

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* TERHADAP
PERSONAL GROWTH INITIATIVE PADA DEWASA
AWAL DENGAN RIWAYAT MENGALAMI
KEKERASAN MASA ANAK**

SKRIPSI



Oleh :

Arzakirah Rahmania Sitompul

NIM. 17410163

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA DEWASA AWAL DENGAN RIWAYAT MENGALAMI KEKERASAN MASA ANAK

S K R I P S I

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Arzakirah Rahmania Sitompul
NIM. 17410163

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA DEWASA AWAL DENGAN RIWAYAT MENGALAMI KEKERASAN MASA ANAK

SKRIPSI

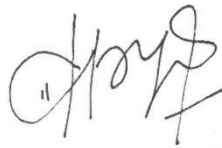
Oleh :

Arzakirah Rahmania Sitompul

NIM. 17410163

Telah disetujui pada tanggal 8 April 2021

Dosen Pembimbing



Selly Candra Ayu, M.Si

NIP. 19940217 20191120 2 269

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UEN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dea Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 1994 03 20001

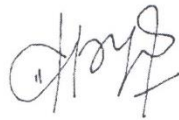
SKRIPSI

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA DEWASA AWAL DENGAN RIWAYAT MENGALAMI KEKERASAN MASA ANAK

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 4 Mei 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP. 19940217 20191120 2 269

Anggota Penguji Lain Ketua Penguji



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 19801020 201503 1 002
Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 28 Mei 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 1994 03 20001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arzakirah Rahmania Sitompul

NIM : 17410163

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak**" adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tidak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 5 Mei 2021

Penulis,



Arzakirah Rahmania Sitompul

NIM. 17410163

MOTTO

“Tidak ada yang benar-benar baik atau buruk, seimbangkanlah sisi *hitam* dan *putih* yang kau miliki untuk membawamu menjadi versi terbaik dari dirimu.”

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah (94): 5-6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang terbaik di dalam hidup penulis, yakni orang tua penulis, Alm. Papa Robert, Alm. Papa Satuwi, Bunda Atik Kursiawati, serta keluarga besar Kai Majid yang telah memberikan dukungan dan bantuan tanpa lelah. Kepada dosen pembimbing penulis, Ibu Selly Candra Ayu, M.Si dan Ibu Fuji Astutik, M.Psi serta seluruh guru, dosen, ustadz-ustadzah yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan inspirasi untuk penulis. Serta kepada seluruh orang-orang yang penulis cintai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, serta sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative Pada Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak”*. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat –syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pada proses penyusunan skripsi, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat untuk membantu, menyemangati, serta memberikan doa-doanya. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis, Alm. Papa Abdul Robert dan Alm. Papa Satuwi, serta Ibunda Atik Kursiawati yang telah menjadi inspirator terhebat dan alasan utama untuk tetap hidup dan berjuang.
2. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, selaku dosen wali yang senantiasa membantu penulis dalam berbagai hal.
5. Ibu Selly Candra, M.Si dan Ibu Fuji Astutik, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak ilmu, bantuan, dan semangat.

6. Ibu Novia Sholichah, M.Psi dan Ibu Ainindita Agniacakti, M.Psi, selaku *expert judges* yang membantu *content validity ratio* pada dua skala yang penulis gunakan.
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah membimbing penulis selama ini.
8. Staf dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah banyak membantu selama perkuliahan.
9. Keluarga besar Kai Majid, yang selalu mendoakan, membantu, dan mendukung penulis.
10. Para responden kuesioner, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan informasi untuk membantu penulis.
11. Teman-teman psikologi angkatan 2017 serta teman-teman organisasi, LSO Peer Counseling OASIS, Actualization Psychological Team, dan Asisten Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberikan senyuman dan tawa.
12. Sahabat-sahabat penulis, Aisyah Ananda Agsmy, Lydya Utamarani, Kak Anggi Citra Alfiroh, S.Psi, Mas Irfan Achmadi, Maulidya Ainun, El Syafira Saragih, Nakia Nur Amalia, Kak Nurul Widia, Kak Uswatun Hasanah, S.Kep, Kak Defbra Dwi, Dhea Minang, Dwi Wahyu, Scintya, Narita, Mira Febriana, Dian Puspita, Febrina, Nur Laila, Rafika Ayu, Feryna, Tiwi, Nahdah, Adam, dan Ainul, yang tidak pernah lelah memberikan bantuan dan semangat.

13. Teman-teman satu pembimbing dan seluruh pihak yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Harapan penulis adalah semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat kepada penulis, pembaca, dan semua pihak, khususnya civitas akademisi psikologi.

Malang, 8 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Keterbatasan Penelitian	10
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Personal Growth Initiative</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Personal Growth</i>	12
2.1.2 Definisi <i>Personal Growth Initiative</i>	13
2.1.3 Dimensi <i>Personal Growth Initiative</i>	14
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Personal Growth Initiative</i>	16
2.2 <i>Psychological Distress</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Psychological Distress</i>	18
2.2.2 Dimensi <i>Psychological Distress</i>	20
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i>	20
2.3 Hubungan antara <i>Psychological Distress</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	22
2.4 Kerangka Konseptual	24
2.5 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III: METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.4 Subjek Penelitian.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	37

3.7 Analisis Data.....	38
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian	41
4.1.2 Uji Validitas Instrumen	42
4.1.3 Uji Reliabilitas Instrumen	43
4.2 Paparan Hasil Penelitian.....	44
4.2.1 Uji Asumsi.....	44
4.2.2 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
4.2.3 Uji Hipotesis	51
4.2.4 Analisis Tambahan.....	54
4.3 Pembahasan	56
4.3.1 Tingkat <i>Psychological Distress</i> Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak	58
4.3.2 Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak	61
4.3.3 Pengaruh <i>Psychological Distress</i> Terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> Pada Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak	64
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner <i>Personal Growth Initiative</i> ..	33
Tabel 3.2 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner <i>Psychological Distress</i>	33
Tabel 3.3 <i>Blue Print Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II)</i>	35
Tabel 3.4 <i>Blue Print Kessler Psychological Distress Scale 10 (K-10)</i>	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Distress</i>	42
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Distress dan Personal Growth Initiative</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas	45
Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik	46
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	48
Tabel 4.8 Kategori <i>Psychological Distress</i>	48
Tabel 4.9 Kategori <i>Psychological Distress</i> Berdasarkan Domisili	49
Tabel 4.10 Norma Kategorisasi <i>Personal Growth Initiative</i>	50
Tabel 4.11 Kategori <i>Personal Growth Initiative</i>	50
Tabel 4.12 Kategori <i>Personal Growth Initiative</i> Berdasarkan Domisili	51
Tabel 4.13 Hasil Uji Pengaruh <i>Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative</i>	52
Tabel 4.14 Hasil Uji Pengaruh Setiap Dimensi <i>Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative</i>	54
Tabel 4.15 Persentase Pengaruh Setiap Dimensi <i>Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Penelitian	24
Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Survey Riwayat Kekerasan Masa Anak	79
Lampiran 2 Skala <i>Psychological Distress</i>	81
Lampiran 3 Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	83
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Distress</i>	86
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	87
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala	88
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas.....	90
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis	91
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Dimensi <i>Psychological Distress</i> Terhadap <i>Personal Growth Initiative</i>	92
Lampiran 11 Skor Responden Skala <i>Psychological Distress</i>	94
Lampiran 12 Skor Responden Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	99
Lampiran 13 Lembar Konsultasi	105

ABSTRAK

Sitompul, Arzakirah Rahmania. 2021. *Pengaruh Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative Pada Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dosen Pembimbing: Selly Candra Ayu, M.Si

Masa dewasa awal merupakan masa produktif sekaligus masa bermasalah, ketegangan emosional, dan persaingan sosial. Oleh sebab itu, terdapat berbagai peluang dan tantangan dalam proses memenuhi tugas-tugas perkembangan di masa ini, seperti kesempatan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik atau berisiko menghadapi pengangguran dan permasalahan psikologis. *Personal Growth Initiative* merupakan proses perubahan individu menjadi pribadi yang diharapkan dengan melibatkan komponen kognitif, afektif, dan perilaku, termasuk keterbukaan diri pada pengalaman baru yang dilakukan secara sengaja. Ketika individu memandang *distress* sebagai peluang untuk tumbuh, individu akan menganggap dirinya mampu untuk melakukan perbaikan diri dan dapat memberikan efek optimis bahwa perubahan positif akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif dengan bentuk hubungan kausal. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek 156 responden. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological distress* berpengaruh secara signifikan terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat kekerasan masa anak dengan nilai (R^2) 0,050 atau 5% dan nilai $p = 0,005 < 0,05$. Nilai koefisien beta diketahui $\beta = -0,224$, sehingga antar variabel berkorelasi negatif. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan (H_o) ditolak. Pada variabel *psychological distress*, dimensi kecemasan memberikan pengaruh sebesar 4,3% serta dimensi depresi memberikan pengaruh sebesar 0,7% terhadap variabel *personal growth initiative*.

Kata Kunci: Psychological Distress, Personal Growth Initiative

ABSTRACT

Sitompul, Arzakirah Rahmania. 2021. *The Influence of Psychological Distress on Personal Growth Initiative in Early Adults with Childhood Violence*. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.
Supervisor: Selly Candra Ayu, M.Si

Early adulthood is a productive period as well as a time of problems, emotions, and social competition. Therefore, there are various opportunities and challenges in the process of taking care of developmental tasks, such as opportunities to grow into a better person or unemployment risk and psychological problems. The Personal Growth Initiative is a process of changing the individual into the expected person by involving cognitive, affective and behavioural components, including self-disclosure to new experiences that are carried out on purpose. When someone view adversity as an opportunity to grow, the individual will consider themselves capable of self-improvement and can have an optimistic effect that positive change will occur. This study aims to examine the influence of psychological distress on personal growth initiatives in early adulthood with childhood violence.

This study uses an associative approach with the form of a causal relationship. Sampling uses the purposive sampling technique with 156 subjects. Furthermore, data analysis uses simple linear regression analysis. The results showed that psychological distress had a significant effect on personal growth initiatives in early adulthood with childhood violence riwayat by a value (R^2) of 0.050 or 5% and a value of $p = 0.005 < 0.05$. The beta coefficient value is known to be $\beta = -0.224$, so that the variables have a negative correlation. Thus, the research hypothesis (H_a) is accepted and (H_o) is rejected. In the psychological distress, the anxiety dimension has an impact of 4.3% and the depression dimension has an impact of 0.7% on the personal growth initiative.

Keywords: Psychological Distress, Personal Growth Initiative

التجريد

سيتموفول، أرزاكيرة رحمانية. ٢٠٢١. آثار الضائقة النفسية على مبادرات التنمية الشخصية في مرحلة البلوغ المبكرة مع وجود تاريخ على عنف الطفولة. البحث العلمي. قسم علوم النفس. كلية علوم النفس. جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرفة: سيلبي جاندرأيو، الماجيستير

تعتبر مرحلة البلوغ المبكرة فترة مثمرة بالإضافة إلى فترة من المشاكل و التوتر العاطفي و المنافسة الاجتماعية. لذلك، هناك فرص و تحديات مختلفة في عملية إنجاز المهام التنموية في هذا الوقت، مثل فرصة النمو إلى شخص أفضل أو المخاطرة بمواجهة البطالة و المشاكل النفسية. مبادرة النمو الشخصي هي عملية تغيير الفرد إلى شخص متوقع من خلال إشراك المكونات المعرفية و العاطفية و السلوكية، بما في ذلك الكشف عن الذات للتجارب الجديدة التي يتم تنفيذها عن قصد. عندما ينظر الأفراد إلى الضيق على أنه فرصة للنمو، فإن الفرد يعتبر نفسه قادرًا على تحسين الذات و يمكن أن يكون له تأثير متفائل بأن التغيير الإيجابي سيحدث. تهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير الضائقة النفسية على مبادرة التنمية الشخصية في مرحلة البلوغ المبكرة مع وجود تاريخ على عنف الطفولة.

يستخدم نهج البحث هذا نهجًا ترابطيًا مع شكل العلاقة السببية. أخذ العينات باستخدام أسلوب أخذ العينات هادفة مع عدد من الموضوعات ١٥٦ مستجيبًا. تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. أظهرت النتائج أن الضائقة النفسية تؤثر معنويًا على نمو المبادرة الشخصية في بداية البلوغ مع صدمة الاعتداء على الأطفال بقيمة $(R^2) 0.050$ أو 5% و $p = 0.005 > 0.05$. من المعروف أن قيمة معامل بيتا هي -0.224 ، بحيث يكون للمتغيرات ارتباط سلبي. و بذلك يتم قبول فرضية البحث (Ha) و يتم رفض (Ho). أما على متغير الكرب النفسي فقد أثر بعد القلق بنسبة 4.3% و بعد الاكتئاب 0.7% على متغير مبادرة النمو الشخصي.

الكلمات المفتاحية: الضائقة النفسية، مبادرة النمو الشخصي

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu pada masa dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dipenuhi (Hurlock, 2009). Jeffrey Anet (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa usia dewasa awal juga disebut sebagai masa usia eksplorasi dengan berbagai peluang untuk mengubah kehidupan. Namun, dalam proses eksplorasi dan memenuhi tugas-tugas perkembangan, individu dewasa awal menghadapi berbagai tantangan, seperti masalah kesehatan fisik dan psikis, tidak percaya diri pada pekerjaan, serta cemas terkait masalah ekonomi (Anggita, 2020). Hurlock (2009) menyebut masa dewasa awal sebagai masa produktif sekaligus masa bermasalah, ketegangan emosional, dan persaingan sosial. Hasil dari respon terhadap interaksi dengan lingkungan yang ada menyebabkan terdapat perbedaan perilaku dan keputusan antar individu pada dewasa awal (Zagoto, Yarni, & Dakhi, 2019; Syamsi, 2000).

Terdapat beberapa risiko jika individu dewasa awal tidak bergerak melakukan perubahan diri yang positif dalam mencapai tugas perkembangan, misalnya pengangguran dan permasalahan psikologis. Pada tahun 2018, kelompok usia 15-24 tahun merupakan tingkat pengangguran paling tinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018). Kemudian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa awal di Indonesia memiliki tingkat depresi tertinggi (Peltzer & Pengpid, 2018).

Beberapa faktor penyebab terkait tingkat depresi tersebut berhubungan dengan usia muda dan kondisi menganggur atau mencari pekerjaan (Peltzer & Pengpid, 2018).

Di sisi lain, jika individu dewasa awal memutuskan untuk melakukan perubahan diri yang positif, maka terdapat berbagai peluang untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan. Menurut Santrock (2012), individu dewasa awal yang menjadi kompeten setelah menghadapi kesulitan pada masa perkembangan akan menjadi lebih cerdas, memiliki kualitas pengasuhan lebih baik, serta memiliki risiko lebih rendah untuk tumbuh dalam kemiskinan atau di lingkungan dengan penghasilan rendah dibandingkan dengan individu dewasa awal yang tidak kompeten. Hal ini serupa dengan penelitian Putri (2012) yang menjabarkan bahwa ketika individu dapat mengatasi tantangan pada perkembangan masa dewasa awal, maka individu dapat memiliki konsep diri yang lebih menyenangkan, percaya diri yang kuat, serta diri yang tenteram.

Berdasarkan dampak yang terjadi, penting untuk individu dewasa awal melakukan perubahan-perubahan positif pada dirinya sebagai bentuk proses pemenuhan tugas-tugas perkembangan. Ketika individu dapat mengenali sumber daya fisik, sosial, dan psikologis yang ada pada dirinya, hal tersebut membangun resiliensi yang dapat mengarah pada evaluasi positif terhadap diri sendiri, serta *personal growth* yang berkelanjutan (Yamaguchi, et al., 2020; Fava, Cosci, Guidi, & Tomba, 2017). Bentuk perubahan diri

untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi disebut pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Menurut Erikson, *personal growth* adalah proses seumur hidup untuk meningkatkan kesadaran diri dan identitas, mengembangkan bakat, dan membangun sumber daya diri yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup dan kinerja individu (Le Cunff, 2019). Proses menuju *personal growth* yang maksimal membutuhkan sebuah intensi atau kesengajaan untuk bertumbuh menjadi lebih baik. Hal ini dijelaskan oleh Robitschek, Ashton, Sperring, Nathaniel, & Byers (2012) bahwa individu yang bertumbuh tanpa intensi akan memiliki tingkat hubungan positif yang lebih rendah dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan tujuan hidup daripada orang yang bertumbuh dengan intensi.

Personal growth initiative (PGI) adalah intensi aktif yang disengaja untuk melibatkan diri dalam proses pertumbuhan pribadi yang meliputi kognitif serta komponen efikasi diri, termasuk keyakinan, sikap, dan nilai yang mendukung pengembangan diri (Robitschek, 1998). Menurut Pinto Pizarro de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei, & Koller (2016) *personal growth initiative* merupakan proses perubahan yang sengaja dikembangkan oleh individu. *Personal growth initiative* juga dapat didefinisikan sebagai sebuah konstruksi tentang keterlibatan yang disengaja oleh individu dalam proses mencoba mengubah dirinya sendiri (Pol & Chandani, 2018).

Personal growth initiative memiliki beberapa faktor, di antaranya yaitu *goal achievement* (Saraswati, 2019), harapan (*hope*) (Shorey, Little,

Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007), budaya (Robitschek, 2003), serta keyakinan diri (Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Inisiatif pertumbuhan pribadi telah dikaitkan dengan berbagai dimensi fungsi manusia, termasuk fungsi adaptif dan maladaptif (Pol & Chandani, 2018). Individu dengan tingkat inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi akan cenderung memiliki keterampilan coping adaptif tingkat tinggi, khususnya gaya coping reflektif (Pol & Chandani, 2018). Individu tersebut akan lebih mampu menghadapi transisi dalam hidup karena menyadari dan mengetahui bagaimana membuat perubahan pada diri mereka sendiri (Pol & Chandani, 2018).

Individu yang melibatkan diri dalam proses pertumbuhan diri juga harus menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi, termasuk peristiwa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Riwayat masa lalu yang tidak menyenangkan pada individu dewasa awal salah satunya adalah dalam bentuk kekerasan pada masa anak. Di Indonesia, kekerasan masih menjadi problematika hingga saat ini. Sejak 1 Januari hingga 31 Juli 2020 data sistem informasi *online* perlindungan perempuan dan anak mencatat terdapat 4.116 kasus kekerasan pada anak (Sari, 2020). Riwayat pengalaman tidak menyenangkan dapat berisiko menimbulkan trauma pada diri individu. Menurut Hatta, trauma dapat terjadi jika dalam kehidupan seseorang sering mengalami peristiwa yang traumatis seperti kekerasan serta ancaman yang datang secara individual atau juga secara massal seperti konflik bersenjata atau bencana (Hatta, 2016).

Individu dengan riwayat kekerasan masa anak memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi berbagai tekanan dari luar dirinya. Hal ini dijelaskan oleh teori milik George Robert Terry, bahwa salah satu dasar dalam pengambilan keputusan adalah merujuk pada pengalaman (Syamsi, 2000). Sondang Irene E. dan kawan-kawan menyatakan bahwa pengalaman traumatis menggoncangkan dan melemahkan pertahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari (Hatta, 2016). Perubahan hidup yang negatif juga membuat individu berisiko mengalami hambatan diri lebih tinggi daripada individu dengan perubahan hidup yang positif (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Trauma dalam bentuk pengalaman kekerasan pada anak akan menimbulkan luka dalam hati individu yang apabila tidak terselesaikan akan terbawa sampai masa dewasa (Bock, 2011).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap empat narasumber, dapat diketahui bahwa kekerasan pada masa anak memiliki pengaruh terhadap perilaku narasumber saat ini. Para narasumber berusia 20 hingga 26 tahun. Kekerasan yang dialami oleh keempat narasumber berada pada rentang usia 5 hingga 11 tahun. Jenis kekerasan terdiri dari kekerasan fisik berupa pukulan serta kekerasan psikis berupa ejekan atau pelabelan, pengabaian, serta kritik atau tuntutan berlebihan. Menurut narasumber, kekerasan yang dialami pada masa anak memberikan kontribusi pada cara pandang terhadap diri sendiri, orang tua, dan lingkungan.

“Anak-anak yang enggak mengalami hal begitu pasti outputnya jadi lebih positif, entah itu di perilaku atau mindsetnya. Sementara kami yang mengalami hal itu, bahkan untuk peristiwa-peristiwa kecil bisa bikin trigger di

emosi, mindsetnya juga untuk di aku sendiri lebih pesimis tentang hal-hal yang orang lain anggap biasa, kayak tentang keluarga, jadi orang tua nanti, pernikahan, dan lain-lain.” (A, 21 th, 26 Oktober 2020)

Kekerasan pada masa anak juga mempengaruhi perilaku dalam menghadapi masalah di usia saat ini ataupun masa yang akan datang.

“Sampai saat ini aku tidak akan pernah berani untuk menyatakan berita buruk atau kegagalan yang aku alami kepada orang tua.” (R, 20 th, 27 Oktober 2020)

Namun, saat individu mengalami kejadian menyakitkan atau krisis tidak selalu berdampak negatif, individu juga dapat mengalami transisi psikologis yang positif, seperti sebuah kesadaran akan peluang untuk ‘keluar’ dari pengalaman tidak menyenangkan tersebut (Almedom, 2005). Hal ini dipengaruhi oleh tipe trauma, waktu, dan tingkat dukungan sosial pada diri individu (Almedom, 2005). Individu yang dapat bangkit dan tumbuh secara psikologis setelah melalui pengalaman tidak menyenangkan akan lebih berempati pada penderitaan orang lain, lebih mandiri, memberi dukungan sosial, menghargai hidup, serta mengembangkan kehidupannya dengan banyak menghayati eksistensi hidup atau dengan mengembangkan relasi yang lebih dalam dengan Tuhan (Tedeschi & Calhoun, 2004). Hal ini juga disebutkan oleh salah satu narasumber bahwa mengalami kekerasan pada masa anak membuat diri menjadi lebih bersikap selektif dan positif pada orang lain.

“Dari peristiwa kekerasan yang aku alami, aku menjadi selektif untuk ambil langkah ke depan.” (W, 26 th, 27 Oktober 2020)

“Aku enggak boleh kaya temen aku yang suka bully, aku harus lebih baik ke orang lain.” (P, 22 th, 26 Oktober 2020)

Salah satu variabel yang berhubungan dengan *personal growth initiative* adalah *psychological distress* (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012; Ayub & Iqbal, 2012; Robitschek, 2003; Robitschek & Kashubeck, 1999). *Psychological distress* adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu yang ditampilkan melalui gejala depresi dan kecemasan serta dimanifestasikan dalam bentuk emosi ataupun fisiologis individu tersebut (Mirowsky & Ross, 2003). Oleh sebab itu, selain tekanan dalam mencapai tugas-tugas perkembangan, kehadiran riwayat masa lalu tidak menyenangkan berupa kekerasan masa anak dapat menjadi salah satu bentuk *psychological distress* yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal. Dampak dari *psychological distress* adalah penurunan produktivitas kerja, bias kognitif, hingga risiko gangguan klinis seperti cemas dan depresi (Matthews, 2007; Nevis, Rathus, & Greene, 2003).

Keterkaitan *psychological distress* dan *personal growth initiative* telah dikaji oleh beberapa peneliti sebelumnya. Pada hasil penelitian Nadia Ayub dan Shahid Iqbal terkait hubungan antara *personal growth initiative*, *psychological well being*, dan *psychological distress* menyebutkan bahwa *personal growth initiative* memiliki hubungan negatif dengan *psychological distress* (Ayub & Iqbal, 2012). Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *personal growth initiative* individu, maka semakin rendah dampak dari *psychological distress* yang dialami. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Robitschek dan Kashubeck (1999; Robitschek, 2003), bahwa

personal growth initiative berhubungan dengan *psychological distress*. Hal ini menyimpulkan bahwa *psychological distress* terlibat dalam proses individu berintensi untuk menjadi pribadi yang lebih baik atau bertumbuh.

Berdasarkan penjabaran di atas, *psychological distress* pada individu dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan hambatan pada *personal growth initiative*. Oleh sebab itu, tindakan kuratif perlu dilaksanakan untuk meningkatkan potensi *personal growth initiative* pada diri individu, seperti melalui *Intentional Growth Training* (IGT) serta pelatihan terkait kekuatan diri (*self-strenght*) (Thoen & Robitschek, 2013; Van Woerkom & Meyers, 2019). Selain itu, penting adanya sebuah kajian mendalam terkait seberapa besar pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative*. Namun, sejauh ini penelitian terkait hal tersebut masih sangat terbatas, khususnya dengan spesifikasi individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Berdasarkan urgensi tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian yakni pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diuraikans sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat *psychological distress* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak?

2. Bagaimana tingkat *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak?
3. Bagaimana pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat *psychological distress* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.
2. Untuk mengetahui tingkat *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.
3. Untuk mengetahui pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi yang menambah wawasan terkait keilmuan psikologi, khususnya mengenai *psychological distress*, *personal growth initiative*, dan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Selain itu, penelitian ini

diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel-variabel tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Pada bidang pendidikan, khususnya sekolah dan perguruan tinggi, penelitian ini dapat memberikan informasi serta membantu perencanaan tindakan preventif dan kuratif terkait dengan *psychological distress* dengan riwayat masa anak agar dapat memiliki intensi pertumbuhan pribadi yang lebih baik selama masa pendidikan. Selain itu, untuk peserta didik, penelitian ini dapat membantu peserta didik lebih memahami peluang dan risiko dalam perkembangan dirinya terkait dengan *psychological distress* dan *personal growth initiative* dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

1.5 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan proses yang telah dilaksanakan oleh peneliti, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang dapat menjadi faktor untuk diperhatikan oleh peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitiannya, yaitu sebagai berikut.

1. Kajian literatur yang terbatas. Hal ini berupa literatur digital yang tidak cukup banyak membahas terkait *personal growth initiative* serta kondisi pandemi Covid-19 yang menyebabkan tidak dapat mencari literatur dengan maksimal di berbagai tempat literasi, karena durasi waktu dan ketersediaan literatur. Keterbatasan ini tampak pada faktor-faktor penguat

Personal Growth Initiative yang belum komprehensif dalam pembahasan penelitian.

2. Subjek kajian yang hanya difokuskan pada kelompok usia dewasa awal dengan kriteria-kriteria tertentu, sehingga data yang dihasilkan tidak cukup luas untuk mendeskripsikan berbagai kelompok usia dengan kondisi yang bervariasi.
3. Pada populasi masyarakat dewasa awal di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat dengan riwayat kekerasan masa anak memiliki perbandingan jumlah responden yang tidak seimbang. Hal ini menyebabkan jumlah sampel yang diperoleh tidak maksimal dalam mewakili populasi penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Personal Growth Initiative*

2.1.1 Definisi *Personal Growth*

Personal growth adalah bagian dari berbagai dimensi *psychological well-being* yang dianggap sebagai salah satu kebutuhan dalam mengoptimalkan fungsi psikologis individu (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff, *personal growth* adalah proses pribadi untuk terus bertumbuh, mengembangkan potensi secara berkelanjutan, serta terbuka terhadap pengalaman baru (Ryff, 1989).

Personal growth merupakan perubahan diri menuju arah yang diinginkan oleh individu (Dewi, 2012). Bertumbuh sebagai individu merupakan suatu perubahan untuk menjadi lebih kompeten, penuh pemahaman, serta perhatian pada orang lain (Dewi, 2012). Kemudian, *personal growth* juga dapat diartikan sebagai sebuah proses yang melibatkan kesadaran diri, emosi, perubahan diri, perilaku, pengalaman hidup, serta spiritualitas pada diri individu (Mohammad, Mokhtar, dan Samah dalam Ira, 2019).

Personal growth termasuk dalam teori potensi pertumbuhan milik Rogers (1961) yang menyarankan individu untuk memberikan fokus secara konsisten pada "*real self*" agar dapat tumbuh menjadi pribadi yang berfungsi penuh (Jain & Apple, 2015). Rogers menekankan bahwa setiap orang dapat mencapai tujuan, harapan, dan

keinginannya dalam hidup melalui aktualisasi diri pada kapasitas setiap individu (Jain & Apple, 2015).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa personal growth adalah proses perubahan individu menjadi pribadi yang diharapkan yang melibatkan berbagai komponen dari dalam diri serta keterbukaan diri pada pengalaman yang dilakukan secara konsisten.

2.1.2 Definisi *Personal Growth Initiative*

Menurut Prochaska dan DiClemente (1986) stimulus pada pertumbuhan pribadi mencakup lingkungan, perkembangan, serta kesengajaan atau intensi dalam proses perubahan diri (Robitschek, 1998). Jenis perubahan diri dapat dikategorikan sebagai tanpa kesengajaan dan dengan kesengajaan (Robitschek & Kashubeck, 1999). Sharma dan Rani (2013) menyatakan bahwa pertumbuhan ada yang tidak disengaja dan di luar kesadaran, tidak disengaja tetapi dalam kesadaran, serta disengaja dan penuh kesadaran. Pertumbuhan pribadi yang merujuk pada kesengajaan ditandai dengan individu sepenuhnya menyadari pada terjadinya perubahan serta secara aktif bersedia terlibat di dalam prosesnya (Robitschek, 1998).

Personal growth initiative (PGI) atau inisiatif pertumbuhan pribadi adalah intensi atau kesengajaan yang disadari untuk terlibat secara aktif dalam proses pertumbuhan pribadi (Robitschek, 1998). Menurut Pinto Pizarro de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei, & Koller

(2016) *personal growth initiative* merupakan proses perubahan yang sengaja dikembangkan oleh individu. Ayub dan Iqbal (2012) mendefinisikan *personal growth initiative* sebagai elemen kognitif dalam hal memahami dan menyadari peluang dan cara untuk perubahan diriserta elemen perilaku dalam hal pengambilan inisiatif untuk melakukan modifikasi pada pengembangan diri.

Personal growth initiative merupakan konstruksi metakognitif, sebuah kesadaran dan kontrol terkait keterlibatan diri yang disengaja yang mencakup afeksi, kognisi, dan perilaku di semua bidang kehidupan (Robitschek, 1998; Robitschek, 2003). Schlossberg (1984) menjabarkan bahwa proses perubahan dan pertumbuhan pribadi menjadi penting karena individu akan menghadapi tantangan, transisi, dan pengalaman baru di sepanjang hidupnya, sehingga perlu berbagai persiapan untuk menghadapi dan beradaptasi dengan setiap keadaan baru (Schlossberg, 1984).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *personal growth initiative* merupakan kemauan dan keterlibatan aktif yang disengaja pada proses perubahan diri individu dalam bentuk afeksi, kognisi, dan perilaku yang dapat diterapkan pada berbagai bidang kehidupan.

2.1.3 Dimensi *Personal Growth Initiative*

Menurut Robitchek (1998), dimensi yang terdapat pada *personal growth initiative* mencakup dimensi kognisi dan perilaku

dengan masing-masing terdiri atas dua komponen. Dimensi dan komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Dimensi Kognitif

1) *Planfulness* (Perencanaan)

Perencanaan pada hal ini terkait cara dan pendekatan yang dilakukan untuk memaksimalkan proses pertumbuhan pribadi. Indikator pada komponen ini mencakup strategi termasuk langkah yang digunakan untuk mencapai perubahan diri serta adanya keterlibatan anggota keluarga atau orang lain (Suryaputri, 2019).

2) *Readiness for Change* (Kesiapan untuk Berubah)

Komponen ini terkait kesiapan untuk membuat perubahan spesifik dalam diri individu (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). Indikator pada komponen ini yaitu menyadari kebutuhan diri untuk berubah dan mengetahui hal yang pernah dilakukan, termasuk waktu yang tepat serta alasan yang mendasari untuk perubahan diri (Suryaputri, 2019).

b. Dimensi Perilaku

1) *Intentional Behaviour* (Perilaku Intensional)

Perilaku intensional yakni tindak lanjut secara nyata atau pelaksanaan atas rencana-rencana dalam bentuk perilaku untuk perubahan diri (Sharma & Rani, 2013). Indikator pada komponen ini terdiri atas memandang sebuah hal menjadi peluang untuk

mengembangkan diri meskipun hal tersebut berhasil atau gagal serta terdapat kemauan untuk mencoba hal baru (Suryaputri, 2019).

2) *Using Resources* (Penggunaan Sumber Daya)

Penggunaan sumber daya yaitu terkait kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal), seperti orang lain dan ilmu pengetahuan (Sharma & Rani, 2013; Suryaputri, 2019). Indikator pada komponen ini yaitu sumber daya eksternal dan internal (Suryaputri, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi pada *personal growth initiative* terdiri atas dimensi kognitif dengan komponen berupa perencanaan dan kesiapan untuk berubah serta dimensi perilaku dengan komponen berupa perilaku intensional dan penggunaan sumber daya.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Personal Growth Initiative*

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative* (Saraswati, 2019; Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007; Robitschek, 2003; Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Faktor-faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a. *Goal Achievement*

Goal achievement adalah alasan untuk memperoleh dan menyelesaikan tugas. Menurut Robitschek (dalam Ogunyemi &

Mabekoje, 2007) individu dengan pribadi yang memiliki *personal growth initiative* yang baik akan selalu merasa tertantang dan bertumbuh ke arah tujuan yang ingin dicapai individu tersebut dalam hidupnya. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki *goal achievement* juga akan memiliki *personal growth initiative* (Saraswati, 2019).

b. Harapan (*Hope*)

Harapan dan *personal growth initiative* memiliki beberapa fitur penting. Keduanya melibatkan: (1) mengarah pada tujuan melalui proses metakognitif; (2) menetapkan tujuan berorientasi masa depan yang jelas; (3) mengembangkan strategi untuk menuju tujuan; dan (4) mendorong kognitif untuk menerapkan rencana atau jalur tersebut (Robitschek, 1998, 1999; Snyder, et al., 1991).

Menurut Snyder et al. (1991) harapan melibatkan seseorang yang (1) tujuan pribadi yang berharga; (2) kemampuan mengatur strategi untuk mencapai tujuan tersebut; serta (3) motivasi untuk menerapkan strategi tersebut dalam proses mencapai tujuan. Sebagai proses umum dalam psikoterapi, harapan mendasari kemampuan yang dirasakan klien untuk berubah dan tumbuh.

c. Budaya

Pada penelitian Robitschek (2003) dijelaskan bahwa *personal growth initiative* cukup relevan di seluruh budaya, termasuk budaya kolektivistis serta untuk kesejahteraan keluarga dan

komunitas. Dalam konteks dua budaya, *personal growth* akan sama-sama diarahkan padadiri sendiri, yaitu dalam bentuk kesadaran dan kesengajaan. Namun, motivasi tiap individu untuk tumbuh bisa jadi berbeda. Hal ini tergantung pada latar belakang budaya masing-masing. Sebagai contoh, dalam budaya hispanik, motivasi di dalam proses *personal growth* dapat berupa konsep *individualismo* (memiliki sesuatu yang unik untuk ditawarkan kepada komunitas) atau *familismo* (persatuan, kesetiaan, dan rasa hormat dalam keluarga) (Robitschek, 2003).

d. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Keyakinan individu terkait kemampuannya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang telah ditentukan sebelumnya dapat mempengaruhi kemampuan serta kehidupan mereka, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan *personal growth initiative* dalam banyak hal (Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa *goal achievement*, harapan, budaya, keyakinan diri, merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *personal growth initiative*.

2.2 *Psychological Distress*

2.2.1. Definisi *Psychological Distress*

Menurut Turnip, dkk (2011) *psychological distress* merupakan penderitaan emosional yang dialami oleh individu yang bersifat

menghambat dan dapat mengganggu kesehatan yang umumnya ditunjukkan dengan dua kecenderungan utama, yaitu depresi dan kecemasan.

Menurut Mirowsky & Ross (2003) *psychological distress* ialah pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu, ditampilkan melalui gejala depresi dan kecemasan, yang dimanifestasikan dalam bentuk emosi ataupun fisiologis individu tersebut. Adapun depresi biasanya ditandai dengan munculnya perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, kesulitan tidur dan menangis. Sedangkan kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan takut.

Matthews (2007) menyatakan bahwa *psychological distress* merujuk kepada suatu istilah yang menggambarkan respon stres subjektif yang tidak menyenangkan dari stres, seperti kecemasan dan depresi. *Psychological distress* adalah kondisi emosional negatif yang dikaitkan dengan depresi dan kecemasan seperti merasa takut, terancam, mudah frustrasi, mudah marah dan khawatir (Lazarus dalam Neha, 2007).

Berdasarkan uraian yang disampaikan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* merupakan keadaan mental berbahaya yang dihasilkan tekanan psikologis, sosial dan tekanan fisik yang mempengaruhi individu secara langsung atau tidak

langsung sepanjang masa serta menghambat dan mengganggu kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya, umumnya ditunjukkan dengan kecenderungan utama yaitu depresi dan kecemasan. Depresi biasanya ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, kesulitan tidur dan menangis. Sedangkan kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah dan takut.

2.2.2. Dimensi *Psychological Distress*

Menurut Mirowsky & Ross (2003) *psychological distress* memiliki dua aspek, yakni sebagai berikut.

- a. Depresi: merupakan reaksi psikologis yang disebabkan oleh gangguan mood sehingga menimbulkan perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, kesulitan tidur, menangis.
- b. Kecemasan: merupakan reaksi emosional yang disebabkan faktor dari luar tubuh sehingga menimbulkan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah dan takut.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi *psychological distress* mencakup depresi dan kecemasan.

2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress*

Menurut Matthews (2007), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological distress*, yaitu sebagai berikut.

- a. Faktor Fisiologis

Matthews (2007) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh beberapa bagian otak terhadap respon distress yang ditampilkan oleh individu. Misalnya, kerusakan pada *lotus frontalis* individu yang dapat menimbulkan gangguan respon emosional yang disertai dengan hilangnya kontrol perilaku.

b. Faktor Kognitif

Umumnya distress akan muncul saat individu menilai dirinya tidak memiliki kontrol dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang dianggap penting (Matthews, 2007).

c. Faktor Kepribadian

Sifat-sifat yang terkait dengan distress cenderung saling berhubungan satu sama lain dan juga dengan ukuran neurotisme yang lebih luas dan efektivitas negatif (Matthews, 2007). Pada penelitian *big five factor model* bahwa kepribadian neurotik diperkirakan memiliki *mood negative* seperti kecemasan dan depresi dengan intensitas yang berbeda-beda. Selain itu, individu dengan tingkat neurotik yang tinggi diperkirakan mengalami gangguan emosi (Azzahra, 2017).

d. Faktor Sosial

Distress mencerminkan kondisi individu terkait masalah mereka dan interaksi interpersonal mereka dalam suatu sosial dan konteks budaya. Faktor dukungan sosial dan hubungan interpersonal merupakan faktor yang paling berpotensi menimbulkan distress.

Bentuk-bentuk hambatan tersebut dapat berupa kehilangan, perselisihan dalam pernikahan, serta peganguran (Matthews, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dalam *psychological distress* yaitu fisiologis, kognitif, kepribadian, dan sosial.

2.3 Hubungan antara *Psychological Distress* dengan *Personal Growth*

Initiative

Pada penelitian Robitschek dan Kashubeck (1999) menyebutkan bahwa tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk menentukan apakah *personal growth orientation* memediasi hubungan antara alkoholisme orang tua dan fungsi keluarga dengan kesejahteraan dan *psychological distress*. *Personal growth orientation*, terutama *personal growth initiative*, membahas cara individu untuk menciptakan, mencari, serta memanfaatkan peluang untuk pertumbuhan pribadi (Robitschek & Kashubeck, 1999).

Penelitian tersebut menyatakan bahwa *personal growth orientation* dapat mencegah atau meminimalkan gejala-gejala *psychological distress* serta dapat meningkatkan pemulihan dari distres. Individu dengan *personal growth orientation* yang tinggi akan mengenali *distress* dengan cepat, kemudian mengambil langkah untuk mengubah diri atau situasi daripada tetap terjebak di dalam *distress* (Robitschek & Kashubeck, 1999). Individu perlu meningkatkan *personal growth orientation* (termasuk di dalamnya adalah *personal growth initiative*) agar dapat meminimalisir *distress*. Ketika

individu mengembangkan keterampilan pertumbuhan serta diajarkan cara untuk menuju pertumbuhan pribadi, hal tersebut dapat membantu meringankan *distress* saat ini dan mencegah *distress* di masa depan (Robitschek & Kashubeck, 1999).

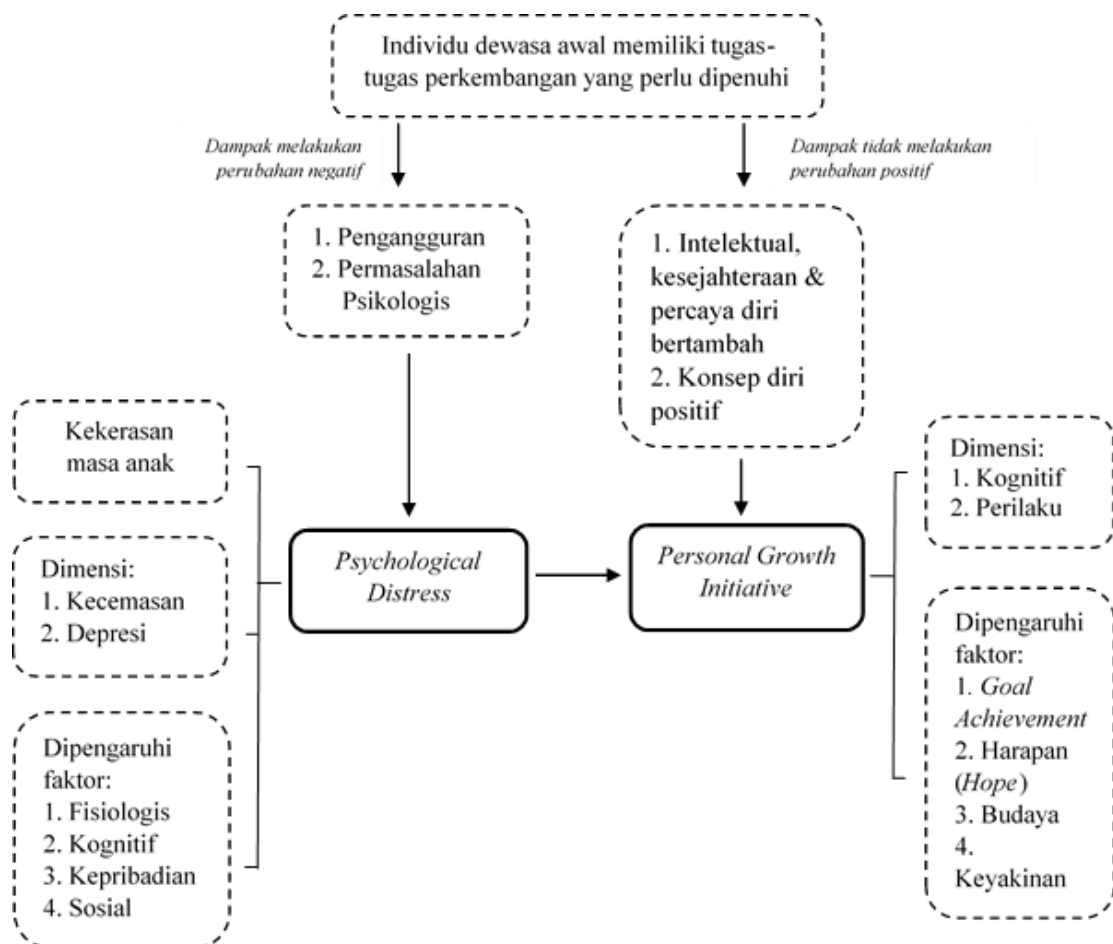
Personal growth initiative dapat mencegah distres melalui proses kognitif, khususnya memandang distres sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). Ketika individu memandang *distress* sebagai peluang untuk tumbuh, individu akan menganggap dirinya mampu untuk melakukan perbaikan diri dan dapat memberikan efek optimis bahwa perubahan positif akan terjadi (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). Individu dapat mencegah depresi serta jenis tekanan psikologis atau *psychological distress* lainnya melalui mekanisme kognitif yang terdapat dalam *personal growth initiative* (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012).

Lebih lanjut, pada hasil penelitian Ayub dan Iqbal (2012) terkait hubungan *personal growth initiative*, *psychological well-being*, dan *psychological distress* antara remaja juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *psychological distress* dengan *personal growth initiative*. *Personal growth initiative* dapat mencegah remaja dari mengembangkan gejala distress, menurunkan intensitas terjadinya *distress*, serta memperlancar kemajuan penyembuhan dari distres. Individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi mampu melalui *distress* dan berusaha

keras untuk mencegah masalah terjadi daripada individu dengan *personal growth initiative* yang rendah (Ayub & Iqbal, 2012).

2.4 Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini yakni sebagai berikut.



Gambar 2.1

Skema Penelitian

Keterangan:

□ = Variabel yang diteliti.

{---} = Bagian dari penelitian.

— = Berhubungan.

—▶ = Berpengaruh.

2.5 Hipotesis Penelitian

Pada penelitian ini, hipotesis yang ditawarkan adalah sebagai berikut.

Ha = Terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Ho = Tidak terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2010) metode penelitian kuantitatif merupakan metode untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian kuantitatif banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan hasilnya (Arikunto, dalam Anshori & Iswati, 2019).

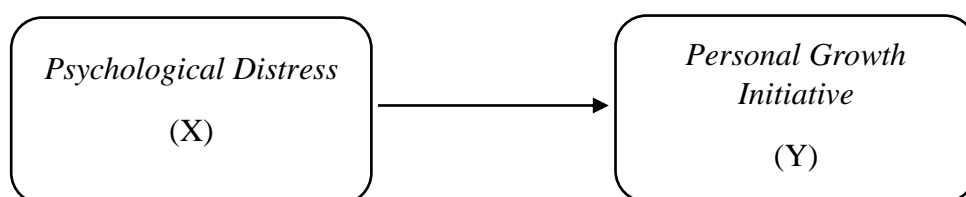
Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif dengan bentuk hubungan kausal. Menurut penelitian asosiatif diartikan sebagai penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih yang hasilnya digunakan untuk membangun teori untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol suatu gejala (Anshori & Iswati, 2019). Hubungan kausal merupakan hubungan yang bersifat sebab akibat berdasarkan variabel independen terhadap variabel dependen (Anshori & Iswati, 2019). Pada penelitian ini membahas terkait pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Kerlinger (dalam Anshori & Iswati, 2019) mendefinisikan variabel sebagai suatu simbol yang menetapkan angka-angka atau nilai-nilai. Sugiyono (2010) menyebutkan bahwa variabel penelitian merupakan hal dalam bentuk apapun yang dipelajari, sehingga diperoleh informasi yang kemudian dapat membentuk kesimpulan. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel bebas (independen) dan terikat (dependen).

1. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang memengaruhi atau variabel penyebab dari variabel lain (Anshori & Iswati, 2019). Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu *psychological distress*.
2. Variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau bergantung pada variabel lain (Anshori & Iswati, 2019). Pada penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu *personal growth initiative*.

Hubungan variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1

Skema Variabel Penelitian

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan definisi secara praktis pada suatu variabel dengan memberikan spesifikasi kegiatan atau suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut (Anshori & Iswati, 2019). Adapun definisi operasional pada variabel penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. *Personal Growth Initiative* merupakan proses perubahan individu menjadi pribadi yang diharapkan dengan melibatkan komponen kognitif, afektif, dan perilaku, termasuk keterbukaan diri pada pengalaman baru yang dilakukan secara intensional. Dimensi dari *personal growth initiative* mencakup *readiness for change*, *planfulness*, *intentional behaviour*, serta *using resources* (Robitschek, et al., 2012).
2. *Psychological Distress* merupakan keadaan mental berbahaya yang dihasilkan dari tekanan psikologis, sosial, dan tekanan fisik yang mempengaruhi individu secara langsung atau tidak langsung sepanjang masa serta menghambat dan mengganggu kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya, umumnya ditunjukkan dengan kecenderungan utama yaitu depresi dan kecemasan. Dimensi dari *psychological distress* mencakup depresi dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003).

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Nazir (dalam Anshori & Iswati, 2019) mendefinisikan populasi sebagai kumpulan dari individu dengan kualitas dan ciri-ciri yang telah ditetapkan. Jumlah individu tertentu pada suatu populasi disebut populasi finit, sedangkan jumlah individu yang tidak tetap atau tidak terhingga disebut populasi infinit (Anshori & Iswati, 2019).

Jenis populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah populasi infinit, yakni masyarakat dewasa muda di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat yang pernah mengalami kekerasan masa anak. Pemilihan ketiga wilayah tersebut berdasarkan satu pulau di Indonesia dengan kasus kekerasan anak tertinggi pada tahun 2020, yakni 2.579 kasus dengan rincian 993 kasus di Jawa Timur, 956 kasus di Jawa Tengah, dan 630 kasus di Jawa Barat (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak, 2020). Artinya, terdapat 2.579 anak-anak yang nantinya akan memiliki riwayat mengalami kekerasan masa anak serta berisiko mengalami trauma di kemudian hari. Oleh sebab itu, penentuan populasi dari ketiga provinsi tersebut diharapkan tepat dan sesuai dengan konteks pada penelitian ini.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Anshori & Iswati, 2019). Pada sebuah penelitian, sampel yang diambil perlu merepresentasikan atau mewakilkan

populasi dengan tepat (Sugiyono, dalam Anshori & Iswati, 2019). Metode penarikan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu berdasarkan keperluan penelitian (Anshori & Iswati, 2019; Purwanto & Sulistyastuti, 2017). Sampel pada penelitian menggunakan subjek yang memenuhi kriteria sebagai berikut.

- a. Responden merupakan dewasa muda dengan rentang usia 19 – 40 tahun (Erikson, dalam Upton, 2012).
- b. Responden merupakan individu yang tinggal di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat.
- c. Responden memiliki riwayat mendapatkan salah satu atau lebih bentuk kekerasan pada masa anak dengan rentang usia 2 – 13 tahun. Bentuk-bentuk kekerasan tersebut diuraikan sebagai berikut.
 - 1) Kekerasan fisik; mencakup perilaku kontak fisik yang dilakukan untuk melukai atau menyakiti.
 - 2) Kekerasan emosional; pengabaian, pelabelan/penghinaan/ejekan, serta kritik atau tuntutan berlebihan.
 - 3) Kekerasan seksual; berupa pelecehan seksual.

Berdasarkan jumlah populasi yang tidak terbatas atau infinit, maka penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Wibisono, yakni sebagai berikut (Riduwan & Engkos, 2013).

$$N = \left[\frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right]^2$$

$$N = \left[\frac{(1,96) \cdot (0,25)}{0,05} \right]^2 = 96,04$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel.

Z_α = Ukuran tingkat kepercayaan α = 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga Z_{0,05} = 1,96.

σ = Standart deviasi (0,25 = sudah ketentuan).

e = Standart *error* 5% atau 0,05.

Penentuan jumlah sampel berdasarkan hasil dari rumus Wibisono yaitu sebanyak 96 responden. Untuk mempermudah proses perhitungan data, maka jumlah sampel dibulatkan menjadi 100, sehingga jumlah minimal sampel pada penelitian ini adalah 100 responden.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisisioner (angket). Kuisisioner adalah alat pengumpul data primer dengan metode survei untuk memperoleh opini responden (Pujihastuti, 2010). Bentuk kuisisioner pada penelitian ini menggunakan model tertutup, sehingga responden tidak diberi kesempatan untuk menguraikan jawaban.

Terdapat dua bagian pada kuesioner yang diberikan pada responden, bagian pertama yaitu kuesioner dengan isi terkait skala *personal growth initiative*, kemudian bagian kedua yaitu kuesioner dengan isi terkait skala *psychological distress*.

Pada kuesioner menggunakan model skala likert. Skala likert likert dikembangkan dengan menggunakan pendekatan analisis item dengan item tertentu dievaluasi berdasarkan seberapa baik item tersebut membedakan antara orang-orang yang skor totalnya tinggi dan mereka yang skornya rendah (Kothari, 2004). Skor keseluruhan merepresentasikan posisi responden pada kontinum *favourable-unfavourable* terhadap hal yang diukur (Kothari, 2004). Terdapat dua bentuk pernyataan dalam skala likert, yaitu bentuk pernyataan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pernyataan negatif untuk mengukur skala negatif (Pranatawijaya, Widiatry, Priskila, & Putra, 2019).

Pada kuesioner *personal growth initiative* menggunakan enam pilihan jawaban, yakni dari “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Agak Setuju” (AS), “Agak Tidak Setuju” (ATS), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Kemudian, pada kuesioner *psychological distress* menggunakan lima pilihan jawaban, yakni “Sangat Sering” (SS), “Sering” (S), “Kadang-Kadang” (KK), “Jarang” (J), serta “Tidak Pernah” (TP). Rincian nilai dari masing-masing jawaban kuesioner adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner *Personal Growth Initiative*

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	6	1
Setuju	5	2
Agak Setuju	4	3
Agak Tidak Setuju	3	4
Tidak Setuju	2	5
Sangat Tidak Setuju	1	6

Tabel 3.2 Keterangan Nilai Jawaban Kuesioner *Psychological Distress*

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sering	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

3.5.2 Alat Ukur Penelitian

a. *Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II)*

Skala PGIS-II merupakan skala pengembangan dari *Personal Growth Initiative Scale (PGIS)*. Skala PGIS dikembangkan pada tahun 1998 oleh Christina Robitschek (Robitschek, 1998). Empat belas tahun kemudian skala PGIS dikembangkan menjadi skala PGIS-II oleh Christine Robitschek, Matthew W. Ashton,

Cynthia C. Spering, Nathaniel Geiger, Danielle Byers, G. Christian Schotts, serta Megan A. Thoen (Robitschek, et al., 2012).

Skala PGIS-II terdiri atas 16 item multidimensional yang diringkas dalam dua dimensi besar dan empat komponen. Pertama, dimensi kognitif terdiri atas kesiapan untuk berubah (*readiness for change*, contoh item: “Saya mencari tahu apa yang saya butuhkan untuk mengubah diri saya.”) serta komponen perencanaan (*planfulness*, contoh item: “Saya tahu bagaimana mengatur tujuan yang realistis untuk membuat perubahan di dalam diri saya.”).

Kemudian, terdapat dimensi perilaku yang terdiri atas komponen penggunaan sumber daya (*using resources*, contoh item: “Saya meminta bantuan ketika saya mencoba untuk mengubah diri saya.”) dan perilaku intensional (*intentional behaviour*, contoh item: “Saya mencari berbagai peluang untuk bertumbuh sebagai seorang manusia.”). Responden memilih jawaban atas pernyataan yang disediakan dengan menggunakan 6 poin skala likert 0 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Berikut merupakan *blue print* dari PGIS-II.

Pada penelitian ini skala PGIS-II mengalami translasi bahasa, yaitu dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dengan tujuan untuk menyesuaikan konteks penelitian dan memudahkan responden dalam memahami skala. Peralihan bahasa melalui proses CVR dengan tiga orang *expert judges*, yaitu dosen-dosen dari Fakultas

Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta melalui proses uji coba terhadap 38 responden.

Tabel 3.3 Blue Print Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II)

No	Dimensi	Komponen	Item Favourable	Jumlah	Persentase
1	Kognitif	<i>Readiness for change</i>	2,8,11,16	4	25%
		<i>Planfulness</i>	1,3,5,10,13	5	31%
2	Perilaku	<i>Using Resources</i>	6,12,14	3	19%
		<i>Intentional Behaviour</i>	4,7,9,15	4	25%
Jumlah Total				16 item	100%

b. Kessler *Psychological Distress Scale* 10 (K-10)

Kessler *Psychological Distress Scale* dikembangkan pada tahun 1992 untuk survei dalam rangka pemeriksaan kesehatan mental pada populasi di Amerika (Kessler & Mroczek, dalam Yiengprugsawan, Kelly, & Tawatsupa, 2014). Skala ini terdiri atas 10 pertanyaan yang membahas terkait gejala kecemasan dan depresi yang dialami individu selama satu bulan terakhir. Contoh item pada skala ini adalah “*how often you feel hopeless?*” dan “*how often you feel nervous?*” (Yiengprugsawan, Kelly, & Tawatsupa, 2014; Winefield¹, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012).

Kemudian, responden menjawab frekuensi atas pertanyaan-pertanyaan tersebut berdasarkan lima poin skala likert yang terdiri dari “selalu” hingga “tidak pernah”. Sistem penilaian didasarkan pada metode yang dikembangkan oleh Unit Penelitian Klinis untuk

Kecemasan dan Depresi di Universitas New South Wales. Dalam metode ini, lima poin diberikan untuk “selalu” hingga satu poin untuk “tidak pernah” (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012).

Pada orang dewasa, skor total apabila K10 berada pada rentang 0–5, maka dikategorikan sebagai 'distres rendah'; skor 6–11 dikategorikan sebagai 'distres sedang'; skor 12–19 dikategorikan sebagai 'distres tinggi'; dan skor 20–40 dikategorikan sebagai 'distres sangat tinggi' (Andrews & Slade, dalam Tran, et al., 2019). Berikut merupakan *blue print* dari skala K10.

Pada penelitian ini skala K10 mengalami translasi bahasa, yaitu dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dengan tujuan untuk menyesuaikan konteks penelitian dan memudahkan responden dalam memahami kuisioner. Peralihan bahasa melalui proses CVR dengan tiga orang *expert judges*, yaitu dosen-dosen dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta melalui proses uji coba terhadap 38 responden.

Tabel 3.4 *Blue Print Kessler Psychological Distress Scale 10 (K-10)*

No	Dimensi	Item Favourable	Jumlah	Persentase
1	Depresi	2, 3, 5, 6	4	40%
2	Kecemasan	1, 4, 7, 8, 9, 10	6	60%
Jumlah Total			10 item	100%

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan ketepatan pada kemampuan suatu instrumen untuk mengukur secara akurat serta cermat dalam menjalankan fungsi ukur pada atribut yang diukur (Azwar, 2017;Azwar, 2015). Validitas juga dapat didefinisikan sebagai suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu alat ukur (Anshori & Iswati, 2019). Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul menyimpang dari validitas yang dimaksud (Anshori & Iswati, 2019).

Pada penelitian ini uji validitas konstruk menggunakan bantuan dari program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) *Statistics* versi 23.0 *for windows* dengan menggunakan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Suatu item dikatakan reliabel apabila nilai r hitung $>$ r tabel dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Budi, 2006).

3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sudjana (dalam Matondang, 2009) reliabilitas pada alat ukur merupakan keajegan alat tersebut dalam menilai atribut yang telah ditentukan. Instrumen dapat dikatakan reliabel ketika apabila digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama maka hasil datanya akan sama, sehingga data tersebut juga dapat dipercaya (Anshori & Iswati, 2019). Uji reliabilitas pada penelitian ini

menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) *Statistics* versi 23.0 *for windows*. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai r hitung $>$ r tabel dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* di antara 0,70 – 0,90 (Yusup, 2018).

3.7 Analisis data

Analisis data adalah bagian dari proses pengujian data setelah proses pemilihan dan pengumpulan data penelitian (Anshori & Iswati, 2019). Teknik-teknik analisis data pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yang dapat diuraikan sebagai berikut.

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisa yang memberikan data tanpa bertujuan untuk menguji hipotesis serta menarik kesimpulan untuk digeneralisasikan pada populasi dari suatu penelitian (Purwanto & Sulistyastuti, 2017). Analisis deskriptif bertujuan untuk menginformasikan terkait data yang diamati agar memiliki makna dan komunikatif (Purwanto & Sulistyastuti, 2017). Kemudian, tujuan lain dari analisis deskriptif yaitu untuk melakukan eksplorasi, meringkas, serta mendeskripsikan terkait karakteristik data penelitian (Purwanto & Sulistyastuti, 2017). Data yang dianalisis dalam analisis deskriptif dijelaskan dalam bentuk *mean*, *sum*, standar deviasi,

variance, *range*, serta distribusi data dengan *skewness* dan *kurtosis* (Priyatno, 2009).

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menguji variabel residual (pengganggu) memiliki distribusi normal pada model regresi (Janie, 2012). Pada penelitian ini menggunakan jenis uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Uji *Kolmogorov-Smirnov* bertujuan untuk mengetahui distribusi nilai dalam sampel sesuai dengan distribusi teoritis tertentu, misalnya normalitas data (Sarwono & Salim, 2017).

3.7.3 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak (Pawirosumarto, 2016). Dua variabel dikatakan memiliki hubungan linier ketika memiliki signifikansi kurang dari 0,05 (Pawirosumarto, 2016). Penggunaan uji linieritas pada penelitian ini adalah sebagai uji syarat dalam melakukan uji regresi linier.

3.7.4 Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier adalah hubungan satu arah yang mengkaitkan variabel bebas dengan variabel terikat yang bertujuan untuk memprediksi nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebas (Priyatno, 2009). Regresi linier sederhana merupakan model regresi yang hanya memiliki satu variabel independen serta satu variabel dependen yang sering juga disebut sebagai analisa bivariat (Purwanto & Sulistyastuti,

2017). Menurut (Budi, 2006) regresi sederhana adalah sebuah analisis yang mencakup satu variabel bebas saja. Pada penelitian ini, uji regresi linier sederhana pada penelitian ini dilakukan pada masing-masing dimensi *psychological distress* terhadap variabel *personal growth initiative*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan secara daring (dalam jaringan) dalam bentuk kuesioner dari skala *Kessler Psychological Distress Scale 10* (K10) dan *Personal Growth Initiative Scale II* (PGIS-II) melalui google formulir. Kuesioner penelitian disebarakan melalui berbagai media sosial pribadi peneliti sejak 16 Februari 2021 hingga 20 Februari 2021. Kuesioner tersebut ditujukan pada individu dewasa awal yang berusia 19-40 tahun, berdomisili di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat, serta memiliki riwayat mengalami kekerasan masa anak berbentuk kekerasan fisik, psikis, dan seksual.

Jumlah subjek pada penelitian ini terdiri dari 156 responden dengan rincian 85 responden berasal dari Jawa Timur, 41 responden berasal dari Jawa Tengah, dan 30 responden berasal dari Jawa Barat. Khusus pada pemilihan jenis kelamin pada kuesioner disediakan tiga pilihan jawaban, yaitu laki-laki, perempuan, dan memilih untuk tidak menjawab. Jumlah responden laki-laki pada penelitian ini yaitu 18 responden, jumlah responden perempuan yaitu 125 responden, serta jumlah responden yang memilih untuk tidak menjawab yaitu 13 responden.

4.1.2 Uji Validitas Instrumen

Instrumen alat ukur dinyatakan valid apabila mampu menghasilkan skor yang mendeskripsikan atribut yang diukur secara akurat (Azwar, 2017). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *software* IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23 for windows dengan teknik uji validitas *corrected item total correlation*. Pada uji validitas, sebuah item dapat dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan skor signifikansi $< 0,05$ atau 5%. Nilai r_{tabel} pada penelitian ini yaitu $r_{tabel} = 0,159$ ($n=156$).

1. Skala *Psychological Distress*

Berdasarkan uji validitas *corrected item total correlation*, diketahui bahwa 10 item pada skala *Kessler Psychological Distress Scale 10* (K10) seluruhnya valid. Hasil uji validitas skala *psychological distress* dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Distress*

Variabel	Aspek	No Item		Jumlah Item
		Item Valid	Item Gugur	
<i>Psychological</i>	Kecemasan	1,4,7,8,9,10	-	7
<i>Distress</i>	Depresi	2,3,5	-	3
Jumlah		10	-	10

2. Skala *Personal Growth Initiative*

Berdasarkan uji validitas *corrected item total correlation*, diketahui bahwa 16 item pada skala *Personal Growth Initiative Scale II* (PGIS-II) seluruhnya valid. Hasil uji validitas skala *personal growth initiative* dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala *Personal Growth Initiative*

Variabel	Aspek	No Item		Jumlah Item
		Item Valid	Item Gugur	
<i>Personal Growth Initiative</i>	<i>Readiness for Change</i>	2,8,11,16	-	4
	<i>Planfulness</i>	1,3,5,10,13	-	5
	<i>Using Resources</i>	6,12,14	-	3
	<i>Intentional Behaviour</i>	4,7,9,15	-	4
Jumlah		16	-	16

4.1.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23 *for windows* dengan teknik *Cronbach's Alpha*. Ketika sebuah item menunjukkan nilai koefisien reliabilitas 0 hingga 1,00, item yang apabila mendekati 1 dapat disebut semakin reliabel (Azwar, 2015). Hasil uji reliabilitas pada skala *Personal Growth Initiative* dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Personal Growth Initiative* dan *Personal Growth Initiative*

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Psychological Distress</i>	0,931	Reliabel
<i>Personal Growth Initiative</i>	0,945	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala di atas menunjukkan masing-masing nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,931 untuk skala *Psychological Distress* dan 0,945 untuk skala *Personal Growth Initiative*. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka dapat dikatakan bahwa skala *Psychological Distress* dan skala *Personal Growth Initiative* memiliki konsistensi yang tinggi dan sesuai dengan tujuan pengukuran atau reliabel.

4.2 Paparan Hasil Penelitian

4.2.1 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23 for windows dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Data terdistribusi normal jika rata-rata nilai sama dengan mode dan median serta sebagian nilai berada di

area tengah (Iriyanto, dalam Oktaviani & Notobroto, 2014). Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200

Berdasarkan data pada tabel 4.4, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) yaitu $0,200 > 0,05$. Hal ini sesuai dengan interpretasi bahwa data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) lebih dari $> 0,05$. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23 for windows. Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	6882,051	36	191,168	,964	,535
Within Groups	23407,493	118	198,369		
Total	31886,840	155			

Berdasarkan data pada tabel 4.5, dapat diketahui bahwa nilai Deviation from Linearity Sig. yaitu $0,535 > 0,05$. Jika melihat pada acuan nilai F, diketahui bahwa nilai $F_{hitung} 0,535 < F_{tabel} 1,50$.

Maka, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki hubungan linier yang signifikan antara variabel *Psychological Distress* dengan *Personal Growth Initiative*.

4.2.2 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Pada penelitian ini skor hipotetik dan skor empirik dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
<i>Psychological Distress</i>	50	10	30	49	10	30,5
<i>Personal Growth Initiative</i>	96	16	56	96	16	72,5

Adapun poin-poin yang dapat menjabarkan data-data berdasarkan tabel 4.6, yaitu sebagai berikut.

- a. Variabel *psychological distress* menggunakan skala yang mengacu pada teori Mirowsky & Ross. Skala yang digunakan yaitu *Kessler Psychological Distress-10* (K10) yang terdiri dari 10 item dengan rentang skor jawaban 1-5. Skor hipotetik maksimal pada skala yaitu 50 dan minimal 10 dengan rata-rata skor yaitu 30. Kemudian, skor empirik maksimal yang diperoleh pada skala yaitu 49 dan terendah 10 dengan skor rata-rata 30,5. Berdasarkan perbandingan skor hipotetik dan empirik, dapat

diketahui bahwa skor hipotetik lebih besar daripada skor empirik, yaitu $50 > 49$, sedangkan pada rata-rata skor atau *mean*, skor empirik lebih besar daripada skor hipotetik, yaitu $30,5 > 30$.

- b. Variabel *personal growth initiative* menggunakan skala yang mengacu pada teori Robitschek. Skala yang digunakan yaitu *Personal Growth Initiative Scale-II* (PGIS-II) yang terdiri dari 16 item dengan rentang skor jawaban 1-6. Skor hipotetik dan empirik maksimal pada skala yaitu 96 dan minimal 16 dengan rata-rata skor atau mean pada skor hipotetik yaitu 56 dan rata-rata skor pada skor empirik yaitu 72,5. Berdasarkan perbandingan skor hipotetik dan empirik, dapat diketahui bahwa skor maksimal maupun minimal hipotetik sama dengan skor empirik, sedangkan pada rata-rata skor atau *mean*, skor empirik lebih besar daripada skor hipotetik, yaitu $72,5 > 56$.

2. Deskripsi Kategori Data

- a. Tingkat *Psychological Distress* Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak

Tingkat *psychological distress* dihitung berdasarkan skor hipotetik skala dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4.7 Norma Kategorisasi *Psychological Distress*

No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah norma skor diketahui, kategori atau tingkat *psychological distress* responden dapat dihitung berdasarkan norma tersebut. Hasil dari pengolahan skor dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.8 Kategori *Psychological Distress*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	38-50	44	28,2%
Sedang	23-37	75	48,1%
Rendah	10-22	37	23,7%

Berdasarkan tabel 4.8, dapat diketahui bahwa *psychological distress* memiliki tiga kategorisasi, yaitu tingkat tinggi, tingkat sedang, dan tingkat rendah. Data di lapangan menunjukkan bahwa terdapat 44 responden yang memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi, 75 responden memiliki tingkat *psychological distress* yang sedang, serta 37 responden teridentifikasi memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah.

Tabel 4.9 Kategori *Psychological Distress* Berdasarkan Domisili

Kategori	Range	Persentase Responden Jawa Timur	Persentase Responden Jawa Tengah	Persentase Responden Jawa Barat
Tinggi	70-96	33%	20%	23%
Sedang	43-69	51%	41%	60%
Rendah	16-42	16%	39%	17%

Berdasarkan jumlah persentase dari seluruh responden, dapat diketahui bahwa secara umum mayoritas responden penelitian memiliki tingkat *psychological distress* yang sedang, yaitu sebesar 48,1%. Berdasarkan domisili responden, dapat disimpulkan bahwa di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat mayoritas responden memiliki tingkat *psychological distress* yang sedang dengan persentase tertinggi adalah Jawa Barat, yaitu sebesar 60%.

b. Tingkat *Personal Growth Initiative* Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak

Tingkat *personal growth initiative* dihitung berdasarkan skor hipotetik skala dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4.10 Norma Kategorisasi *Personal Growth Initiative*

No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah norma skor diketahui, kategori atau tingkat *personal growth initiative* responden dapat dihitung berdasarkan norma tersebut. Hasil dari pengolahan skor dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.11 Kategori *Personal Growth Initiative*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	70-96	97	62,2%
Sedang	43-69	53	34%
Rendah	16-42	6	3,8%

Berdasarkan tabel 4.10, dapat diketahui bahwa *personal growth initiative* memiliki tiga kategorisasi, yaitu tingkat tinggi, tingkat sedang, dan tingkat rendah. Terdapat 97 responden yang memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi, 53 responden memiliki tingkat *personal growth initiative* yang sedang, serta 6 responden teridentifikasi memiliki tingkat *personal growth initiative* yang rendah.

Tabel 4.12 Kategori *Personal Growth Initiative* Berdasarkan Domisili

Kategori	Range	Persentase Responden Jawa Timur	Persentase Responden Jawa Tengah	Persentase Responden Jawa Barat
Tinggi	70-96	94%	98%	67%
Sedang	43-69	5%	2%	30%
Rendah	16-42	1%	0%	3%

Berdasarkan jumlah persentase dari seluruh responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi, yaitu sebesar 62,2%. Berdasarkan domisili responden, dapat disimpulkan bahwa di Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat mayoritas responden memiliki tingkat *Personal Growth Initiative* yang tinggi dengan persentase tertinggi adalah di Jawa Tengah, yaitu sebesar 98%.

4.2.3 Uji Hipotesis

Tujuan dilakukan uji hipotesis pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel *psychological distress* terhadap variabel *personal growth initiative*. Uji hipotesis menggunakan bantuan dari IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23 for windows dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.13 Hasil Uji Pengaruh *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative*

R	R Square	Regression	
		F	Sig.
,224 ^a	,050	8,121	,005

Pada penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative*. Pada hasil regresi diketahui bahwa nilai koefisien determinan (R^2) adalah 0,050. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh *psychological distress* sebesar 5% terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} yaitu 0,8121 dengan tingkat signifikansi yaitu $0,005 < 0,05$. Nilai signifikansi yang lebih kecil daripada 0,05 menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan antar variabel. Kemudian, diketahui nilai F_{hitung} sebesar $8,121 > F_{tabel} 3,00$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative*.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Psychological	82,609	3,710		22,266	,000
	Distress	-,330	,116	-,224	-2,850	,005

Persamaan pada uji regresi linier sederhana yaitu $Y = a + bX$. Poin-poin yang dapat dijabarkan berdasarkan data pada persamaan tersebut yaitu sebagai berikut.

- a. (a) sebagai nilai konstanta diketahui sebesar 82,609 yang menunjukkan bahwa ketika tidak terdapat perubahan nilai variabel bebas (X), yaitu *psychological distress*, maka variabel *personal growth initiative* dapat memiliki nilai konsisten sebesar 82,609.
- b. Berdasarkan data pada tabel *coefficient*, dapat diketahui nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,330. Dari nilai tersebut dapat diartikan bahwa *personal growth initiative* akan meningkat sebesar -0,330 setiap tingkat *psychological distress* bertambah 1%.

Oleh karena itu, dapat diketahui persamaan regresi pada penelitian ini yaitu $Y = 82,609 - 0,330 X$. Nilai koefisien yang minus (-) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif *psychological distress* terhadap *personal growth initiative*. Nilai beta pada *standardized coefficients* menunjukkan tingkat korelasi antara *psychological distress* dengan *personal growth initiative*, yakni, - 0,224. Kemudian, diketahui nilai $t = -2,850$ dan $\text{sig. (p)} = 0,005$, yaitu $p = 0,005 < 0,05$. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *psychological distress* terhadap *personal growth initiative*.

Berdasarkan penjabaran analisis regresi linier sederhana tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian atau (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap

personal growth initiative pada dewasa awal dengan kekerasan masa anak. Hubungan negatif pada nilai korelasi menunjukkan apabila tingkat *psychological distress* rendah, maka dapat berpengaruh tingginya *personal growth initiative* pada diri individu.

4.2.4 Analisis Tambahan

1. Analisis Pengaruh Setiap Dimensi *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative*

Uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing dimensi pada variabel (x) terhadap variabel (y) dalam bentuk persentase. Hasil uji dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.14 Hasil Uji Pengaruh Setiap Dimensi *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative*

		Personal Growth Initiative	Standardized Coefficients
			Beta
Depresi	Pearson Correlation	-,204*	-,035
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	156	
Kecemasan	Pearson Correlation	-,225**	-,194
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	156	

Hasil uji pengaruh setiap dimensi variabel *psychological distress* diolah terlebih dahulu melalui uji korelasi bivariat untuk mendapatkan nilai signifikansi pada tabel korelasi serta melalui uji

analisis regresi berganda untuk mendapatkan nilai beta pada tabel *standardized coefficient*.

Agar mendapatkan seberapa besar pengaruh setiap dimensi variabel *psychological distress* terhadap variabel *personal growth initiative* yaitu dengan cara menghitung nilai *beta* pada tabel *standardized coefficient* x *correlation coefficient* x 100. Dengan demikian, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.15 Persentase Pengaruh Setiap Dimensi Psychological Distress Terhadap Personal Growth Initiative

Dimensi	Nilai Beta	Correlation Coefficient	Persentase Pengaruh
Depresi	-0,035	-0,204	0,7%
Kecemasan	-0,194	-0,225	4,3%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dimensi kecemasan pada variabel *psychological distress* memiliki nilai 4,4%, lebih besar daripada dimensi depresi dengan nilai 0,7%. Hal ini menjelaskan bahwa kecemasan pada individu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *personal growth initiative* individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Kemudian, nilai koefisien korelasi memiliki nilai negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dimensi-dimensi *psychological distress*, maka akan meminimalisir *personal growth initiative* pada diri individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Apabila semakin rendah *psychological*

distress, maka akan meningkatkan *personal growth initiative* pada diri individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

4.3 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai sig. (p) 0,005, yaitu $p = 0,005 < 0,05$. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa *psychological distress* memiliki peran terhadap inisiatif individu dalam proses menjadi lebih baik secara personal. Namun, persentase pengaruh yang ditunjukkan oleh determinan (R^2) adalah 0,050. Hal ini berarti bahwa pengaruh variabel *psychological distress* terhadap variabel *personal growth initiative* hanya 5% dan masih terdapat 95% faktor-faktor lain yang berkontribusi dalam mempengaruhi variabel *personal growth initiative*.

Faktor selain *psychological distress* yang mempengaruhi *personal growth initiative* pada diri seseorang dapat dibedakan menjadi empat, yaitu *goal achievement*, harapan (*hope*), budaya, dan keyakinan diri (Saraswati, 2019; Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007; Robitschek, 2003;

Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Setiap faktor memiliki andil masing-masing dalam memberikan dampak terhadap *personal growth initiative* individu. Pada penelitian ini, hal yang menjadi titik fokus pembahasan adalah *personal growth initiative* ini di dividu pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. Jenis kekerasan tersebut dibedakan menjadi kekerasan fisik, emosional, dan seksual.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa tingkat *psychological distress* mayoritas berada di tingkat sedang, yaitu dengan persentase 48,1%. Mayoritas tingkat *personal growth initiative* berada di tingkat tinggi, yaitu dengan persentase 62,2%. *Distress* yang dialami mayoritas responden berada di tingkat sedang, tetapi dengan tekanan yang ada mayoritas memiliki inisiatif yang tinggi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Namun, apabila individu dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak yang memiliki *distress* tingkat sedang mengalami progresif *distress* ke tingkat yang tinggi, maka dapat menurunkan tingkat *personal growth initiative* yang sebelumnya tinggi menjadi sedang atau bahkan rendah.

Uji hipotesis menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* dengan hubungan negatif. Hal ini menunjukkan semakin rendah tingkat *psychological distress* seseorang maka akan semakin tinggi tingkat *personal growth initiative*. Berdasarkan hasil penelitian, meskipun tingkat *personal growth initiative* mayoritas berada di tingkat yang tinggi, tetapi jika tingkat *psychological distress* yang berada

pada tingkat sedang dapat diminimalisir, maka tentu *personal growth iniatif* yang sebelumnya tinggi dapat semakin maksimal.

Individu yang *memiliki personal growth initiative* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menilai persoalan secara kritis, berorientasi pada penyelesaian sumber masalah dengan mengatasinya secara rasional, aktif, mandiri, tidak mudah terpengaruh, mampu beradaptasi, terbuka dan menerima pengalaman baru serta memiliki pemilihan tujuan hidup yang jelas (Amir, 2017). Oleh sebab itu, ketika individu dengan *personal growth initative* yang tinggi menghadapi *distress* dalam kehidupan sehari-hari, maka akan memiliki peluang yang lebih tinggi dalam melewati hal tersebut.

4.3.1 Tingkat *Psychological Distress* Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak

Psychological distress secara umum didefinisikan sebagai keadaan tidak nyaman terkait kesehatan mental baik secara langsung maupun tidak langsung yang mempengaruhi individu serta berhubungan dengan kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya (Azzahra, 2017). Pada penelitian ini, spesifikasi *psychological distress* yang menjadi pokok pembahasan adalah *psychological distress* pada individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Hasil penelitian terhadap 156 responden menunjukkan skor hipotetik *psychological distress* yaitu 50, sementara skor empirik yaitu 49. Rata-rata skor hipotetik diperoleh sebesar 30, sedangkan rata-rata empirik 30,5. Jarak skor empirik yang dekat dengan skor hipotetik menyebabkan tingkat *psychological distress* responden mayoritas

berada pada kategori sedang. Kategori *psychological distress* pada keseluruhan responden terbagi menjadi 44 responden pada tingkat rendah, 75 responden pada tingkat sedang, dan 37 responden pada tingkat tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *psychological distress* di tingkat sedang, yaitu dengan persentase 48,1%.

Mayoritas responden yang menunjukkan tingkat *psychological distress* yang sedang memiliki arti bahwa terdapat hal-hal tidak nyaman yang cukup signifikan berpengaruh pada diri individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak dan berkaitan dengan fisik dan mental sehingga menimbulkan reaksi *stress* subjektif. Pengalaman berupa kekerasan masa anak merupakan salah satu bentuk *distress* di masa anak. Adanya *distress* di awal kehidupan dapat memicu individu rentan mengalami *distress* di kemudian hari. Hal ini dijelaskan melalui teori proliferasi *stress*, yaitu suatu proses yang menjelaskan stres dapat menghasilkan stres lainnya (Pearlin, dkk, dalam Manyema, Norris, & Richter, 2018).

Paparan *distress* serius di masa anak, seperti kekerasan, dapat meningkatkan risiko untuk mengalami *distress* sekunder dan memiliki konsekuensi yang berbahaya bagi kesehatan baik di saat itu ada di masa yang akan datang (Pearlin, dkk, dalam Manyema, Norris, & Richter, 2018). Individu ini akan menunjukkan kesusahan yang lebih besar dengan adanya stressor di masa dewasa dibandingkan individu

yang tidak mengalami *distress* serius di masa anak (Pearlin, dkk, dalam Manyema, Norris, & Richter, 2018). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa stressor di masa dewasa awal ditambah dengan *distress* masa anak berkontribusi menyebabkan mayoritas responden memiliki tingkat *psychological distress* yang sedang.

Psychological distress merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi individu pada dewasa awal. Aspek-aspek *psychological distress* pada diri seseorang yaitu depresi dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). Pada penelitian ini, 156 responden memiliki tingkat *psychological distress* yang beragam, tetapi seluruh responden menunjukkan adanya eksistensi *psychological distress*. Hal ini berarti bahwa terdapat aspek-aspek gejala depresi dan kecemasan pada diri responden yang sedang berada pada fase dewasa awal. Data ini didukung hasil penelitian lainnya yang menjelaskan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa awal di Indonesia memiliki tingkat depresi tertinggi (Peltzer & Pengpid, 2018). Kemudian, tingkat *psychological distress* pada penelitian ini yang dominan berada di tingkat sedang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa tingkat *distress* individu dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti strategi coping, faktor intrapersonal, seperti kepribadian, serta faktor situasional, seperti fisiologis, kognitif, lingkungan dan dukungan sosial (Milanti, Metsälä, & Hannula, 2016; Matthew, dalam Dewayani, Sukarlan, & Turnip, 2011).

4.3.2 Tingkat *Personal Growth Initiative* Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak

Berdasarkan hasil pada 156 sampel penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat 97 responden yang memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi, 53 responden memiliki tingkat *personal growth initiative* yang sedang, serta 6 responden teridentifikasi memiliki tingkat *personal growth initiative* yang rendah. Hal ini menyimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi, yaitu dengan persentase 62,2%. Skor hipotetik dan skor empirik pada penelitian ini memiliki nilai yang sama, yaitu 96, sedangkan untuk rata-rata skor empirik lebih besar daripada skor hipotetik, yaitu $72,5 > 56$.

Personal growth initiative merepresentasikan keterlibatan aktif dan disengaja seseorang dalam aspek kognitif dan perilaku yang membawa perubahan dalam diri, seperti seperangkat keterampilan yang dapat dipelajari seseorang kapan saja selama masa hidup (Shigemoto, Ashton, & Robitschek, 2015). Pada penelitian ini, mayoritas tingkat *personal growth initiative* yang tinggi dapat terjadi karena mayoritas tingkat *psychological distress* masih berada di tingkat sedang. Namun, apabila tingkat *psychological distress* individu meningkat, maka dapat berisiko menurunkan tingkat *personal growth initiative*, karena terdapat hubungan negatif di antara keduanya.

Individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi lebih mampu mengantisipasi masalah dan bekerja secara aktif untuk mencegah terjadinya masalah daripada individu dengan *personal growth initiative* yang rendah (Hardin, Bayer, Nixon, & Robitschek, 2007). Tingkat *personal growth initiative* yang tinggi pada penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun individu dewasa awal memiliki riwayat mengalami kekerasan masa anak, tetapi tidak menutup peluang untuk memiliki inisiatif dalam mengembangkan diri menjadi lebih baik. Hal ini juga disebutkan pada penelitian Robitschek & Cook (1999), bahwa individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang tinggi tidak hanya menyadari bahwa diri telah berkembang dari waktu ke waktu, tetapi juga proaktif pada proses perubahan, serta dengan sengaja mencari atau memanfaatkan peluang untuk pengembangan dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlepas dari persentase mayoritas responden yang memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi, terdapat 37,8% responden yang terbagi dalam tingkat sedang dan rendah. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa responden penelitian yang merupakan dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak memiliki inisiatif yang berbeda-beda terkait kemauan untuk mengembangkan diri. Studi lain (Ryff, 1991) memperjelas bahwa individu dapat merasakan perubahan dalam orientasi pertumbuhan pribadi seiring berjalannya waktu (Robitschek & Kashubeck, 1999). Dengan demikian, ketika responden pada saat

penelitian berlangsung diidentifikasi memiliki *personal growth initiative* tinggi, sedang, maupun rendah dengan berjalannya waktu inisiatif tersebut dapat meningkat atau menurun.

Penelitian Shigemoto (2020) menunjukkan bahwa pada satu tahun berikutnya diketahui responden dengan tingkat *personal growth initiative* yang rendah memiliki penurunan secara bertahap setelah mengalami trauma berupa Badai Harvey. Pada hasil penelitian ini data menunjukkan bahwa terdapat enam responden dengan *tingkat personal growth initiative* rendah dan 53 responden di tingkat sedang. Para responden memiliki riwayat mengalami kekerasan masa anak dengan jenis kekerasan fisik, emosional, dan seksual. Jika keterampilan dalam *personal growth initiative* tidak ditingkatkan, maka responden dengan tingkat sedang dan rendah berisiko mengalami penurunan inisiatif pertumbuhan diri untuk waktu selanjutnya.

Thoen & Robitschek (2013) menyebutkan bahwa keterampilan dalam meningkatkan *personal growth initiative* adalah penting, khususnya pada individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang rendah (Shigemoto, 2020). Individu dengan *personal growth initiative* yang rendah berisiko memiliki *self-esteem* dan *well-being* yang rendah serta lebih tinggi berisiko menghadapi *distress* (Luyckx & Robitschek, 2014; Robitschek & Kashubeck, 1999). Beberapa alternatif dalam meningkatkan keterampilan *personal growth initiative* yaitu terlibat dan berkontribusi dalam aktivitas di luar zona

nyaman serta kemampuan dalam menerapkan strategi coping yang adaptif (Thoen & Robitschek, dalam Shigemoto, 2020; Robitschek & Cook, 1999). Tingkat *personal growth initiative* pada penelitian ini yang dominan berada di tingkat tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Beberapa penelitian lain menjelaskan bahwa tingkat *personal growth initiative* individu dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta kepribadian (Robitschek & Cook, 1999; Beri & Jain, 2016).

4.3.3 Pengaruh *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Dewasa Awal dengan Riwayat Mengalami Kekerasan Masa Anak

Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana, diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar $8,121 > F_{tabel}$ 3,00 dengan tingkat signifikansi $0,005 < 0,05$. Kemudian, nilai koefisien determinan (R^2) menunjukkan 0,050. Berdasarkan data tersebut menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *psychological distress* terhadap variabel *personal growth initiative*. Nilai koefisien determinan mencerminkan bahwa variabel *psychological distress* menyumbang pengaruh sebesar 5% terhadap variabel *personal growth initiative*, sementara 95% lainnya dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel lain. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian atau (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth*

initiative pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Nilai korelasi pada penelitian ini adalah -0,224. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological distress* dengan *personal growth initiative*. Apabila *psychological distress* individu rendah, maka akan meningkatkan *personal growth initiative* pada diri individu dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dengan variabel serupa. Ketika individu mengembangkan *personal growth initiative* yang tinggi pada diri, hal tersebut dapat menurunkan risiko individu untuk menghadapi gejala *distress*, menurunkan intensitas terjadinya *distress*, serta dapat berfungsi memperlancar kemajuan pemulihan dari *distress* (Ayub & Iqbal, 2012).

Dampak yang dapat terjadi apabila *distress* pada individu berbentuk kecemasan, kesedihan, lekas marah, dan kerentanan emosional adalah morbiditas fisik, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan kesehatan (Winefield, Gill, Taylor & Pilkington, 2012). Tentu hal ini dapat menghambat individu khususnya dewasa awal dalam proses memenuhi tugas-tugas perkembangan yang ada. Oleh sebab itu, *personal growth initiative* dinilai penting untuk diterapkan dalam diri. *Personal growth initiative* telah terbukti dapat menurunkan gejala *psychological distress* dan membuat individu lebih sehat secara mental, karena individu dapat

mengenali *psychological distress* dengan cepat dan mengambil langkah-langkah untuk mengubah diri sendiri atau situasi daripada terjebak dalam *psychological distress* (Ayub & Iqbal, 2012; Robitschek & Keyes, 2009; Robitschek & Kashubeck, 1999; Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Ketika individu memandang penyebab *distress* sebagai peluang untuk tumbuh menjadi lebih baik, maka hal tersebut dapat berdampak pada diri yang menganggap mampu melakukan perbaikan serta menjadi optimis akan terjadi perubahan positif (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). Oleh sebab itu, individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi dapat lebih menerima diri, memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, melihat lebih banyak tujuan dalam hidup, lebih memahami kontrol dan penguasaan atas lingkungan, dan memiliki pengarahan diri yang baik tentang pilihan terkait kehidupan dan keseharian daripada individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang rendah (Robitschek & Keyes, 2009).

Urgensi tentang adanya intensi pada *personal growth* pada penelitian ini adalah menyadari bahwa diri telah berubah dari waktu ke waktu tidaklah sama dengan secara aktif bekerja untuk mengubah diri sendiri (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). Penelitian Luyckx & Robitschek (2014) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek penting dalam *personal growth initiative*. Pertama, *personal*

growth adalah perubahan intra-individu (pada tingkat kognitif, perilaku, atau afektif) yang secara subyektif dialami sebagai hal positif, yaitu perubahan menuju aktualisasi diri. Kedua, pada konteks ini *personal growth* adalah disengaja atau bertujuan, yaitu individu dengan sadar berinvestasi menuju pribadi yang lebih baik untuk meningkatkan rasa jati diri, yang secara kualitatif membuat *personal growth initiative* berbeda dari perubahan yang tidak disengaja (Luyckx & Robitschek, 2014).

Berdasarkan uji pengaruh setiap dimensi *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada penelitian ini diketahui bahwa dimensi kecemasan memiliki andil yang lebih besar dalam mempengaruhi tingkat *personal growth initiative*, yaitu 4,3%. Kemudian, dimensi depresi memberikan persentase pengaruh sebesar 0,7%. Penemuan ini sesuai dengan studi sebelumnya bahwa individu dengan intensi yang tinggi pada pertumbuhan pribadi diketahui memiliki tingkat depresi dan *psychological distress* yang lebih rendah (Robitschek & Kashubeck, 1999). Lebih lanjut, penelitian Pinto Pizarro de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei, & Koller (2016) juga menyebutkan bahwa *personal growth initiative* berhubungan positif dengan tingkat kesejahteraan, harga diri dan dimensi positif lainnya, serta berhubungan negatif terhadap kecemasan, depresi, dan faktor negatif lainnya.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 95% kontribusi dari variabel lain yang dapat mempengaruhi *personal growth*

initiative, seperti *goal achievement* dan harapan (Saraswati, 2019; Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007). *Goal achievement* yang baik dapat memotivasi untuk menunjukkan versi terbaik dari diri individu, termasuk menguasai hal diperlukan serta menunjukkan perilaku khusus demi tujuan sekaligus menghindari efek negatif bagi individu (Saraswati, 2019). Lalu, pada konteks psikoterapi, penting bagi klien untuk memiliki harapan agar dapat berubah menjadi lebih baik dan tumbuh sebagai seorang individu (Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007). Selain kedua hal di atas, faktor-faktor lain yang mempengaruhi *personal growth initiative* yaitu budaya, keyakinan diri, *risk-taking behaviour* dan *mental health* (Robitschek, 2003; Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Pada faktor budaya, individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi secara aktif terlibat pada proses akulturasi serta mengintegrasikan perilaku dengan mengeksplorasi aspek-aspek budaya yang ingin dipertahankan (Robitschek, 2003). Pada faktor keyakinan diri, keyakinan individu pada kemampuan diri untuk menghasilkan performa yang dapat memberikan dampak positif pada kehidupan dapat meningkatkan *goal-achievement* dan *personal growth initiative* (Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Pada faktor *risk-taking behaviour*, perilaku ini dapat membuat individu terus mencari tantangan dan menjadi tegas dalam menentukan arah untuk mencapai tujuan (Ogunyemi & Mabekoje, 2007). Lalu, pada faktor *mental health*, ketika

individu menjalani hidup dengan optimisme dan penuh makna, memiliki kemampuan beradaptasi, serta bergerak untuk mencapai pertumbuhan pribadi, individu dapat mencapai kesehatan mental yang optimal (Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak selain harus menghadapi *psychological distress* dalam kehidupan sehari-hari juga memiliki tantangan tersendiri dalam mengembangkan *personal growth initiative*. Penelitian menunjukkan bahwa paparan pengalaman traumatis yang tidak menyenangkan pada masa anak dapat memicu sensitivitas neurofisiologis dan mengikis ambang batas reaktif dan adaptif *stress* sehingga merangsang strategi koping disfungsional (Pearlin dkk, dalam Manyema, Norris, & Richter, 2018). Ketika individu tidak dapat menerapkan strategi coping yang adaptif, maka dapat berpengaruh pada respon dan reaksi diri terhadap *distress* yang sedang atau akan dihadapi. Lebih lanjut, ketika tingkat *distress* pada diri individu semakin tinggi, maka intensi diri untuk berproses menuju pribadi yang lebih baik akan berada di titik minimum. Akibatnya, individu akan mengalami berbagai hambatan dalam melewati fase kehidupan sebagai dewasa awal.

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* memiliki andil dalam memberikan pengaruh terhadap *personal growth initiative* individu dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak.

Terdapat berbagai peluang dan tantangan yang dapat diperoleh oleh individu dewasa awal dalam menghadapi *psychological distress* maupun mengembangkan *personal growth initiative*. Namun, penting untuk diketahui bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif, yaitu apabila tingkat *psychological distress* individu dapat diatasi dengan strategi koping adaptif, maka penerapan keterampilan pada *personal growth initiative* dapat maksimal. Oleh sebab itu, beberapa cara dapat dilakukan individu dalam meningkatkan *personal growth initiative*, seperti memberikan kontribusi pada aktivitas di luar zona nyaman, melatih kemampuan dalam menerapkan strategi coping yang adaptif, mengikuti *Intentional Growth Training* (IGT), serta mengikuti pelatihan terkait kekuatan diri (*self-strenght*) (Thoen & Robitschek, 2013; Van Woerkom & Meyers, 2019; Thoen & Robitschek, dalam Shigemoto, 2020; Robitschek & Cook, 1999).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data terkait *pengaruh psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak, maka dapat disimpulkan melalui poin-poin berikut ini.

5.1.1 Tingkat *psychological distress* dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak

Berdasarkan penjabaran terkait hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya, dapat diketahui dari 156 responden mayoritas memiliki tingkat *psychological distress* yang berada pada tingkat sedang, yakni sebesar 48,1%. Kemudian, 28,2% responden berada pada tingkat tinggi dan 23,7% responden berada pada tingkat rendah.

5.1.2 Tingkat *personal growth initiative* dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak

Berdasarkan penjabaran terkait hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya, dapat diketahui dari 156 responden mayoritas memiliki tingkat *personal growth initiative* yang berada pada tingkat tinggi, yakni 62,2%. Lebih lanjut, 34% responden berada pada tingkat sedang dan 3,8% responden berada pada tingkat rendah.

5.1.3 Pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa *psychological distress* berpengaruh secara signifikan terhadap *personal growth initiative*, yakni dengan persentase pengaruh sebesar 5%. Sisa persentase pengaruh terhadap *personal growth initiative* sebesar 95% dapat bersumber dari berbagai faktor lainnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait pengaruh *psychological distress* terhadap *personal growth initiative* pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak, maka peneliti memberikan saran-saran sesuai dengan permasalahan penelitian sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Psychological distress pada dewasa awal dapat berdampak pada berbagai hal dalam proses menjalankan tugas-tugas perkembangan. Oleh sebab itu, individu diharapkan dapat berlatih mengenali dan mengelola *distress* dengan menerapkan strategi coping yang adaptif serta mengatur diri agar dapat berada pada lingkungan yang suportif. Kemudian, *personal growth initiative*

adalah keterampilan yang penting diterapkan oleh individu dewasa awal dalam proses menuju pribadi yang lebih baik. Agar dapat menumbuhkan dan menerapkan keterampilan pada *personal growth initiative* dapat dilakukan dengan berkontribusi pada aktivitas di luar zona nyaman serta mengikuti pelatihan pengembangan diri.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan dalam penyusunan maupun referensi yang digunakan. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya dapat mengulas lebih komprehensif terkait permasalahan *psychological distress* dan *personal growth initiative* tidak hanya pada ruang lingkup dewasa awal dengan spesifikasi tertentu. Selain itu, akan lebih baik jika kedepannya masing-masing variabel dapat diteliti berdasarkan fenomena-fenomena yang sedang terjadi dengan mengedepankan solusi dan inovasi baru dalam dunia akademisi maupun praktikal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almedom, A. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to "light at the end of the tunnel"?. *Journal of Loss and Trauma, 10*(3), 253-265. doi:10.1080/15325020590928216
- Anggita, K. (2020). *4 Masalah Psikologis yang Dihadapi pada Usia 25-35 Tahun*. Dipetik November 7, 2020, dari <https://www.medcom.id/rona/keluarga/GbmY7X1b-4-masalah-psikologis-yang-dihadapi-pada-usia-25-35-tahun>.
- Amir, Y. (2017). *Peranan Religiusitas Dan Keyakinan Pada Nilai Islam Progresif Dalam Inisiatif Pertumbuhan Diri*. Disertasi, Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi Program Pasca Sarjana .
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well being, and psychological distress among adolescent. *Journal of Teaching and Education, 1*(6), 01–107.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan, 5*(1), 80-96.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2018). *Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur, 2015 - 2018*. Dipetik November 7, 2020, dari www.bps.go.id: <https://www.bps.go.id/dynamic/table/2018/05/17/1322/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur-2015---2016.html>
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self-efficacy and general well being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities, 8*(2), 43-54.
- Bock, W. (2011). *Anak terluka anak ajaib: Penyembuhan luka batin masa kecil*. Yogyakarta: Kanisius.
- Budi, T. P. (2006). *SPSS 13.0 Terapan: Riset Statistik Parametrik*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia. *Makara Sosial Humaniora, 15*(2), 86-93.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip Press.
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety, 34*(9), 801-808. doi:10.1002/da.22629
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.

- Hardin, E. E., Bayer, I. K., Nixon, A. E., & Robitschek, C. (2007). Self-discrepancy and distress: the role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 86–92. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.86>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ira, W. (2019). *Gambaran Personal Growth Pada Remaja Pelaku Kekerasan Seksual*. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- Jain, C. R., & Apple, D. K. (2015). What is self-growth?. *International Journal of Process Education, 7*(1), 41-52.
- Janie, D. N. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press.
- Kothari, C. R. (2004). *Research Methodology: Methods and Techniques*. New Delhi: New Age International.
- Le Cunff, A.-L. (2019). Mindframing: a proposed framework for personal growth. *SSRN Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.3443568
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence, 37*(7), 973-981. doi:doi:10.1016/j.adolescence.2014.07.009
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED, 6*(1), 87-97.
- Manyema, M., Norris, S. A., & Richter, L. M. (2018). Stress begets stress: the association of adverse childhood experiences with psychological distress in the presence of adult life stress. *BMC Public Health, 18*(835). doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5767-0>
- Matthews, G. (2007). Distress dalam encyclopedia of stress. *Elsevier, 1*, 838-843.
- Milanti, A., Metsälä, E., & Hannula, L. (2016). Reducing psychological distress in patients undergoing chemotherapy. *British Journal of Nursing, 25*(4), 25-30. doi:doi:10.12968/bjon.2016.25.4.S25
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene. (2014). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 5*(12), 349–362.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 3*(2), 127-135.
- Oosterwijk, J. (2018). Strength awareness and personal growth initiative: the moderating role of a learning goal orientation and age. *Human Resource studies, 1*-49.
- Pawirosumarto, S. (2016). Pengaruh kualitas sistem, kualitas informasi, dan kualitas layanan terhadap kepuasan pengguna sistem e-learning. *Jurnal Ilmiah Manajemen, 6*(3), 416 - 433.

- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52-59. doi:10.1016/j.ajp.2018.03.017
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2020). *5 Bulan Pandemi di Indonesia*. Dipetik September 30, 2020, dari Pdkji.org: <http://pdkji.org/home>.
- Pinto Pizarro de Freitas, C., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Annals of Psychology*, 32(3), 770-782. doi:https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101.
- 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. doi:10.25215/0603.051
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, Priskila, R., & Putra, P. B. (2019). Pengembangan aplikasi kuesioner survey berbasis web menggunakan skala likert dan guttman. *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2), 128-137. doi:10.34128/jsi.v5i2.185
- Priyatno, D. (2009). *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip penulisan kuesioner penelitian. *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah*, 2(1), 43-56.
- Purwanto, E. A., & Sulistyastuti, D. R. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Putri, S. A. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. *Majalah Ilmiah INFORMATIKA*, 3(3), 193-212.
- Riduwan & Engkos, A. K. (2013). *Cara Menggunakan dan Memakai Path Analysis Jalur*. Bandung: Alfabeta.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198. doi: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. doi:https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behaviour*, 54, 127-141.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of counseling psychology*, 46(2), 159-172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321-329. doi:10.1037/a0013954

- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, 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. doi:10.1037/a0027310
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719-727.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation z. *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*. doi:https://dx.doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80.
- Sari, R. R. (2020, September 15). *Miris! Sepanjang 2020 Ada 4.116 Kasus Kekerasan Terhadap Anak*. Dipetik 2020, dari suara.com: <https://www.suara.com/news/2020/08/24/105850/miris-sepanjang-2020-ada-4116-kasus-kekerasan-terhadap-anak?page=all>.
- Sarwono, J., & Salim, H. N. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Penerbit GAVA MEDIA.
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counselling Adults in Transition Linking Practice with Theory*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- 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), 125-135.
- Shigemoto, Y. (2020). Association between trajectories of personal growth initiative and post-traumatic stress after Hurricane Harvey: A latent growth mixture modeling approach. *Stress and Health, 1*-12. doi:https://doi.org/10.1002/smi.2995
- Shigemoto, Y., Ashton, M. W., & Robitschek, C. (2015). Predictors of growth in the aftermath of traumatic events: the role of personal growth initiative. *Journal of Loss and Trauma, 00*(00), 1-11. doi:http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2015.1110446
- 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. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 570–585.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Suryaputri, A. P. (2019). *Inisiatif Pertumbuhan Pribadi Pada Remaja Yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autisme*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Syamsi, I. (2000). *Pengambilan keputusan dan sistem informasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Thoen, M., & Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5, 149-170. doi:doi:10.1111/aphw.12001
- Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T., Luchters, S., . . . Fisher, J. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, 246, 189-194. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042
- Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Van Woerkom, M., & Meyers, M. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92, 98-121. doi:10.1111/joop.12240
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14. doi:10.1186/2211-1522-2-3
- Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during covid-19 outbreak: mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 49-50. doi:http://dx.doi.org/10.1037/tra0000807
- Yiengprugsawan, V., Kelly, M., & Tawatsupa, B. (2014). Kessler psychological distress scale. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. doi:https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3663
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.
- Zagoto, M. M., Yarni, N., & Dakhi, O. (2019). Perbedaan individu dari gaya belajarnya serta implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 259-265.

LAMPIRAN 1**KUESIONER SURVEY RIWAYAT TRAUMA****KEKERASAN MASA ANAK**

Nama/Inisial :

Usia :

Domisili :

- Jawa Timur
- Jawa Tengah
- Jawa Barat

Jenis Kelamin :

- Perempuan
- Laki-laki
- Memilih untuk tidak menjawab

Pekerjaan :

- Mahasiswa
- Wirausaha
- Pegawai Negeri
- Pegawai Swasta
- Ibu Rumah Tangga
- Lainnya

Rentang usia saat mengalami kekerasan masa anak :

- 2-5 tahun
- 6-9 tahun

- 10-13 tahun

Jenis kekerasan yang dialami ketika masa anak :

- Fisik
- Emosional
- Seksual

LAMPIRAN 2**SKALA *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*****Petunjuk Pengisian:**

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Pilihlah salah satu jawaban dengan menekan lingkaran pada opsi pilihan yang disediakan.

Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, sehingga diharapkan Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Keterangan pilihan jawaban:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa murung.					
2	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa murung hingga tidak ada satupun yang membuat saya kembali bersemangat.					
3	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa tidak ada harapan.					
4	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa kurang istirahat juga gelisah.					
5	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa kurang istirahat hingga tidak bisa duduk dengan tenang.					

6	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa lelah tanpa alasan yang jelas.					
7	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa segala sesuatu adalah perjuangan.					
8	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa tidak berharga.					
9	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa cemas.					
10	Dalam empat minggu terakhir, saya merasa gugup hingga tidak ada satupun yang dapat menenangkan saya.					

LAMPIRAN 3**SKALA PERSONAL GROWTH INITIATIVE****Petunjuk Pengisian:**

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dengan enam pilihan jawaban. Pilihlah salah satu jawaban dengan menekan lingkaran pada opsi pilihan yang disediakan. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, sehingga diharapkan Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Keterangan pilihan jawaban:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Agak Tidak Setuju

4 = Agak Setuju

5 = Setuju

6 = Sangat Setuju

Catatan: konteks “mengubah diri” pada pernyataan merujuk pada perubahan diri positif.

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya merancang tujuan yang realistis untuk perubahan yang saya inginkan pada diri saya.						
2	Saya tahu kapan saya siap membuat perubahan yang spesifik pada diri saya.						

3	Saya tahu bagaimana cara membuat rencana yang realistis untuk mengubah diri saya.						
4	Saya mengambil setiap peluang yang ada untuk bertumbuh.						
5	Saat mencoba mengubah diri, saya membuat rencana yang realistis demi perkembangan kepribadian saya.						
6	Saya meminta bantuan ketika mencoba untuk mengubah diri saya.						
7	Saya bertindak secara aktif untuk memperbaiki diri saya.						
8	Saya mencari tahu apa yang saya butuhkan untuk mengubah diri saya.						
9	Saya mencoba bertumbuh secara konsisten sebagai seorang manusia.						
10	Saya tahu bagaimana cara merancang tujuan yang realistis untuk membuat perubahan di dalam diri saya.						
11	Saya tahu kapan saya perlu membuat perubahan spesifik pada diri saya.						
12	Saya menggunakan berbagai macam sumber daya ketika saya mencoba untuk bertumbuh.						
13	Saya tahu langkah-langkah yang bisa diterapkan untuk membuat perubahan yang saya niatkan pada diri saya.						
14	Saya secara aktif meminta bantuan ketika mencoba untuk mengubah diri saya.						

15	Saya mencari berbagai peluang untuk bertumbuh sebagai seorang manusia.						
16	Saya tahu kapan waktu yang tepat untuk mengubah hal-hal spesifik tentang diri saya.						

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	27,72	76,320	,797	,921
item2	27,87	76,414	,756	,923
item3	27,97	80,625	,594	,931
item4	27,22	77,143	,685	,927
item5	27,22	79,759	,748	,924
item6	27,20	79,476	,651	,928
item7	27,22	74,898	,785	,921
item8	27,39	75,169	,741	,924
item9	27,10	76,139	,806	,920
item10	27,71	75,213	,758	,923

LAMPIRAN 5

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	68,04	179,553	,710	,942
item2	67,63	185,524	,648	,943
item3	68,16	178,239	,798	,940
item4	68,23	176,888	,819	,939
item5	67,51	185,271	,705	,942
item6	68,12	178,469	,739	,941
item7	67,71	182,465	,776	,941
item8	68,09	179,927	,754	,941
item9	68,13	182,827	,752	,941
item10	68,48	183,258	,490	,948
item11	67,94	181,273	,715	,942
item12	68,52	179,993	,612	,945
item13	67,94	182,313	,674	,943
item14	68,06	182,906	,699	,942
item15	67,69	182,939	,715	,942
item16	67,72	181,649	,741	,941

LAMPIRAN 6**HASIL UJI RELIABILITAS SKALA***SKALA PSYCHOLOGICAL DISTRESS***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,931	10

*SKALA PERSONAL GROWTH INITIATIVE***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,945	16

LAMPIRAN 7

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		156
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	13,97914211
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,061
	Positive	,033
	Negative	-,061
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

LAMPIRAN 8

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Personal Growth Initiative * Psychological Distress	Between Groups	8479,347	37	229,172	1,155	,277
	Linearity	1597,296	1	1597,296	8,052	,005
	Deviation from Linearity	6882,051	36	191,168	,964	,535
Within Groups		23407,493	118	198,369		
Total		31886,840	155			

LAMPIRAN 9

HASIL UJI HIPOTESIS

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Psychological Distress ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,224 ^a	,050	,044	14,024

a. Predictors: (Constant), Psychological Distress

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1597,296	1	1597,296	8,121	,005 ^b
	Residual	30289,544	154	196,685		
	Total	31886,840	155			

a. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

b. Predictors: (Constant), Psychological Distress

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	82,609	3,710		22,266	,000
	Psychological Distress	-,330	,116	-,224	-2,850	,005

a. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

LAMPIRAN 10

**HASIL UJI REGRESI DIMENSI PSYCHOLOGICAL DISTRESS
TERHADAP PERSONAL GROWTH INITIATIVE**

Correlations

		Depresi	Kecemasan	Personal Growth Initiative
Depresi	Pearson Correlation	1	,870**	-,204*
	Sig. (2-tailed)		,000	,011
	N	156	156	156
Kecemasan	Pearson Correlation	,870**	1	-,225**
	Sig. (2-tailed)	,000		,005
	N	156	156	156
Personal Growth Initiative	Pearson Correlation	-,204*	-,225**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,005	
	N	156	156	156

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

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,226 ^a	,051	,038	14,06423

a. Predictors: (Constant), Kecemasan, Depresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1623,029	2	811,515	4,103	,018 ^b
	Residual	30263,810	153	197,803		
	Total	31886,840	155			

a. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

b. Predictors: (Constant), Kecemasan, Depresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	82,806	3,761		22,020	,000
	Depresi	-,127	,576	-,035	-,220	,826
	Kecemasan	-,460	,378	-,194	-1,218	,225

a. Dependent Variable: Personal Growth Initiative

30	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	43
31	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	38
32	4	4	3	2	1	3	4	4	2	2	29
33	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	15
34	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	29
35	4	3	4	5	3	5	5	4	4	1	38
36	4	5	3	5	1	5	4	5	4	5	41
37	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	22
38	4	2	1	4	4	4	4	1	3	2	29
39	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	35
40	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	41
41	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	49
42	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	15
43	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	47
44	3	4	4	5	2	5	5	5	5	4	42
45	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	14
46	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	15
47	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	24
48	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	40
49	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21
50	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	28
51	3	2	3	4	4	4	2	1	3	2	28
52	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	14
53	3	2	1	4	4	4	3	1	3	3	28
54	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	15
55	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	34
56	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	24
57	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	35
58	3	3	4	3	4	2	5	4	4	3	35
59	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	40
60	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	23
61	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	18
62	4	2	2	2	2	2	1	2	2	1	20
63	4	1	1	4	4	2	1	4	3	1	25
64	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	41
65	2	1	4	3	2	2	4	4	3	3	28
66	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	24
67	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	45
68	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	37
69	3	2	1	4	3	4	3	2	3	2	27
70	3	4	5	4	2	3	4	5	5	4	39

71	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28
72	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	37
73	3	3	1	4	3	5	3	3	2	3	30
74	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	41
75	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	34
76	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	31
77	4	3	5	4	2	5	5	5	5	2	40
78	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	38
79	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	47
80	4	2	1	5	3	4	2	1	3	2	27
81	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	32
82	3	4	3	3	3	3	5	4	3	3	34
83	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23
84	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	47
85	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	47
86	3	2	2	3	1	4	2	1	3	1	22
87	4	5	4	5	3	4	3	4	5	3	40
88	5	4	4	5	4	5	4	5	4	3	43
89	5	4	5	3	1	5	5	5	5	3	41
90	5	3	4	3	2	5	5	5	5	4	41
91	2	2	1	4	2	3	1	1	1	1	18
92	3	2	3	5	2	4	5	5	5	3	37
93	4	2	2	4	1	4	4	4	4	1	30
94	4	2	2	4	1	4	4	4	4	1	30
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
96	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	25
97	4	3	2	3	2	3	3	1	3	1	25
98	4	4	2	1	1	4	4	1	1	1	23
99	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	39
100	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21
101	4	1	4	3	3	5	4	3	4	2	33
102	4	3	1	3	3	4	4	1	3	3	29
103	3	3	3	3	3	2	1	3	2	4	27
104	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	24
105	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	19
106	1	3	3	3	2	2	4	4	4	4	30
107	3	3	1	5	4	4	4	4	4	4	36
108	3	2	1	2	1	3	2	4	2	2	22
109	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	23
110	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	32
111	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	46

112	5	5	3	5	3	4	5	5	4	5	44
113	4	3	2	5	5	5	4	5	5	3	41
114	4	2	2	4	4	4	2	3	5	2	32
115	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	14
116	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	47
117	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49
118	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	16
119	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	35
120	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	18
121	2	1	2	3	1	4	1	1	2	1	18
122	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12
123	2	1	1	3	1	1	1	3	3	3	19
124	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	21
125	3	3	2	3	2	3	4	2	4	3	29
126	3	3	2	3	2	3	4	2	4	3	29
127	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	24
128	1	1	3	1	3	1	2	2	4	3	21
129	5	4	3	3	3	5	3	5	5	3	39
130	3	3	2	3	3	4	4	4	5	5	36
131	4	2	3	4	2	4	3	3	4	2	31
132	3	1	2	2	4	1	4	1	2	1	21
133	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	23
134	4	5	3	5	4	5	4	3	4	5	42
135	2	1	1	3	2	4	1	1	1	1	17
136	4	2	3	3	4	5	5	5	4	4	39
137	4	4	4	5	4	2	4	5	5	5	42
138	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	35
139	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	15
140	2	1	1	3	3	3	3	1	3	1	21
141	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	36
142	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	45
143	3	2	1	3	1	1	2	1	4	3	21
144	3	3	2	4	2	2	3	3	5	4	31
145	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	30
146	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	48
147	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	13
148	2	3	4	2	1	3	4	5	5	2	31
149	4	4	4	3	2	4	5	3	4	4	37
150	4	4	3	1	1	4	5	4	4	4	34
151	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	29
152	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	21

153	4	3	3	4	2	4	3	2	4	2	31
154	5	5	5	5	4	5	3	4	4	5	45
155	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	32
156	5	4	3	4	4	5	5	5	4	4	43

LAMPIRAN 12**SKOR RESPONDEN SKALA *PERSONAL GROWTH INITIATIVE***

KETERANGAN:

No : Nomor Responden

Y1,Y2,Y3, dst : Nomor Item Skala

Total : Skor Total Responden

No	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Tot al
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	96
2	5	4	3	4	5	5	5	6	4	3	2	5	4	5	6	3	69
3	6	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	85
4	6	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	93
5	5	3	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	5	82
6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	90
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63
8	6	6	5	4	6	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	66
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
10	5	3	5	6	6	6	5	4	6	3	5	6	4	5	6	4	79
11	6	6	6	6	6	3	5	6	5	5	4	5	4	3	5	5	80
12	4	4	4	3	5	2	4	5	5	4	4	3	3	2	4	3	59
13	4	4	5	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	3	6	4	80
14	5	6	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	5	83
15	6	2	5	3	6	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	4	80
16	5	5	5	5	6	4	4	4	4	6	5	4	4	4	5	5	75
17	4	4	4	5	4	6	4	5	4	4	4	5	3	6	4	4	70
18	4	3	3	4	4	4	3	6	4	5	3	3	3	4	4	3	60
19	5	3	5	4	5	1	3	5	4	5	4	3	4	2	4	3	60
20	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	3	5	4	67
21	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	37
22	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	91
23	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65
24	6	3	2	2	3	2	3	6	6	4	4	2	6	2	5	2	58
25	6	6	6	5	5	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	70
26	5	5	5	6	5	6	4	5	6	5	5	5	5	5	6	5	83
27	4	2	4	6	5	2	5	5	4	4	2	5	4	2	5	2	61
28	5	6	4	3	5	5	4	3	4	6	6	5	4	4	4	5	73

29	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	96
30	5	6	3	4	5	4	4	5	6	5	6	6	5	5	6	4	79
31	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	52
32	4	4	3	4	5	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	57
33	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
34	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	4	5	4	6	5	84
35	5	4	4	6	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	72
36	6	5	6	6	6	1	6	6	5	6	6	6	5	1	6	6	83
37	6	5	3	4	5	4	5	6	5	5	4	5	5	4	5	4	75
38	5	6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	81
39	3	4	3	5	3	5	4	5	5	3	3	5	3	5	5	3	64
40	4	3	3	5	3	3	6	4	5	2	3	5	3	3	5	3	60
41	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	93
42	4	4	4	4	5	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	62
43	6	4	4	6	6	5	4	5	5	4	4	5	5	4	6	4	77
44	2	1	1	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	1	3	1	34
45	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	4	5	5	86
46	4	5	3	3	4	1	4	4	4	5	5	3	4	1	2	5	57
47	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	43
48	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	6	5	4	6	4	73
49	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	68
50	6	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	70
51	5	4	4	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	3	3	5	69
52	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	5	5	5	87
53	5	6	5	6	5	4	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	89
54	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	92
55	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	69
56	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	68
57	5	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	71
58	6	6	6	6	6	5	5	2	5	6	6	6	6	5	6	5	87
59	4	6	5	4	4	6	4	6	4	3	4	6	3	6	6	4	75
60	6	3	3	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	3	81
61	6	5	5	4	6	5	6	6	5	5	5	5	5	6	6	5	85
62	6	6	6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	80
63	5	3	2	6	3	1	5	5	6	2	2	6	3	1	6	3	59
64	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	67
65	6	5	5	5	5	6	4	6	6	5	4	5	4	5	6	5	82
66	6	6	6	4	6	3	6	6	6	6	6	4	6	3	4	6	84
67	5	2	2	2	2	1	4	3	6	2	2	1	1	1	2	1	37
68	5	5	5	5	5	2	5	5	3	3	3	4	4	3	4	4	65
69	3	3	2	3	5	5	3	5	4	3	3	4	3	5	4	3	58

70	5	4	4	2	6	6	4	6	5	5	4	2	5	6	6	4	74
71	4	4	4	5	4	4	4	5	6	4	4	5	5	3	6	5	72
72	5	5	4	4	5	3	4	5	6	4	4	6	4	3	4	3	69
73	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	94
74	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
75	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	6	5	77
76	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	92
77	5	4	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	74
78	5	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	53
79	5	3	5	6	5	3	5	4	5	4	4	5	5	4	6	4	73
80	6	4	4	3	3	5	6	6	6	6	4	3	6	6	4	5	77
81	5	5	5	3	5	3	4	5	3	5	5	5	4	4	3	5	69
82	5	5	5	6	6	4	5	6	6	5	6	5	5	4	6	5	84
83	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	96
84	6	4	3	5	4	5	6	6	6	4	4	5	5	3	5	3	74
85	6	4	3	5	4	5	6	6	6	4	4	5	5	3	5	3	74
86	6	6	3	5	6	3	3	6	4	6	5	6	4	3	5	5	76
87	5	4	5	4	5	5	4	6	5	4	3	3	4	5	4	3	69
88	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	53
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
90	3	2	2	4	3	1	3	5	5	2	1	3	2	3	6	1	46
91	6	6	6	6	6	2	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	89
92	6	3	2	6	4	3	4	5	4	2	3	6	2	3	6	2	61
93	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	77
94	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	77
95	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	87
96	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	67
97	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	92
98	6	6	6	2	4	2	6	1	5	6	5	2	6	2	6	5	70
99	5	6	6	6	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	76
100	5	5	5	6	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	75
101	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	70
102	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	2	3	3	4	4	63
103	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	82
104	4	4	4	6	4	3	5	4	4	4	4	6	5	4	5	5	71
105	5	5	5	5	5	2	5	5	6	4	5	5	4	2	6	4	73

10 6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	95
10 7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	6	93
10 8	5	4	3	4	5	4	4	4	6	4	4	6	4	3	5	5	70
10 9	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	80
11 0	3	2	2	3	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	55
11 1	5	4	5	6	5	5	6	5	6	4	4	6	4	5	6	4	80
11 2	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	93
11 3	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	2	4	4	69
11 4	5	4	3	4	4	6	5	4	4	3	3	5	3	6	5	4	68
11 5	6	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	62
11 6	6	1	1	6	6	6	3	6	6	6	1	5	4	6	5	2	70
11 7	6	4	6	4	6	5	3	6	5	6	6	5	6	3	6	6	83
11 8	6	6	6	3	5	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	75
11 9	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	67
12 0	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	67
12 1	6	5	6	4	6	2	5	6	6	6	5	5	5	3	5	3	78
12 2	6	6	6	6	6	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90
12 3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	93
12 4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	36
12 5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	77
12 6	6	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	77
12 7	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	77
12 8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	94

12 9	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	40
13 0	3	2	2	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3	5	3	3	52
13 1	6	6	6	5	6	5	5	5	6	6	6	4	6	5	5	6	88
13 2	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	6	5	6	88
13 3	3	3	4	3	4	6	5	4	4	5	4	3	3	3	3	3	60
13 4	6	5	5	5	6	5	6	5	5	5	4	4	4	5	5	5	80
13 5	6	4	3	6	4	1	3	5	6	5	4	5	3	1	5	5	66
13 6	4	3	3	3	3	4	3	5	4	4	3	3	3	2	3	3	53
13 7	6	4	4	4	5	3	6	6	6	5	5	5	4	3	5	4	75
13 8	5	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	52
13 9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	96
14 0	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
14 1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	72
14 2	5	6	5	5	6	3	4	6	6	5	6	5	4	4	6	6	82
14 3	4	4	4	4	5	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	55
14 4	6	4	5	6	6	4	5	6	5	4	5	6	4	3	5	5	79
14 5	6	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	74
14 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	6	6	93
14 7	6	6	6	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	81
14 8	6	6	6	6	4	6	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	84
14 9	3	2	5	3	5	2	4	5	4	6	3	4	5	3	4	3	61
15 0	5	5	5	2	2	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	53
15 1	4	4	3	4	4	5	2	5	5	3	4	4	4	5	4	3	63

15 2	5	4	4	4	4	6	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	56
15 3	5	5	5	5	5	6	5	5	5	4	5	5	5	6	6	5	82
15 4	5	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	5	3	52
15 5	4	4	4	3	5	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	60
15 6	5	4	5	4	4	5	5	5	6	5	4	4	5	5	6	5	77

LAMPIRAN 13**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Arzakirah Rahmania Sitompul

NIM : 174101613

Dosen Pembimbing : Selly Candra Ayu, M.Si

Judul : Pengaruh *Psychological Distress* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Dewasa Awal dengan Trauma Kekerasan Masa Anak

No	Waktu Konsultasi	Materi	Paraf
1	27 Oktober 2020	Konsultasi Bab 1-3	
2	31 Oktober 2020	Revisi Bab 1	
3	9 November 2020	Revisi Bab 1	
4	19 November 2020	Acc Bab 1 dan Konsultasi Bab 2	
5	26 November 2020	Revisi Bab 2 dan Konsultasi Bab 3	
6	28 November 2020	Mengumpulkan Bab 1-3	
7	16 Desember 2020	Acc Seminar Proposal	
8	22 Desember 2020	Konsultasi Skala	
9	26 Januari 2021	Pelaksanaan Seminar Proposal	
10	3 Februari 2021	Konsultasi Skala	
11	13 Februari 2021	Konsultasi Hasil Uji Coba Skala	
12	15 Februari 2021	Acc Skala	
13	5 April 2021	Konsultasi Bab 4-5	
14	8 April 2021	Acc Bab 4-5 dan Persetujuan Ujian Skripsi	