiatif pertumbuhan pribadi terdiri dari dua aspek dan empat komponen (Robitschek et al., 2012), diantaranya : Aspek kognitif meliputi (a) Kesiapan untuk berubah yang merupakan sikap individu untuk menyadari mengapa harus berubah, mengidentifikasi hal yang bisa diubah, mengetahui waktu yang pas untuk melakukan perubahan, dan penyebab berubah. (b) Perencanaan yaitu kemampuan untuk membuat strategi dan menjadi individu yang tertata dalam usahanya untuk melakukan perubahan diri. Sedangkan aspek perilaku meliputi (a) Perilaku yang disengaja tindak lanjut nyata, atau melakukan rencana dan perilaku perubahan diri, yang berkaitan dengan modifikasi dalam perilaku sadar dan diarahkan untuk pengembangan diri serta untuk merealisasikan potensi diri. (b) Menggunakan sumber daya merupakan kemampuan untuk melakukan identifikasi dan akses sumber daya diluar diri individu, seperti individu lain dan materi sebagai proses perbaikan.

Inisiatif pertumbuhan pribadi pada individu memiliki keterkaitan dengan efikasi diri (*self efficacy*) (Sharma & Rani, 2014). Pada perubahan zaman semakin dinamis, individu memerlukan inisiatif pertumbuhan pribadi untuk berkembang dan melangsungkan kehidupannya. Pemerintah, pihak sekolah, pembuat keputusan, dan pihak penting lainnya yang berada dalam dunia pendidikan harus berkolaborasi untuk melakukan program yang dapat meningkatkan efikasi diri sehingga inisiatif pertumbuhan pribadi pada siswa dapat meningkatkan pula (Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Efikasi diri diartikan sebuah keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mendapatkan tingkat kinerja yang sudah ditentukan dan dapat memberikan pengaruh bagi kehidupannya. Efikasi diri menentukan individu untuk merasakan, berpikir, memotivasi dirinya, dan berperilaku (Bandura dan Wessels, 1994). Efikasi diri secara bahasa yaitu "*self*" yang berarti aspek struktur kepribadian dan "*efficacy*" berarti memberikan nilai terhadap diri, kemampuan untuk melakukan suatu tindakan, dan kemampuan atau ketidakmampuan dalam melakukan sesuatu hal yang sudah menjadi syarat (Sandra, 2013). Sejalan dengan pendapat sebelumnya, efikasi diri diartikan sebagai perasaan seseorang bahwa dia memiliki kemampuan dan efektif dalam melakukan suatu tugas (Myers dalam Suseno, 2009). Pilihan sikap individu, usaha yang dilakukan, kegigihan dalam menghadapi situasi yang sulit, dan pengalaman emosional individu dapat ditentukan oleh efikasi diri (Maddux, 2016). Efikasi diri sebagai perasaan pribadi terhadap rasa cukup, efisiensi, dan rasa mampu untuk menghadapi kehidupan (Schultz dalam Sandra, 2013). Efikasi diri merupakan rasa yakin individu terhadap kemampuannya untuk menjalani dan menuntaskan masalah dengan efektif.

Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya akan berani mendekati situasi yang mencekam dengan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan situasi tersebut dan meyakini bahwa pandangan yang efektif tersebut dapat menghasilkan pencapaian pribadi. Sebaliknya individu yang meragukan kemampuan dirinya akan memiliki aspirasi dan komitmen yang lemah dalam mencapai tujuan (Bandura et al., 1999). Individu dengan efikasi diri akademik yang rendah dapat dilihat dari ketidaktahuannya terhadap kelebihan dan kekurangan dalam diri serta tidak bisa memaksimalkan kemampuannya sehingga dia merasa ragu terhadap dirinya dan tidak bisa menuntaskan tugasnya sesuai ketentuan (Sari & Wiyono, 2020).

Bandura menjelaskan bahwa cara paling efektif untuk menciptakan keyakinan diri yang kuat adalah melalui penguasaan pengalaman. Ketika individu mendapatkan kesuksesan dengan mudah merasa putus asa terhadap kegagalan. Efikasi diri yang kuat pada individu dapat

terbentuk melalui proses yang membutuhkan pengalaman dalam mengatasi kendala dengan upaya yang gigih. Pengalaman akan kegagalan mengajarkan individu bahwa kesuksesan membutuhkan usaha yang berkelanjutan. Cara kedua untuk membentuk efikasi diri yaitu melalui pengalaman yang diberikan oleh model sosial. Individu melihat individu lain yang berhasil melalui usaha yang konsisten dapat menambah keyakinannya untuk bisa memiliki kemampuan atau menguasai aktivitas yang serupa. Selain cara tersebut, persuasi sosial juga dapat membentuk efikasi diri. Individu yang diyakinkan secara lisan mengenai kemampuannya dalam melakukan suatu hal cenderung akan mengarahkan upaya yang lebih besar dan mempertahankan semangatnya untuk mencapai keberhasilan dibandingkan individu yang ragu terhadap dirinya dan memikirkan kekurangan dirinya. Cara keempat yaitu dengan mengurangi stres dan mengubah kecenderungan emosional negatif serta pandangan yang buruk terhadap kondisi fisik (Bandura & Wessels, 1994). Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas diduga efikasi diri dapat menjadi faktor untuk meningkatkan inisiatif pertumbuhan pribadi.

## METODE

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto* dengan jenis penelitian yaitu korelasional. Jenis penelitian korelasional memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya keterkaitan antar dua variabel atau lebih, dan untuk menggambarkan seberapa besar kekuatan keterkaitan pada variabel yang sedang diteliti.

Penelitian ini dilakukan dengan sampel berjumlah 356 siswa yang diambil dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan menyebarkan skala penelitian yang terbagi atas skala efikasi diri dan skala inisiatif pertumbuhan pribadi. Hipotesis dalam penelitian ini dianalisis menggunakan statistik nonparametrik yaitu analisis regresi logistik ordinal menggunakan uji parsial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengelompokan subjek menggambarkan siswa yang memiliki efikasi diri kategori rendah sebesar 11%, kategori efikasi diri sedang 69%, dan 20% kategori efikasi diri tinggi. Skala efikasi diri ini dibuat berdasarkan dimensi dari (Bandura & Wessels, 1994) yang terdiri atas *level, generality, strength*. Sedangkan untuk variabel inisiatif pertumbuhan pribadi diketahui siswa dengan kategori inisiatif pertumbuhan pribadi rendah sebanyak 11%, kategori inisiatif pertumbuhan pribadi sedang sebanyak 73%, dan 16% dengan kategori tinggi. Inisiatif pertumbuhan pribadi meliputi aspek kognitif (kesiapan untuk berubah dan perencanaan) dan aspek perilaku

(menggunakan sumber daya dan perilaku yang disengaja). Skala inisiatif pertumbuhan pribadi ini dibuat berdasarkan aspek dari (Robitschek et al., 2012)

Hasil analisis data pada uji parsial (*Wald*) yang digunakan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel terikat secara parsial dalam menerangkan variabel bebas (Ghozali, 2018). Hasil uji parsial ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 2. Uji Parsial (*Wald*)

Parameter Estimates									
		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval		
							Lower Bound	Upper Bound	
Threshold	[Y = 1]	8.489	1.485	32.664	1	.000	5.578	11.400	
Location	X1	.188	.040	22.564	1	.000	.111	.266	

Link function: Logit.

Hasil uji parsial menunjukkan nilai signifikansi masing-masing variabel bebas kurang dari 0,05. Selain itu nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh yang signifikan dan positif terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi. Pengaruh antara variabel efikasi diri terhadap variabel inisiatif pertumbuhan pribadi didukung dengan hasil penelitian dari (Sharma & Rani, 2014) yang mengemukakan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam memperkirakan inisiatif pertumbuhan pribadi secara keseluruhan dan dimensinya. Dimensi pada inisiatif pertumbuhan pribadi yaitu perencanaan (*planfulness*) dan perilaku yang disengaja (*intentional behavior*) dapat diprediksi oleh efikasi diri. Maksudnya, untuk membawa perubahan dalam diri yang disengaja, individu harus mempunyai rasa yakin akan kemampuan diri. Individu harus merencanakan dan membuat strategi yang pas untuk membawa perubahan secara sengaja. Selain itu, dimensi *effort* pada efikasi diri juga merupakan kontributor utama dalam memprediksi inisiatif pertumbuhan pribadi secara keseluruhan pada individu (Sharma & Rani, 2014).

Penelitian (Çelik, 2015) yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki korelasi secara signifikan dengan inisiatif pertumbuhan pribadi. Efikasi diri akademik memprediksi inisiatif pertumbuhan pribadi secara positif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Ogunyemi & Mabekoje, 2007) juga menyatakan bahwa efikasi diri memiliki keterkaitan yang positif dan signifikan dengan inisiatif pertumbuhan pribadi.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan uji parsial dan pembahasan bab sebelumnya yang didukung oleh penelitian beberapa ahli, maka dapat diambil simpulan bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi siswa.

**Saran**

1. Bagi Siswa  
Diharapkan siswa dapat memahami materi efikasi diri dan menghindarkan diri dari beberapa faktor yang menurunkan inisiatif pertumbuhan pribadinya.
2. Bagi Guru BK  
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi guru BK dalam merancang program atau kegiatan layanan BK. Baik layanan klasikal ataupun layanan kolaborasi dengan pihak lain seperti orangtua dan guru mata pelajaran misalnya menyelenggarakan webinar mengenai inisiatif pertumbuhan pribadi.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor pembentuk inisiatif pertumbuhan pribadi. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu bisa menambahkan variabel independen agar memperkaya pengetahuan dan menyajikan pembahasan lebih lengkap.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.

Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy* (Vol. 4). na.

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*, 788841.

Çelik, E. (2015). Mediating and moderating role of academic self-efficacy in the relationship between student academic support and personal growth initiative. *Australian Journal of Career Development, 24*(2), 105–113.

de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 32*(3), 770–782.

Ilhamuddin, M. F., Hariastuti, R. T., Pratiwi, T. I., Wiyono, B. D., & Alisyahbana, I. B. (2022). Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2*(1), 29–39.

Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley.

<https://books.google.co.id/books?id=Zm-SAQAACAAJ>

- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and intrapersonal expectancies* (pp. 41–46). Routledge.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). *Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates*.
- Palupi, N. W., & Salma, S. (2020). PERSEPSI TERHADAP HARAPAN ORANGTUA SEBAGAI PREDIKTOR INISIATIF PERTUMBUHAN DIRI PADA MAHASISWA GENERASI Z. *Jurnal Empati*, 9(4), 327–355.
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological well-being dan self-compassion mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70–80.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198.
- 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.
- 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.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 95–101.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2014). Impact of mental health on Personal Growth Initiative (PGI) among university postgraduates. *New Science*, 4(3).
- Suseno, M. N. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 93–106.
- Walsh, W. B. (2008). *Biennial Review of Counseling Psychology: Volume 1, 2008* (Issue v. 1; v. 2008). Taylor & Francis.  
<https://books.google.co.id/books?id=jReOAgAAQBAJ>