

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
PADA REMAJA GENERASI Z DI SMA NEGERI 1
AROSBAYA**

SKRIPSI



oleh

Nur Amelia

NIM. 210401110088

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

2025

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
PADA REMAJA GENERASI Z DI SMA NEGERI 1
AROSBAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Nur Amelia

NIM. 210401110088

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA REMAJA
GENERASI Z DI SMA NEGERI 1 AROSBAYA

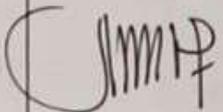
SKRIPSI

Oleh

Nur Amelia

NIM. 210401110088

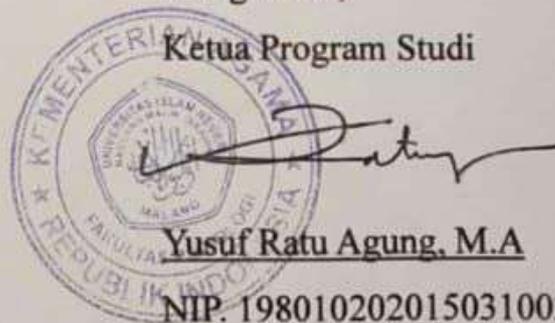
Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Hilda Halida M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199105122023212062		15 Mei 2025

Malang, 15 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

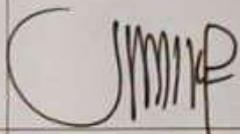
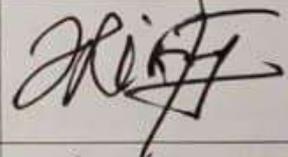
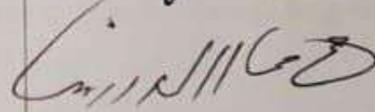
HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA REMAJA
GENERASI Z DI SMA NEGERI 1 AROSBAYA

SKRIPSI

oleh
Nur Amelia
NIM. 210401110088

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 24 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Hilda Halida M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199105122023212062	
Ketua Penguji <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi</u> NIP. 197201181999031002	
Penguji Utama <u>Muhammad Jamaluddin, M.Si</u> NIP. 198011082008011007	

Disahkan oleh,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA REMAJA
GENERASI Z DI SMA NEGERI 1 AROSBAYA**

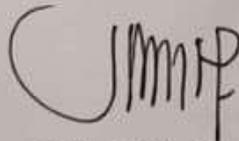
Yang ditulis oleh :

Nama : Nur Amelia
NIM : 210401110088
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 15 Mei 2025
Dosen Pembimbing 1



Hilda Halida M.Psi., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nur Amelia
NIM : 210401110088
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* PADA REMAJA GENERASI Z DI SMA NEGERI 1 AROSBAYA**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari terdapat *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 15 Mei 2025

Penulis



Nur Amelia

NIM. 210401110088

MOTTO

*“You cannot dream yourself into a character; you must hammer and forge
yourself one”*

*(kamu tidak bisa membayangkan dirimu menjadi pribadi yang hebat; kamu harus
membentuk dan membangunnya sendiri)*

-James Anthony Froude-

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, Alhamdulillah rabbil'alamin, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan dan mempersembahkan skripsi ini sebagai buah dari proses panjang pembelajaran, perjuangan, dan doa.

Dengan segala ketulusan hati, saya mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu dan kakak perempuanku tercinta, yang senantiasa menjadi cahaya dan kekuatan dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kasih sayang yang tak terbatas, dukungan tanpa henti, dan kesabaran luar biasa yang telah kalian curahkan sepanjang hidupku. Kalian adalah alasan terbesar saya untuk terus berjuang dan tidak menyerah.
2. Keluarga besar dan seluruh saudara-saudaraku, yang telah memberikan semangat, doa, dan perhatian yang menjadi bekal berharga dalam setiap perjalanan yang saya tempuh. Kehangatan dan kebersamaan kalian adalah sumber ketenangan yang tak ternilai.
3. Para sahabat-sahabat terbaikku, terima kasih atas kehadiran kalian yang selalu setia dalam suka maupun duka. Kalian adalah tempat berbagi cerita, tawa, dan air mata yang menjadi penguat ketika langkah mulai melemah, dan menjadi penyemangat saat asa mulai redup.
4. Terakhir, kepada diriku sendiri. Terima kasih telah bertahan, tidak menyerah, dan terus melangkah meski di tengah badai. Terima kasih karena telah percaya

bahwa setiap perjuangan, sekecil apa pun, memiliki makna. Karya ini menjadi bukti bahwa kesungguhan dan ketulusan hati akan selalu menemukan jalannya menuju pencapaian.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, serta kekuatan yang senantiasa menyertai, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: "*Hubungan Self-Regulated Learning dan Self-Efficacy terhadap Personal Growth Initiative pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya*". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Shalawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan umat sepanjang zaman, yang telah membimbing umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kebaikan.

Penelitian ini berangkat dari kepekaan dan ketertarikan penulis terhadap dinamika perkembangan remaja masa kini yang tumbuh di era yang serba cepat dan kompleks. Di tengah derasny arus informasi dan tantangan zaman, remaja Generasi Z tetap menyimpan potensi besar untuk berkembang secara mandiri dan sadar akan pertumbuhan dirinya, baik dalam aspek pribadi maupun akademis.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak mungkin dapat menyelesaikannya tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Hilda Halida, M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali sekaligus pembimbing skripsi, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, koreksi, dan dorongan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi. dan Muhammad Jamaluddin, M.Si., selaku dosen penguji skripsi, atas masukan berharga dan evaluasi yang membangun untuk penyempurnaan karya ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi, serta para ustadz dan ustadzah, atas ilmu, bimbingan, dan keteladanan yang telah diberikan selama masa studi, baik secara akademik maupun spiritual.
7. Pimpinan dan seluruh pihak di SMA Negeri 1 Arosbaya, khususnya Bapak/Ibu Guru dan para siswa yang telah bersedia menjadi responden dan membantu proses pengumpulan data.
8. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2021 di Fakultas Psikologi, khususnya teman satu bimbingan skripsi, atas kebersamaan, semangat, dan dukungan moral yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis, praktis, maupun spiritual, serta menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah SWT.

Malang, 15 Mei 2025

Penulis

Nur Amelia

NIM. 210401110088

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PERNGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACK.....	xx
المخلص.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	19
A. <i>Self-Regulated Learning</i>	19
1. Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	23
3. Tahapan-tahapan <i>Self-Regulated Learning</i>	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	25
5. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam.....	27
B. <i>Self-Efficacy</i>	30
1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Self-Efficacy</i>	33
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	35
4. <i>Self-Efficacy</i> dalam Perspektif Islam.....	37

C.	<i>Personal Growth Initiative</i>	40
1.	Definisi <i>Personal Growth Initiative</i>	40
2.	Aspek-aspek <i>Personal Growth Initiative</i>	43
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Personal Growth Initiative</i>	45
4.	<i>Personal Growth Initiative</i> dalam Perspektif Islam.....	46
D.	Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i> .	50
E.	Hubungan <i>Self- Efficacy</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	54
F.	Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self-Efficacy</i> Terhadap <i>Personal Growth Initiative</i>	58
G.	Kerangka Konseptual	60
H.	Hipotesis.....	60
BAB III METODE PENELITIAN		61
A.	Jenis Penelitian.....	61
B.	Identifikasi Variabel	61
C.	Definisi Operasional.....	62
D.	Populasi dan Sampel	65
1.	Populasi.....	65
2.	Sampel.....	65
E.	Alat Pengumpulan Data	67
F.	Validitas dan Reabilitas	71
1.	Uji Validitas.....	71
2.	Uji Reabilitas.....	74
G.	Teknik Analisis Data	75
1.	Analisis Deskriptif	75
2.	Uji Asumsi Klasik	76
3.	Uji Hipotesis	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		80
A.	Pelaksanaan Penelitian	80
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	80
2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	81
3.	Gambaran Subjek Penelitian.....	82
4.	Prosedur Pengambilan Data	83
5.	Hambatan-hambatan	85
B.	Hasil dan Analisis Data Penelitian	86

1. Analisis Deskriptif	86
2. Uji Normalitas	92
a. Test distribution is Normal	93
3. Uji Linieritas.....	93
4. Uji Multikolinearitas	95
5. Uji Hipotesis	96
6. Uji Tambahan	99
C. Pembahasan.....	102
1. Tingkat <i>Self-Regulated Learning</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.....	102
2. Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya	105
3. Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.....	108
4. Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.....	111
5. Hubungan <i>Self-Effucacy</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya	117
6. Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self-Efficacy</i> Terhadap <i>Personal Growth Initiative</i> Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya	121
BAB V PENUTUP	128
A. Kesimpulan	128
B. Keterbatasan Penelitian	129
C. Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN.....	140

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Jawaban Pertanyaan Skala <i>Likert</i>	68
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	69
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	70
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	70
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	72
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala <i>Self-Efficacy</i>	72
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	73
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala <i>Self-Regulated learning</i>	74
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala <i>Self-Efficacy</i>	75
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala <i>Personal Growth Initiative</i>	75
Tabel 3. 11 Tabel Kategorisasi Data.....	76
Tabel 3. 12 Interpretasi Koefisien korelasi Nilai r	79
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia.....	83
Tabel 4. 3 Hasil Skor Hipotetik.....	89
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Data	90
Tabel 4. 5 Kriteria Kategori Data	90
Tabel 4. 6 Tingkat <i>Self-Regulated Learning</i>	91
Tabel 4. 7 Tingkat <i>Self-Efficacy</i>	91
Tabel 4. 8 Tingkat <i>Personal Growth Initiative</i>	92
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	93
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Personal Growth Initiative</i>	94
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Personal Growth Initiative</i> ..	94
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	95
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	96
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Self-Regulated Learning</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	97

Tabel 4. 15 Hasil Uji <i>Multiple Correlation Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Personal Growth Initiative</i>	98
Tabel 4. 16 Aspek Dominan Pada <i>Self-regulated Learning</i>	100
Tabel 4. 17 Aspek Dominan Pada <i>Self-Efficacy</i>	100
Tabel 4. 18 Aspek Dominan Pada <i>Personal Growth Initiative</i>	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Item

Lampiran 3 Lampiran Uji Validitas dan Reabilitas

Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 5 Uji Analisis Data

Lampiran 6 Surat Izin Pra Penelitian

Lampiran 7 Surat Pemberian Izin Melakukan Penelitian

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Skripsi

Lampiran 9 Surat Pemberian ijin Melakukan Penelitian Skripsi

ABSTRAK

Nur Amelia. NIM 210401110088. Psikologi. 2025. Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya. Jurusan Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Hilda Halida, M.Psi, Psikolog

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*, *Self-Efficacy*, *Personal Growth Initiative*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* terhadap *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya. Remaja Generasi Z dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap teknologi dan memiliki akses luas terhadap informasi, namun kenyataannya masih banyak yang belum menunjukkan inisiatif konkret dalam mengembangkan potensi diri secara aktif dan terarah. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap *personal growth initiative*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel secara *random sampling*. Subjek penelitian berjumlah 254 siswa yang merupakan remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya. Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala *self-regulated learning*, skala *self-efficacy*, dan skala *personal growth initiative*. Teknik analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan korelasi berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows versi 25.0.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* ($r = 0,680$; $p < 0,01$), serta antara *self-efficacy* dan *personal growth initiative* ($r = 0,649$; $p < 0,01$). Secara simultan, kedua variabel bebas tersebut juga memiliki kontribusi signifikan terhadap *personal growth initiative* dengan koefisien determinasi $R = 0,784$ dan $R^2 = 0,615$, yang berarti 61,5% variabel *personal growth initiative* dapat dijelaskan oleh *self-regulated learning* dan *self-efficacy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan belajar secara mandiri dan keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki peran penting dalam mendorong pertumbuhan pribadi remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

ABSTRACT

Nur Amelia. NIM 210401110088. Psychology. 2025. The Relationship Between Self-Regulated Learning and Self-Efficacy on Personal Growth Initiative Among Generation Z Adolescents at Public Senior High School 1 Arosbaya. Department of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Hilda Halida, M.Psi, Psikolog

Keywords: Self-Regulated Learning, Self-Efficacy, Personal Growth Initiative

This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and self-efficacy on personal growth initiative among Generation Z adolescents at Public Senior High School 1 Arosbaya. Generation Z adolescents are known for being highly adaptive to technology and having broad access to information; however, in reality, many still fail to demonstrate concrete initiatives in actively and purposefully developing their personal potential. This research focuses on investigating the simultaneous relationship of self-regulated learning and self-efficacy with personal growth initiative.

A correlational quantitative approach was employed in this study, using random sampling techniques. The research subjects consisted of 254 students categorized as Generation Z adolescents at Public Senior High School 1 Arosbaya. The instruments used included three psychological scales: the Self-Regulated Learning Scale, the Self-Efficacy Scale, and the Personal Growth Initiative Scale. Data analysis was conducted using Pearson Product-Moment correlation and multiple correlation techniques with the assistance of SPSS for Windows version 25.0.

The results of the study indicate a positive and significant relationship between self-regulated learning and personal growth initiative ($r = 0.680$; $p < 0.01$), as well as between self-efficacy and personal growth initiative ($r = 0.649$; $p < 0.01$). Simultaneously, both independent variables significantly contributed to personal growth initiative, with a coefficient of determination of $R = 0.784$ and $R^2 = 0.615$, indicating that 61.5% of the variance in personal growth initiative can be explained by self-regulated learning and self-efficacy. These findings suggest that the ability to learn independently and a strong belief in one's own capabilities play a crucial role in fostering personal development among Generation Z adolescents at Public Senior High School 1 Arosbaya.

الملخص

نور أميليا. رقم الطالب 210401110088. علم النفس. 2025. العلاقة بين التعلم الذاتي المنظم والكفاءة الذاتية في مبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين من جيل Z في مدرسة ثانوية حكومية 1 أروسيبايا. قسم علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية في مالانج.

المشرف: هيلدا هاليدا، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية

الكلمات المفتاحية: التعلم الذاتي المنظم، الفعالية الذاتية، مبادرة النمو الشخصي

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التعلم الذاتي المنظم والكفاءة الذاتية تجاه مبادرة النمو الشخصي لدى المراهقين من جيل Z في مدرسة ثانوية حكومية 1 أروسيبايا. يُعرف جيل Z بأنه جيل قادر على التكيف مع التكنولوجيا ولديه وصول واسع إلى المعلومات، ولكن في الواقع لا يزال الكثير منهم لم يظهروا مبادرات ملموسة في تطوير إمكاناتهم بشكل نشط وموجه. تركز هذه الدراسة على تحديد العلاقة بين التعلم الذاتي المنظم والكفاءة الذاتية بشكل متزامن على مبادرة النمو الشخصي.

النهج المستخدم في هذه الدراسة هو النهج الكمي الترابطي مع تقنية أخذ العينات العشوائية. عدد المشاركين في الدراسة 254 طالبًا من جيل Z في مدرسة ثانوية حكومية 1 أروسيبايا. الأدوات المستخدمة تتكون من ثلاثة مقاييس نفسية، وهي مقياس التعلم الذاتي المنظم، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس مبادرة النمو الشخصي. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومتعدد الارتباطات بمساعدة برنامج SPSS for Windows الإصدار 25.0.

نتائج البحث أظهرت وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين التعلم الذاتي المنظم ومبادرة النمو الشخصي ($r = 0,680$ ؛ $p < 0,01$)، وكذلك بين الكفاءة الذاتية ومبادرة النمو الشخصي ($r = 0,649$ ؛ $p < 0,01$). في الوقت نفسه، هذان المتغيران المستقلان لهما أيضًا مساهمة مهمة في مبادرة النمو الشخصي بمعامل تحديد $R = 0,784$ و $R^2 = 0,615$ ، مما يعني أن 61,5% من متغير مبادرة النمو الشخصي يمكن تفسيره من خلال التعلم الذاتي المنظم والكفاءة الذاتية. تشير هذه النتائج إلى أن القدرة على التعلم الذاتي والثقة في القدرات الذاتية تلعبان دورًا مهمًا في تعزيز النمو الشخصي للمراهقين من جيل Z في مدرسة ثانوية 1 أروسيبايا.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berada pada fase perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa remaja, individu cenderung mulai melakukan pencarian jati diri, membangun identitas, dan mengembangkan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan (Sari, 2017). Remaja Generasi Z lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai *digital native*, karena tumbuh bersama teknologi digital seperti *smartphone*, media sosial, dan internet, yang menjadikan mereka sangat mahir dalam penggunaannya sehingga menjadikannya bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Karina *et al.*, 2021).

Berbeda dengan generasi sebelumnya, remaja Generasi Z tidak pernah hidup tanpa teknologi (Karina *et al.*, 2021). Dalam hal ini, media sosial secara khusus memainkan peranan penting dalam kehidupan remaja Generasi Z. Platform seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube* tidak hanya dijadikan sarana untuk berekspresi dan mencari hiburan, tetapi juga menjadi alat utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain (Fitriyadi *et al.*, 2023). Kebiasaan mereka dalam mengakses informasi secara instan memungkinkan remaja Generasi Z untuk menyerap berbagai hal dengan cepat yang membuat mereka cenderung memiliki perhatian yang lebih singkat terhadap suatu hal (Fitriyadi *et al.*, 2023). Hal tersebut tentu membuat kehidupan mereka

sangat dipengaruhi oleh teknologi dan digitalisasi, mulai dari pola pikir, cara berkomunikasi, hingga gaya hidup remaja Generasi Z dibentuk oleh dinamika era digital yang terus berkembang.

Sejalan dengan hal di atas, kehadiran teknologi digital memberikan peluang yang sangat besar bagi para remaja dalam mengembangkan potensi dirinya, baik dalam bidang pendidikan, karir, maupun hubungan sosial. Teknologi digital memungkinkan remaja untuk mengakses pendidikan secara lebih luas melalui berbagai *platform* pembelajaran *online* seperti kursus daring, tutorial di *YouTube*, hingga aplikasi pendidikan interaktif (Lupita & Armono, 2023). Dalam bidang karir, remaja dapat memanfaatkan media sosial dan *platform* profesional seperti *LinkedIn* dalam membantu mereka membangun jaringan, mengakses informasi tentang karier, dan mengejar aspirasi mereka secara lebih terarah. Tidak hanya itu, media sosial dan aplikasi komunikasi, mereka dapat terhubung dengan teman, keluarga dan orang-orang dari berbagai belahan dunia, memperluas wawasan mereka tentang budaya, nilai, dan pengetahuan lintas negara (Zubaidah, 2016).

Akses informasi yang luas melalui internet memungkinkan remaja memperoleh pengetahuan dan keterampilan secara mandiri. Dengan kata lain, jika dimanfaatkan dengan bijak, kemajuan teknologi dapat menjadi alat yang sangat mendukung dalam proses *personal growth initiative*, yakni kesadaran dan usaha aktif individu untuk terus berkembang dan mencapai potensi terbaiknya (Robitscheck, 2012).

Dalam konteks akademik, berdasarkan hasil wawancara kepada sejumlah remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya pada tanggal 11 November 2024, peneliti menemukan masalah-masalah yang berkaitan dengan *personal growth initiative* serta perilaku belajar mereka. Hasil wawancara mengenai inisiatif pertumbuhan pribadi pada remaja generasi Z, didapatkan bahwa sebagai seorang remaja yang sedang menempuh pendidikan di menengah atas mereka telah mengetahui apa yang mereka inginkan di masa depan kelak, seperti berkuliah dan bekerja. Namun, dalam mewujudkan cita-citanya tersebut. Mereka mengakui bahwa tidak melakukan tindakan apapun dalam mewujudkannya selain bersekolah seperti mengambil kursus, mengikuti kelas *online*, dan sebagainya.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh remaja yang berinisial RAR dan ANC, mengatakan:

"Kalau untuk cita-cita belum ada. Tapi setelah lulus sekolah ini saya niatnya mau lanjut kuliah di UNAIR jurusan hukum. Untuk les dan segala macamnya itu saya nggak pernah ikutan, cuma sekolah aja sih kak." (RAR, 11 November 2024)

"Untuk saat ini cuma nyiapin mental aja kak. Pengennya nanti sehabis lulus mau seklah D3 pelayaran di Malang." (ANC, 11 November 2024)

Dalam mendukung aktivitas sekolah mereka, para orang tua telah memberikan berbagai fasilitas yang cukup memadai, seperti sepeda motor sebagai sarana transportasi, *handphone* sebagai alat komunikasi dan akses informasi, serta kuota internet untuk keperluan belajar daring dan lainnya. Namun, meskipun telah difasilitasi dengan sepeda motor, para remaja ini masih

kerap datang terlambat ke sekolah. Seperti sebagaimana yang di kemukakan oleh NMS dalam wawancara:

"Pernah telat.. Saya ke sekolah pakai sepeda motor... Di rumah juga biasanya habis pulang sekolah ya main hp, nonton musik, scrolling TikTok. Kadang bantu orang tua kalau di suruh. Karena semua orang tua saya yang fasilitasin mulai dari motor , urusan sekolah, dan segala macamnya." (NMS, 11 November 2024)

Sekolah sebenarnya telah menyediakan berbagai pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa sebagai sarana pengembangan diri. Akan tetapi, para remaja menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki minat atau niat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Bahkan, mereka juga tidak aktif mencari pengalaman belajar tambahan di luar sekolah seperti mengikuti bimbingan belajar (bimbel) maupun pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan, *soft skill*, maupun *hard skill* mereka.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai *personal growth initiative* di atas diketahui bahwa para remaja Generasi Z tersebut memiliki permasalahan terkait dengan rendahnya inisiatif untuk mewujudkan tujuan pribadi, kurangnya kedisiplinan, tidak memanfaatkan peluang yang ada, serta tidak optimalnya dalam memanfaatkan fasilitas yang telah di sediakan.

Berdasarkan teori *personal growth initiative* menurut Robitscheck (2012), yang mencakup empat aspek utama yaitu, kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), perencanaan (*planfulness*), penggunaan sumber daya (*using resources*), dan perilaku yang di sengaja (*intentional behavior*), didapatkan bahwa dalam aspek kesiapan untuk berubah para remaja sudah

menyadari pentingnya masa depan dan memiliki cita-cita seperti ingin kuliah atau bekerja. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran awal dan orientasi ke masa depan, yang menjadi fondasi dari kesiapan untuk berubah. Namun, kesadaran ini belum diikuti oleh kemauan yang kuat untuk keluar dari zona nyaman atau mengambil langkah nyata, sehingga kesiapan mereka masih bersifat pasif dan belum berkembang sepenuhnya. Artinya, mereka belum sepenuhnya menunjukkan kesiapan untuk berubah karena belum mampu menginternalisasi kebutuhan akan perubahan sebagai bagian dari tanggung jawab pribadi mereka.

Dalam aspek perencanaan Para remaja tersebut tidak menunjukkan adanya perencanaan yang jelas dan terstruktur dalam mewujudkan tujuan mereka. Mereka hanya menjalani sekolah seperti biasa tanpa menyusun strategi konkret (misalnya, memilih jurusan yang sesuai, mencari informasi beasiswa, atau mengembangkan portofolio). Mereka juga tidak mengikuti bimbingan belajar atau pelatihan sebagai bentuk perencanaan jangka panjang untuk mencapai tujuan akademik atau karier. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *planfulness* dalam diri mereka masih rendah, karena tidak ada upaya untuk merancang atau menyusun langkah-langkah sistematis dalam mencapai target pribadi.

Meskipun difasilitasi dengan berbagai sumber daya seperti sepeda motor, *handphone*, dan kuota internet, para remaja tidak secara aktif memanfaatkan fasilitas tersebut untuk pengembangan diri. Mereka juga enggan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau pelatihan tambahan. Padahal, sumber daya ini dapat menunjang pertumbuhan pribadi jika digunakan secara optimal.

Rendahnya kemampuan menggunakan sumber daya ini menunjukkan lemahnya dimensi *using resources*, karena mereka tidak mencari atau memanfaatkan dukungan eksternal secara efektif untuk membantu pertumbuhan pribadi mereka.

Kemudian rendahnya *intentional behavior* terlihat dari pola hidup yang lebih reaktif daripada proaktif, di mana tindakan yang dilakukan tidak diarahkan pada pengembangan diri secara sadar dan konsisten. Para remaja belum menunjukkan perilaku yang disengaja atau tindakan konkret untuk mencapai tujuan mereka. Mereka tidak secara aktif mencari kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan, bahkan tugas sekolah pun kadang diselesaikan di kelas, bukan di rumah. Ini mencerminkan kurangnya inisiatif, komitmen, dan disiplin dalam bertindak.

Berdasarkan keempat aspek *personal growth initiative* menurut Robitschek (2012), para remaja yang diwawancarai menunjukkan tingkat *personal growth initiative* yang rendah. Meskipun mereka memiliki kesadaran awal akan tujuan hidup, kurangnya perencanaan, minimnya pemanfaatan sumber daya, dan tidak adanya perilaku yang disengaja menjadi hambatan utama dalam proses pengembangan diri mereka.

Tak Hanya itu, berdasarkan hasil wawancara dalam hal perilaku belajar, para remaja ini juga menjelaskan bahwa sebagai siswa SMA dengan sistem *fullday school*, sebagian besar waktu mereka dihabiskan di sekolah untuk belajar. Dalam mengatur aktivitas harian, mereka mengaku membuat daftar rencana

mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Namun, rencana tersebut tidak dicatat secara tertulis, melainkan hanya diingat saja. Akibatnya, mereka sering kali lupa akan rencana yang telah dibuat atau bahkan menunda pelaksanaannya karena terdistraksi oleh aktivitas lain, seperti membantu orang tua, bermain bersama teman, atau mengakses media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *X*. Selain itu, pengambilan keputusan mereka dalam melakukan suatu aktivitas sering kali dipengaruhi oleh suasana hati. Kemudian, di lingkungan kelas, pada saat proses pembelajaran berlangsung, sebagian siswa mengaku bahwa mereka kerap mencuri waktu untuk menggunakan ponsel. Gangguan lain juga muncul dari notifikasi ponsel, yang sering kali mengalihkan perhatian mereka dari pelajaran. Sebagaimana mana yang dikemukakan oleh NMS, RM, dan RAR dalam wawancara:

"Karena kita sekolahnya fullday jadi seharian sekolah aja. Pulang sekolah mandi kadang main sama temen-temen habis itu malamnya saya belajar kalau lagi mood, kalau nggak ya palingan main hape sampe malem" (NMS, 11 November 2024)

"Kadang kalau di kelas itu refleksi gitu liat hp pas pelajaran. Biasanya sih gara-gara ada notifikasi kaya wa, ig" (RM, 11 November 2024)

"Kalau buat jadwal kegiatan atau jadwal pelajaran kaya to do list gitu sih nggak. Biasanya cuma dinget aja mau ngapain di hari ini atau besok. Tapi ya gitu, kalo inget sama lagi mood saya kerjain, kalo nggak inget atau lagi ada kegiatan yaudah" (RAR, 11 November 2024)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, merujuk pada Merujuk pada teori *self-regulated learning* Zimmerman (2002), temuan di SMA Negeri 1 Arosbaya menunjukkan bahwa siswa memiliki inisiasi dalam fase perencanaan, yakni dengan membuat daftar kegiatan belajar, tetapi hal tersebut kurang optimal karena mereka hanya mengingatnya saja tanpa mencatat secara tertulis.

Kebiasaan ini menunjukkan lemahnya perencanaan yang sistematis, Purnamasari dan Ilyas (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa strategi perencanaan belajar yang tidak terstruktur dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar.

Pada fase pelaksanaan, siswa sering kali terganggu oleh aktivitas lain, seperti bermain ponsel atau mengakses media sosial, yang mengurangi fokus belajar mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Kusumaningrum dan Setyowati (2018), yang menunjukkan bahwa distraksi dari teknologi digital menjadi salah satu faktor utama yang menghambat konsistensi belajar siswa di era digital. Sebuah penelitian oleh *Pew Research Center* menunjukkan bahwa sekitar 54% remaja merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial (*Pew Research Center*, 2022). Kebiasaan *multitasking* seperti belajar sambil memeriksa ponsel sering kali membuat remaja kehilangan konsentrasi, sehingga hasil belajar mereka menjadi kurang optimal (*Pew Research Center*, 2018). Selain itu, siswa sering kali membuat keputusan berdasarkan suasana hati, yang mencerminkan kurangnya kontrol terhadap perilaku belajar mereka.

Dalam fase refleksi terlihat bahwa siswa juga tampak kurang melakukan refleksi untuk mengevaluasi keberhasilan dan penyesuaian strategi belajar, padahal refleksi belajar dapat membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga meningkatkan hasil belajar (Rahmawati & Susanto, 2020). Kurangnya penerapan *self-regulated learning* secara menyeluruh pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya ini

menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur dan memonitor proses belajarnya.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara dengan remaja di SMA Negeri 1 Arosbaya mengungkapkan bahwa mereka merasakan dampak positif dan negatif dari penggunaan teknologi digital. Salah satu dampak positif yang mereka rasakan adalah kemampuan memanfaatkan internet, termasuk *platform* seperti *ChatGPT*, untuk membantu menyelesaikan tugas ketika mengalami kesulitan. Namun, dalam praktiknya, mereka cenderung langsung mencari jawaban tanpa terlebih dahulu memahami inti permasalahan atau menelusuri referensi yang relevan dengan soal yang dibahas. Hal ini mencerminkan rendahnya keyakinan pada kemampuan diri mereka sendiri untuk memproses dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh ANC dan NMS dalam wawancara yakni:

"Kalo dari negatifnya, saya lebih banyak main HP ketimbang belajar. Juga kadang kalo lagi buka Ig atau TikTok biasanya ngeliat banyak cewek-cewek yang cantik terus negeliat prestasi-prestasi orang, jadi ngerasa kayak 'nothing' gitu." (ANC, 11 November 2024)

"Aku ngerasa kayak lebih dipermudah aja. Kalo belajar di kelas ada soal yang susah, tinggal nyari aja di internet. Biasanya saya pake Chat GPT buat nyari jawaban kaya gitu. Untuk benar salahnya itu urusan belakangan kalau di tanya sama guru." (NMS, 11 November 2024)

Dari sisi *self-efficacy* sebagaimana dijelaskan oleh Albert Bandura (1997), terdapat tiga aspek dalam *self-efficacy* yakni *level*, *strength*, dan *generality*. Dari segi *level* (tingkat kesulitan), siswa menunjukkan kecenderungan menghindari tugas-tugas yang menuntut pemikiran mendalam, seperti memahami inti persoalan atau mencari referensi yang relevan. Mereka

lebih memilih cara instan dengan langsung mencari jawaban melalui teknologi, yang mengindikasikan bahwa mereka hanya memiliki keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mudah dan tidak kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki *self-efficacy* pada tingkat kesulitan yang rendah.

Selanjutnya, dari aspek *strength* (kekuatan keyakinan), tampak bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri tidak cukup kuat dan mudah runtuh ketika menghadapi kesulitan. Ketika mereka mengalami hambatan dalam memahami materi, mereka cenderung menyerah dan langsung mencari bantuan eksternal, tanpa mencoba terlebih dahulu menyelesaikannya secara mandiri. Hal ini menandakan lemahnya persistensi dan ketekunan dalam proses belajar.

Sementara itu, dari aspek *generality* (generalisasi), keyakinan diri remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya terlihat terbatas hanya pada konteks tertentu, yaitu saat mereka menggunakan teknologi seperti *ChatGPT*. Mereka belum menunjukkan keyakinan yang sama dalam menyelesaikan tugas melalui strategi belajar lainnya, seperti membaca buku, diskusi kelompok, atau berpikir mandiri. Keterbatasan dalam generalisasi ini membuat siswa bergantung pada satu jenis sumber bantuan, sehingga ketika teknologi tersebut tidak tersedia, mereka berpotensi mengalami kebingungan atau penurunan motivasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek *self-efficacy* tersebut masih belum berkembang secara optimal pada siswa, yang berimplikasi pada rendahnya kemampuan mereka untuk belajar secara mandiri dan efektif.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri diistilahkan dengan *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan sangat memengaruhi cara individu menghadapi tantangan, termasuk dalam proses belajar. Merujuk pada hasil wawancara diatas, rendahnya *self-efficacy* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya dapat menyebabkan ketergantungan pada sumber eksternal, seperti teknologi, di mana seharusnya mereka memanfaatkan potensi teknologi tersebut untuk memperkuat proses belajar mereka. Hal ini selaras dengan penelitian Santoso dan Wijaya (2019), yang menemukan bahwa siswa dengan *self-efficacy* rendah lebih cenderung menghindari usaha mendalam dalam menyelesaikan tugas, sehingga hasil belajarnya kurang optimal.

Di balik kemudahan yang ditawarkan teknologi, terdapat tantangan yang kompleks. Keterpaparan berlebihan terhadap dunia digital kerap menyebabkan remaja mengalami penurunan fokus belajar, ketergantungan pada perangkat elektronik, hingga kesulitan dalam mengembangkan motivasi dan inisiatif secara mandiri (Letifah, 2024). Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola proses belajar secara mandiri menjadi sangat penting, khususnya melalui konsep *self-regulated learning*. *self-regulated learning* merujuk pada kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri. Remaja dengan *self-regulated learning* yang baik mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, serta mengelola strategi untuk mencapai hasil yang optimal (Zimmerman, 2002).

Selain kemampuan belajar mandiri, aspek psikologis lain yang turut mempengaruhi perkembangan remaja adalah *self-efficacy*, yakni keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Remaja dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, tahan terhadap tekanan, dan mampu bertahan dalam menghadapi kegagalan. *Self-efficacy* bukan hanya memengaruhi perilaku belajar, tetapi juga berkaitan erat dengan pengambilan keputusan dan keberanian untuk keluar dari zona nyaman dalam rangka mengembangkan potensi diri.

Kedua kemampuan tersebut diyakini berperan dalam mendorong *personal growth initiative*, yaitu kecenderungan individu untuk secara aktif terlibat dalam proses pengembangan diri (Robitscheck, 2012). *Personal growth initiative* mencerminkan kesadaran seseorang dalam merancang, memulai, dan mempertahankan usaha untuk mencapai pertumbuhan pribadi (Robitscheck, 2012). Dalam era digital yang dinamis dan penuh persaingan, remaja dengan *personal growth initiative* tinggi memiliki keunggulan adaptif. Mereka lebih terbuka terhadap perubahan, lebih reflektif dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, serta proaktif dalam mencari peluang untuk berkembang secara personal maupun akademik.

Dari hasil analisa di atas dapat diketahui salah satu tantangan utama generasi Z di bidang pendidikan dan pengembangan diri adalah kemampuan untuk belajar secara mandiri dan memiliki inisiatif dalam mengembangkan potensi diri. Meskipun mereka dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap teknologi dan memiliki akses luas terhadap informasi, kenyataannya tidak semua

remaja generasi Z mampu memanfaatkannya secara optimal untuk pengembangan diri. Survei yang dilakukan oleh Jakpat pada Februari 2025 terhadap 1.549 responden generasi Z di Indonesia menunjukkan bahwa 25% dari mereka tidak melakukan aktivitas pengembangan diri karena kurangnya motivasi, sementara 23% lainnya merasa bahwa aktivitas tersebut tidak memberikan dampak signifikan (GoodStats, 2025). Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun kesempatan terbuka lebar di era digital, sebagian remaja belum menunjukkan inisiatif kuat untuk bertumbuh secara pribadi dan akademik.

Selain itu, kecenderungan generasi Z yang lebih individualistis dan menginginkan kebebasan dalam belajar turut menimbulkan tantangan tersendiri. Mereka cenderung memiliki perhatian yang singkat dan mudah terdistraksi oleh berbagai stimulus digital, seperti media sosial, *game online*, atau konten hiburan (Letifah, 2024). Walaupun mereka memiliki potensi untuk belajar secara mandiri, pendekatan pembelajaran yang masih konvensional dan kurang interaktif kerap tidak sejalan dengan gaya belajar mereka, sehingga menurunkan minat dan inisiatif untuk belajar lebih lanjut.

Keterkaitan antara *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* menunjukkan bahwa kedua konsep tersebut saling mendukung dalam membantu remaja berkembang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *self-regulated learning* memiliki peran penting dalam mendorong *personal growth initiative*. Wardani dan Tjandraningtyas (2023) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor utama dalam meningkatkan *personal growth initiative*, di mana individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi

lebih mampu menghadapi tantangan dan mengambil tindakan proaktif untuk mengembangkan diri. Penelitian Sharma dan Rani (2013) mendukung hal ini dengan menemukan hubungan positif signifikan antara *self-efficacy* dan *personal growth initiative*, yang berdampak pada perkembangan pribadi mahasiswa. Selain itu, Saraswati dan Winarsunu (2020) mengungkapkan hubungan signifikan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative*, bahkan pada siswa dengan potensi kecerdasan rendah. Individu dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik lebih efektif dalam menganalisis tugas, menetapkan strategi pembelajaran, dan mengevaluasi hasilnya, yang mendukung inisiatif pertumbuhan pribadi mereka. Temuan serupa disampaikan oleh Miller et al. (2014) dan Saks dan Leijen (2014), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-regulated learning* tinggi lebih proaktif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Penelitian oleh Cai dan Lian (2022) juga menemukan bahwa *personal growth initiative* dan *self-efficacy* memediasi hubungan antara dukungan sosial dan rasa tujuan hidup, menunjukkan bahwa *self-efficacy* memperkuat pengaruh positif *personal growth initiative* terhadap pencapaian tujuan hidup.

Merujuk pada fenomena yang diperoleh dari hasil wawancara dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada hubungan antara *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* di SMA Negeri 1 Arosbaya secara bersamaan dalam konteks remaja Generasi Z. Penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara variabel-variabel tersebut secara terpisah dan

pada populasi yang berbeda, penelitian ini mengintegrasikan keduanya dalam konteks perkembangan pribadi remaja yang hidup dalam lingkungan digital. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti mengambil judul "Hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya". Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana kemampuan regulasi diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri dapat saling mendukung dalam membantu remaja Generasi Z mengatasi tantangan dan mengoptimalkan potensi mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self-regulated learning* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
2. Bagaimana tingkat *self-efficacy* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
3. Bagaimana tingkat *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
4. Bagaimana hubungan antara *self-regulated learning* dengan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
5. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?

6. Bagaimana hubungan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* terhadap *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *self-regulated learning* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
2. Mengetahui tingkat *self-efficacy* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
3. Mengetahui tingkat *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
4. Mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
5. Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?
6. Mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* terhadap *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memperkaya literatur ilmiah mengenai keterkaitan antara *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z, khususnya di lingkungan sekolah.
- b. Menjadi referensi teoritis bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti variabel-variabel yang berkaitan dengan pengembangan diri remaja, baik dalam konteks pendidikan formal maupun nonformal.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan, sehingga mendorong mereka untuk secara aktif terlibat dalam pengembangan diri (*personal growth initiative*).
- b. Sebagai acuan dalam merancang strategi pembelajaran yang mendukung penguatan *self-regulated learning* dan *self-efficacy* siswa, guna menciptakan lingkungan belajar yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi secara optimal.
- c. Membantu orang tua memahami peran penting mereka dalam mendukung perkembangan kemampuan regulasi diri dan kepercayaan diri anak di rumah, yang pada akhirnya berdampak pada kesiapan anak untuk berkembang dan berinisiatif secara pribadi

- d. Sebagai dasar dalam merancang program intervensi atau layanan bimbingan psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan *self-regulated learning*, *self-efficacy*, serta *personal growth initiative* siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Regulated Learning*

1. Definisi *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning adalah suatu proses di mana individu secara aktif mengarahkan dan mengontrol pikiran, motivasi, serta perilaku mereka dalam kegiatan belajar guna mencapai tujuan akademik tertentu (Zimmerman, 2002). Proses ini mencakup kemampuan merencanakan, mengorganisasi, mengontrol, serta mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Dengan kata lain, individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* dapat menentukan bagaimana mereka belajar, kapan mereka belajar, dan strategi apa yang paling efektif bagi mereka dalam memahami suatu materi.

Dalam teori sosial kognitif, *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berkaitan, yaitu faktor kognitif, sosial, dan perilaku (Darmiany, 2012). Faktor kognitif mencakup strategi belajar dan pemrosesan informasi yang digunakan individu dalam memahami materi. Faktor sosial melibatkan interaksi dengan lingkungan, termasuk dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga, yang dapat memengaruhi cara individu mengelola proses belajarnya. Sementara itu, faktor perilaku berkaitan dengan bagaimana individu mengatur lingkungan belajarnya, seperti mengelola waktu, memilih tempat belajar yang kondusif, dan

mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Ketiga faktor ini berperan penting dalam membentuk kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol proses belajarnya secara mandiri.

Penerapan *self-regulated learning* yang efektif, menurut Paris dan Byrnes (dalam Darmiany, 2012), tercermin dalam kemampuan seseorang untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Ketika menghadapi kesulitan, individu dengan *self-regulated learning* yang baik akan terus berusaha mencari solusi dengan menerapkan berbagai strategi yang sesuai. Dalam prosesnya, mereka memanfaatkan berbagai sumber belajar yang tersedia, seperti buku, jurnal, video pembelajaran, atau diskusi dengan rekan sejawat, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Selain itu, mereka memahami tujuan dari setiap tugas yang dikerjakan, bukan sekadar menyelesaikannya tanpa makna. Oleh karena itu, seorang *self-regulated learner* adalah individu yang mampu menggabungkan harapan positif, motivasi yang kuat, serta berbagai strategi pemecahan masalah untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Pintrich (2004) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya melibatkan aspek kognitif seperti pemrosesan informasi dan penggunaan strategi belajar, tetapi juga aspek motivasional yang berkaitan dengan keyakinan diri, ketekunan, dan minat terhadap materi pelajaran. Selain itu, aspek perilaku juga memainkan peran penting, di mana individu mampu mengatur lingkungan belajarnya, mengelola waktu dengan baik, serta mencari

bantuan ketika mengalami kesulitan. Dengan kata lain, *self-regulated learning* adalah perpaduan antara kemampuan akademik dan keterampilan mengelola diri yang memungkinkan individu mencapai tujuan belajar secara efektif.

Dalam konteks pendidikan, *self-regulated learning* sangat penting karena membantu siswa untuk tidak hanya bergantung pada pengajaran guru, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah secara mandiri. Kemampuan ini menjadi kunci dalam pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*), di mana individu terus belajar dan beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Schunk (2012) mengidentifikasi bahwa individu dengan SRL yang baik memiliki kemampuan untuk memotivasi diri mereka sendiri, mengarahkan perhatian pada tugas belajar, serta memanfaatkan sumber daya eksternal untuk mendukung pencapaian tujuan. Ia juga menegaskan bahwa SRL tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga membantu individu mengembangkan keterampilan belajar yang berkelanjutan.

Sejalan dengan hal tersebut, Boekaerts (dalam Darmiany, 2012) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* melibatkan integrasi antara tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Individu dengan *self-regulated learning* yang baik mampu menyeimbangkan tuntutan belajar dengan kebutuhan pribadi dan emosional mereka. Dalam situasi yang menantang, mereka lebih cenderung untuk merevisi tujuan atau strategi belajar daripada

menyerah. Fleksibilitas dalam menyesuaikan pendekatan belajar ini menjadi salah satu indikator keberhasilan individu dalam mengelola proses belajarnya.

Self-regulated learning juga berperan dalam membentuk kebiasaan belajar yang efektif, meningkatkan kemandirian akademik, dan mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di lingkungan pendidikan maupun dunia kerja. Individu dengan *self-regulated learning* yang tinggi cenderung lebih bertanggung jawab atas keberhasilan belajarnya sendiri, memiliki motivasi intrinsik yang kuat, serta mampu menyesuaikan strategi belajar mereka berdasarkan refleksi terhadap hasil belajar sebelumnya (Schunk & Zimmerman, 2012). Dengan demikian, pengembangan kemampuan SRL menjadi salah satu aspek penting dalam membangun generasi pembelajar yang mandiri, adaptif, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Secara keseluruhan, *self-regulated learning* merupakan keterampilan yang sangat penting dalam dunia pendidikan dan kehidupan secara umum. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menjadi pembelajar yang lebih mandiri, disiplin, serta mampu mengelola dan mengevaluasi proses belajarnya dengan efektif. Dengan menerapkan *self-regulated learning*, individu dapat meningkatkan prestasi akademik, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan di masa depan. Oleh karena itu, penguatan dan pengembangan *self-regulated learning* harus menjadi bagian integral dalam

sistem pendidikan guna mencetak individu yang kompeten dan siap menghadapi perubahan yang dinamis di berbagai aspek kehidupan.

2. Aspek-aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dalam (Mirawati, M., & Musslifah, 2023), *self-regulated learning* terdiri dari tiga dimensi utama: metakognisi, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognisi

Metakognisi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola proses belajarnya, seperti merencanakan, mengatur, mengoordinasikan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajar. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk secara sadar mengontrol jalannya proses belajar mereka sehingga lebih terarah dan efektif.

b. Motivasi

Motivasi mengacu pada dorongan internal yang mendasari individu untuk menjalankan aktivitas belajar. Terdapat tiga aspek utama motivasi: (1) Komponen harapan, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas belajar; (2) Komponen nilai, yang mencakup tujuan serta keyakinan mengenai pentingnya tugas belajar; dan (3) Komponen emosional, yakni respons emosional individu terhadap tugas yang dihadapinya.

c. Perilaku

Perilaku mencakup usaha individu untuk secara aktif mengatur diri sendiri dalam memilih, menggunakan, dan menciptakan lingkungan

yang mendukung proses belajar. Komponen perilaku ini melibatkan tindakan nyata individu yang berinteraksi dengan lingkungannya untuk mendukung keberhasilan belajar. Ketika siswa memadukan dimensi metakognitif, motivasional, dan perilaku dalam aktivitas belajar mereka, mereka cenderung lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mencapai tujuan pembelajaran secara efektif.

3. Tahapan-tahapan *Self-Regulated Learning*

Menurut Schunk dan Zimmerman (1998), proses *self-regulated learning* terdiri dari beberapa tahapan yang mencerminkan keterlibatan aktif individu dalam mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam memastikan efektivitas pembelajaran. Berikut penjelasan mengenai tahapan-tahapan dalam SRL:

a. Fase perencanaan

Pada tahap ini, individu mulai dengan menganalisis tugas belajar yang akan dikerjakan. Mereka menentukan tujuan belajar yang ingin dicapai serta merancang strategi yang paling efektif untuk memahami materi. Proses ini mencakup pemilihan metode belajar yang sesuai, penentuan sumber belajar yang akan digunakan, serta alokasi waktu yang tepat untuk setiap aktivitas belajar.

b. Fase pemantauan

Selama tahap ini, individu secara aktif mengevaluasi efektivitas strategi yang telah diterapkan selama proses belajar berlangsung. Mereka mengajukan pertanyaan reflektif kepada diri sendiri, seperti

apakah strategi yang digunakan sudah sesuai dengan rencana awal, apakah mereka tetap fokus, serta apakah strategi yang diterapkan memberikan hasil yang diharapkan. Jika ditemukan kendala, individu dapat menyesuaikan pendekatan mereka agar tetap berada di jalur yang benar dalam mencapai tujuan belajar.

c. Fase evaluasi

Pada tahap ini, individu menilai efektivitas strategi yang telah digunakan. Evaluasi ini mencakup dua aspek utama, yaitu evaluasi proses, yang menilai bagaimana strategi belajar diterapkan, dan evaluasi hasil, yang menentukan sejauh mana tujuan belajar telah tercapai serta mengidentifikasi adanya kesenjangan antara hasil yang diperoleh dengan target yang diharapkan. Evaluasi ini juga membantu individu memahami apakah strategi yang digunakan sudah sesuai dengan jenis tugas yang dihadapi atau perlu ada perbaikan di masa depan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Zimmerman (2002) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berkaitan, yaitu faktor personal, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Ketiga faktor ini berinteraksi secara dinamis dalam menentukan efektivitas individu dalam mengatur proses belajar mereka.

a. Faktor personal

Faktor personal mencakup aspek kognitif, motivasional, dan afektif yang dimiliki individu dalam proses belajar. Aspek kognitif

meliputi pemrosesan informasi, penggunaan strategi belajar, dan keterampilan metakognitif, seperti perencanaan dan evaluasi diri terhadap pembelajaran. Dari sisi motivasi, individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi (*self-efficacy*) dan orientasi tujuan (*goal orientation*) yang kuat cenderung lebih efektif dalam mengatur strategi belajarnya. Selain itu, aspek afektif, seperti regulasi emosi dan tingkat stres, juga memengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan proses belajarnya

b. Faktor perilaku

Faktor perilaku merujuk pada bagaimana individu mengelola dan mengontrol tindakan mereka selama belajar. Ini mencakup penggunaan strategi belajar, pengelolaan waktu, serta pencarian bantuan saat menghadapi kesulitan. Individu dengan *self-regulated learning* yang baik secara aktif mengatur perilaku mereka dengan cara memantau kemajuan belajar, menyesuaikan strategi jika diperlukan, dan tetap berusaha meskipun menghadapi tantangan akademik.

c. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan mencakup semua aspek eksternal yang dapat memengaruhi proses belajar individu, seperti dukungan dari guru, teman sebaya, keluarga, serta ketersediaan sumber belajar. Lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan efektivitas *self-regulated learning* dengan memberikan akses ke sumber daya yang relevan dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Selain itu, kemampuan individu dalam

menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seperti memilih tempat belajar yang nyaman dan mengurangi gangguan, juga berperan dalam keberhasilan pembelajaran secara mandiri.

5. *Self-Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Dalam ilmu psikologi pendidikan, *self-regulated learning* didefinisikan sebagai proses aktif di mana individu menetapkan tujuan, memantau, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku, kognisi, serta motivasi mereka dalam proses belajar (Zimmerman, 2002). Proses ini melibatkan tiga fase utama, yaitu: (1) *forethought* (perencanaan dan penetapan tujuan), (2) *performance* (pelaksanaan dan pemantauan), dan (3) *self-reflection* (refleksi dan evaluasi). Seorang pelajar dengan *self-regulated learning* tinggi tidak hanya mampu belajar secara mandiri, tetapi juga menunjukkan ketekunan, motivasi intrinsik, kontrol diri terhadap distraksi, serta kemampuan reflektif terhadap kesalahan dan kemajuan.

Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip *self-regulated learning* telah lama menjadi bagian dari ajaran agama yang tertanam dalam kehidupan umat Muslim. Nilai-nilai seperti kesadaran diri dan kontrol diri yang menjadi inti dari *self-regulated learning* sejalan dengan konsep *muraqabah* atau kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan, serta *muhasabah* atau evaluasi diri untuk memperbaiki kekurangan.

Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip tersebut telah lama diinternalisasikan dalam ajaran agama, baik secara eksplisit melalui ayat-

ayat Al-Qur'an maupun secara implisit melalui praktik Rasulullah dan para sahabat. Konsep dasar *self-regulated learning* seperti kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol diri (*self-control*) sejalan dengan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah SWT), *muhasabah* (evaluasi diri), dan *ijtihad* (usaha sungguh-sungguh). Islam juga menekankan pentingnya niat yang lurus (ikhlas) dalam setiap aktivitas, termasuk dalam belajar, sebagaimana sabda Nabi:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى.

Artinya:

“*Sesungguhnya segala perbuatan itu bergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan apa yang diniatkannya.*” (HR Bukhari dan Muslim)

Seorang Muslim yang menyadari bahwa proses belajarnya tidak hanya dilihat oleh manusia, tetapi juga oleh Tuhannya, akan terdorong untuk belajar dengan lebih terarah, disiplin, dan bertanggung jawab. Selain itu, Islam sangat mendorong usaha sungguh-sungguh dalam segala hal, termasuk dalam proses menuntut ilmu (Nurlaila & Fitria, 2020). Hal ini sejalan dengan prinsip dalam *self-regulated learning* yang menuntut ketekunan, kesabaran, dan usaha yang konsisten dalam mencapai tujuan belajar. Proses ini juga memperkuat keterampilan pengaturan diri seperti manajemen waktu, pengendalian distraksi, serta penggunaan strategi belajar yang efektif (Maulana & Yulianingsih, 2022).

Integrasi nilai-nilai spiritual dalam *self-regulated learning* memberikan landasan transendental terhadap aktivitas belajar. Proses perencanaan dalam *self-regulated learning*, misalnya, dalam Islam dipahami sebagai bentuk ikhtiar yang sejalan dengan takdir Allah, di mana manusia tetap diwajibkan berusaha semaksimal mungkin sembari bertawakal. Pelaksanaan strategi belajar dalam *self-regulated learning* menuntut *istiqamah* (konsistensi) dan *sabr* (kesabaran), yang juga merupakan nilai utama dalam Islam. Sedangkan evaluasi dalam *self-regulated learning* sejalan dengan konsep *muhasabah*, yang dianjurkan Rasulullah setiap menjelang tidur malam agar manusia terus memperbaiki dirinya (Al-Ghazali, dalam Maulana & Yulianingsih, 2022).

Islam memandang proses menuntut ilmu sebagai bentuk penghambaan. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا
يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya:

”Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu

beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” QS. Almujudilah Ayat 11

Ayat di atas menyebutkan bahwa Allah akan meninggikan derajat orang-orang beriman dan berilmu. Maka, dalam Islam, belajar bukan hanya untuk prestasi duniawi, tetapi juga sebagai jalan menuju ridha Allah. Dengan kata lain, *self-regulated learning* dalam Islam bukan hanya kompetensi belajar mandiri, melainkan juga bentuk amal yang bernilai akhirat.

B. *Self-Efficacy*

1. Definisi *Self-Efficacy*

Self-efficacy, atau efikasi diri, adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam teori kognitif sosial, yang menekankan bahwa perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh keyakinan yang dimilikinya terhadap kemampuan diri sendiri (Bandura, 1986). Dalam teori ini, Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* bukan hanya sekadar kepercayaan diri, tetapi juga faktor utama yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi berbagai tantangan (Pajares, 2006). *Self-efficacy* berperan dalam menentukan apakah seseorang akan mengambil inisiatif dalam suatu tindakan, seberapa besar usaha yang akan

dikeluarkan, serta sejauh mana individu dapat bertahan ketika menghadapi kesulitan.

Self-efficacy tidak hanya berkaitan dengan keterampilan atau keahlian teknis yang dimiliki seseorang, tetapi lebih kepada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi tertentu (Alwisol dalam Atriska, 2020). Dengan kata lain, seseorang yang memiliki keterampilan tinggi belum tentu memiliki *self-efficacy* yang tinggi, jika ia tidak yakin pada kemampuannya dalam menerapkan keterampilannya dengan efektif. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih percaya diri dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna menghadapi berbagai situasi, sementara mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami ketidakpastian, ragu-ragu, serta lebih mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Zimmerman (2000) menambahkan bahwa *self-efficacy* mencerminkan kepercayaan seseorang terhadap kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, Schunk dan Pajares (2005) menekankan bahwa *self-efficacy* berkaitan erat dengan bagaimana individu menilai dirinya dalam menyelesaikan tugas serta mengatasi hambatan yang ada. Oleh karena itu, *self-efficacy* tidak hanya menjadi faktor penentu keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir yang resilien dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Tak hanya itu, *self-efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan ketahanan psikologis seseorang saat menghadapi tantangan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, optimis, dan mampu menemukan strategi adaptif untuk mengatasi kesulitan. Mereka tidak mudah menyerah dan lebih berani mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri ini juga berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih baik, yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami kecemasan, keraguan, serta cenderung menghindari tugas yang mereka anggap sulit atau di luar kemampuan mereka (Schunk & DiBenedetto, 2021). Sikap ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional seseorang, karena mereka cenderung kurang termotivasi untuk berusaha dan belajar dari pengalaman.

Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah faktor psikologis yang memainkan peran krusial dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. *Self-efficacy* tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis, tetapi lebih kepada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi hambatan dan menyelesaikan tugas. Keyakinan ini mempengaruhi motivasi, pola pikir, ketahanan psikologis, serta kesiapan seseorang dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, meningkatkan *self-efficacy*

merupakan langkah penting dalam membantu individu mencapai potensi maksimalnya, baik dalam aspek akademik, karier, maupun kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

2. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Albert Bandura (1997) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam *self-efficacy* yang berperan dalam menentukan sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Ketiga aspek tersebut adalah tingkat kesulitan (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*) yang dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

a. Tingkat (*Level*)

Tingkat kesulitan mengacu pada sejauh mana individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kompleksitas. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang bervariasi dari mudah hingga sulit, *self-efficacy* mereka akan menentukan batas kemampuan yang mereka yakini dapat dicapai. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung bersedia mencoba tantangan yang lebih sulit, sedangkan mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap terlalu menantang. Aspek ini berpengaruh pada pengambilan keputusan dan pemilihan perilaku, di mana individu lebih mungkin terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan tingkat kepercayaan dirinya dan menghindari tugas yang dianggap berada di luar batas kemampuannya.

b. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan *self-efficacy* merujuk pada seberapa teguh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Individu dengan keyakinan yang kuat akan tetap termotivasi dan gigih dalam menghadapi tantangan, bahkan ketika mengalami kesulitan atau kegagalan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* yang lemah lebih rentan mengalami penurunan motivasi akibat pengalaman negatif. Dengan demikian, semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar kemungkinan mereka untuk bertahan dalam menghadapi hambatan dan tetap berusaha mencapai tujuan yang diinginkan.

c. Generalisasi (*Generality*)

Generalisasi mengacu pada sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat diterapkan dalam berbagai situasi atau bidang tertentu. Beberapa individu mungkin memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam konteks spesifik, seperti dalam bidang akademik atau pekerjaan, tetapi rendah dalam aspek lain, seperti keterampilan sosial atau olahraga. Sebaliknya, ada individu yang memiliki *self-efficacy* yang luas, di mana mereka merasa percaya diri dalam banyak aspek kehidupan. Tingkat generalisasi ini dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan sejauh mana individu merasa kompeten dalam berbagai situasi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Self-efficacy tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Albert Bandura (1997) mengidentifikasi empat faktor utama yang memengaruhi *self-efficacy*, yaitu pengalaman langsung (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan respons fisiologis (*physiological response*). Keempat faktor ini berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap kemampuannya dan menentukan sejauh mana mereka percaya pada diri sendiri dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi berbagai situasi.

a. Pengalaman langsung (*mastery experience*)

Pengalaman langsung merupakan faktor paling berpengaruh dalam membangun *self-efficacy*. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan suatu tugas, keyakinannya terhadap kemampuan diri akan meningkat, yang kemudian memotivasi mereka untuk mencoba tantangan lain dengan optimisme yang lebih besar. Sebaliknya, kegagalan yang berulang tanpa adanya strategi atau dukungan yang tepat dapat menurunkan *self-efficacy* dan menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk meraih keberhasilan bertahap dalam suatu bidang, sehingga mereka dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan berikutnya.

b. Pengalaman vikarius (*vicarious experience*)

Self-efficacy juga dapat dipengaruhi oleh pengamatan terhadap orang lain yang berhasil dalam melakukan suatu tugas. Ketika seseorang melihat individu lain yang dianggap memiliki karakteristik atau kemampuan serupa berhasil menyelesaikan suatu pekerjaan, mereka akan lebih percaya diri bahwa mereka juga mampu melakukan hal yang sama. Fenomena ini sering terjadi di lingkungan sosial dan profesional, di mana individu membandingkan dirinya dengan rekan sejawat atau figur panutan. Jika seseorang melihat bahwa individu lain dapat mengatasi tantangan dengan sukses, maka keyakinannya terhadap kemampuannya sendiri juga akan meningkat.

c. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Dukungan dan dorongan dari orang lain juga memainkan peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy*. Kata-kata motivasi dari figur yang dihormati, seperti guru, atasan, teman, atau keluarga, dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Dengan adanya dukungan sosial yang positif, individu akan merasa lebih termotivasi dan berani untuk mengambil risiko dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, kritik yang tidak konstruktif atau kurangnya dukungan dapat menurunkan keyakinan diri dan menghambat perkembangan *self-efficacy* seseorang.

d. Respons fisiologis dan emosional (*physiological and emotional responses*)

Kondisi emosional dan fisiologis seseorang juga berkontribusi terhadap *self-efficacy*. Tingkat stres, kecemasan, serta respons fisik seperti detak jantung yang meningkat atau rasa gugup dapat memengaruhi bagaimana seseorang menilai kemampuannya dalam menghadapi suatu tugas. Individu yang mampu mengelola stres dan mengontrol emosinya dengan baik cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena mereka dapat tetap fokus dan percaya diri dalam situasi yang menantang. Sebaliknya, mereka yang sering mengalami kecemasan berlebihan atau memiliki pengalaman negatif terkait kegagalan dapat merasa kurang.

4. *Self-Efficacy* dalam Perspektif Islam

Self-efficacy, sebagaimana diperkenalkan oleh Albert Bandura, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Dalam Islam, konsep ini mendapatkan landasan yang kuat melalui prinsip-prinsip akidah, akhlak, dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) (Fauzan, 2021). Seorang Muslim meyakini bahwa dirinya memiliki potensi karena telah diciptakan dalam bentuk terbaik, sebagaimana firman Allah SWT:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya:

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin: 4)

Keyakinan akan potensi ini merupakan pondasi dari *self-efficacy* dalam Islam, yang berbeda dengan sekularisme psikologis karena melibatkan hubungan spiritual antara manusia dengan Tuhan.

Self-efficacy dalam perspektif Islam tidak muncul semata-mata dari pengalaman sukses atau modeling sosial seperti dalam teori Bandura, melainkan juga dari iman (kepercayaan kepada Allah), tauhid (mengesakan Allah), dan *tawakal* (berserah diri setelah ikhtiar). Tauhid menanamkan bahwa hanya Allah yang berkuasa atas hasil, tetapi manusia diperintahkan untuk berusaha semaksimal mungkin. Dalam QS. Al-Insyirah: 5–6 Allah berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

*”Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan(5).
Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6)”* (QS. Al-Insyirah: 5–6)

Ayat di atas menunjukkan bahwa dalam setiap ujian terdapat peluang untuk tumbuh dan berkembang, sehingga individu terdorong untuk

memiliki kepercayaan bahwa ia mampu mengatasi kesulitan karena adanya jaminan dari Allah SWT (Fauzan, 2021).

Di sisi lain, Rasulullah SAW telah memberikan teladan dalam membangun *self-efficacy* umatnya. Dalam sirah nabawiyah, beliau menanamkan kepada para sahabat bahwa mereka mampu membawa perubahan besar meskipun dalam keadaan lemah secara materi dan jumlah. Contoh nyata adalah peristiwa Perang Badar, di mana Rasulullah memotivasi pasukannya untuk tetap yakin akan kemenangan walau jumlah mereka sedikit. Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat ditumbuhkan melalui *spiritual encouragement*, bukan sekadar pengalaman empiris (Nata, 2019).

Islam memandang bahwa keyakinan diri yang positif harus dibingkai dengan nilai akhlak, agar tidak berubah menjadi kesombongan. Oleh karena itu, *self-efficacy* dalam Islam tidak berdiri sendiri, tetapi bersinergi dengan sikap rendah hati, sabar, syukur, dan istiqamah. Hal ini menjadikan *self-efficacy* bukan hanya alat untuk meraih tujuan duniawi, tetapi juga sarana dalam mendekatkan diri kepada Allah dan mewujudkan fungsi sebagai khalifah di bumi (Rakhmat, 2021). Kepercayaan diri yang tidak terpisah dari dimensi spiritual inilah yang kemudian membentuk pribadi Muslim yang tangguh (resilien), karena motivasi bertindak bukan hanya berasal dari dorongan eksternal, tetapi juga dari kesadaran akan tugas dan tanggung jawab spiritual (Yusuf, 2023).

Dalam konteks pendidikan islam, *self-efficacy* menjadi salah satu aspek penting dalam pengembangan karakter. Guru atau pendidik perlu menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik melalui pendekatan yang menghargai potensi dan proses belajar (Syihab, 2020). Dalam hadis disebutkan:

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَطْلُبُ فِيهِ عِلْمًا، سَلَكَ اللَّهُ بِهِ طَرِيقًا مِنْ طُرُقِ الْجَنَّةِ.

“Barangsiapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.” (HR. Muslim).

Hadis ini memberikan motivasi bahwa setiap usaha yang dilakukan untuk mengembangkan diri adalah bernilai ibadah, yang pada gilirannya memperkuat keyakinan diri individu bahwa ia mampu untuk terus belajar dan berproses.

C. *Personal Growth Initiative*

1. Definisi *Personal Growth Initiative*

Personal growth initiative adalah konsep psikologis yang mengacu pada kemampuan individu untuk secara aktif dan sadar mengembangkan diri guna mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. *Personal growth initiative* menggambarkan keterlibatan individu secara aktif dan sengaja dalam upaya untuk mengembangkan diri melalui proses pengembangan yang terencana dan terarah. Menurut Robitschek (1998), *personal growth initiative* didefinisikan sebagai serangkaian keterampilan dan sikap yang memungkinkan seseorang untuk mengubah dan meningkatkan dirinya

secara mandiri. Konsep ini menekankan peran individu dalam proses pertumbuhan pribadi melalui upaya yang disengaja dan terarah.

Personal growth initiative mencakup empat dimensi utama, yaitu kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), kemampuan untuk merencanakan (*planfulness*), penggunaan sumber daya (*using resources*), dan perilaku yang disengaja (*intentional behavior*). Keempat dimensi ini saling melengkapi dalam mendukung individu mencapai tujuan pertumbuhan pribadi yang bermakna. Individu yang memiliki *personal growth initiative* yang tinggi menunjukkan wawasan yang jelas mengenai tujuan ideal serta arah yang akan mereka tuju di masa depan, serta memiliki rencana logis yang harus diikuti untuk mencapai tujuan tertentu.

Sejalan dengan hal tersebut, Blackie et al. (2015) mendefinisikan *personal growth initiative* sebagai motivasi individu untuk berkembang dan memperbaiki diri, serta sejauh mana individu tersebut secara aktif menetapkan dan berusaha mencapai tujuan. Motivasi ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dan peluang baru secara proaktif, bukan hanya bersikap reaktif terhadap situasi yang dihadapi. Dengan adanya *personal growth initiative*, individu tidak hanya mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, tetapi juga mengambil inisiatif untuk menciptakan peluang pertumbuhan yang lebih besar. Sikap proaktif ini berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Lebih lanjut *personal growth initiative* turut memainkan peran penting dalam membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Blackie et al. (2015) mendefinisikan *personal growth initiative* sebagai motivasi individu untuk berkembang dan memperbaiki diri, serta sejauh mana individu tersebut secara aktif menetapkan dan berusaha mencapai tujuan. Motivasi ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dan peluang baru secara proaktif, bukan hanya bersikap reaktif terhadap situasi yang dihadapi. Dengan adanya *personal growth initiative*, individu tidak hanya mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, tetapi juga mengambil inisiatif untuk menciptakan peluang pertumbuhan yang lebih besar. Sikap proaktif ini berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dengan demikian, *personal growth initiative* bukan hanya sekadar kesiapan untuk berkembang, tetapi juga sebuah mekanisme aktif yang mendorong individu untuk secara terus-menerus meningkatkan diri, menghadapi tantangan dengan percaya diri, serta menemukan makna dalam setiap proses perkembangan yang dijalani. Seseorang dengan tingkat *personal growth initiative* yang tinggi akan lebih cenderung memiliki perencanaan yang baik, memanfaatkan sumber daya yang ada, serta secara sadar mengembangkan pola pikir yang positif guna mencapai pertumbuhan pribadi yang optimal.

2. Aspek-aspek *Personal Growth Initiative*

Personal growth initiative merupakan konsep yang menjelaskan bagaimana individu dapat secara aktif dan efektif mengelola serta mengarahkan perubahan dalam dirinya. Menurut Robitschek (2012), *personal growth initiative* terdiri dari empat dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), perencanaan (*planfulness*), penggunaan sumber daya (*using resources*), dan perilaku yang disengaja (*intentional behavior*). Konsep ini diperjelas lebih lanjut oleh Weigold (2021), yang menekankan bahwa setiap dimensi memiliki indikator spesifik dalam proses pertumbuhan individu.

a. Kesiapan untuk berubah (*readiness for change*)

Aspek ini mengacu pada kesiapan individu dalam menghadapi perubahan yang diperlukan dalam hidupnya. Kesiapan ini ditandai dengan kemampuan individu untuk mengetahui kapan dan di mana harus memulai proses pertumbuhan. Individu yang memiliki kesiapan untuk berubah tidak hanya menyadari aspek apa yang perlu ditingkatkan dalam dirinya, tetapi juga memiliki motivasi untuk benar-benar melangkah ke arah perubahan tersebut. Tanpa kesiapan yang matang, proses perubahan akan sulit terwujud secara efektif.

b. Perencanaan (*planfulness*)

Perencanaan yang dimaksud ialah menggambarkan bagaimana individu merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Perencanaan ini mencakup penetapan

tujuan yang jelas serta tindakan spesifik yang harus dilakukan. Aspek ini juga ditandai dengan kemampuan individu untuk membuat dan mengadaptasi rencana pertumbuhan mereka sesuai dengan kebutuhan yang berkembang. Dengan perencanaan yang baik, individu dapat memastikan bahwa perubahan yang dicapai bersifat berkelanjutan dan tidak hanya sementara.

c. Penggunaan sumber daya (*using resources*)

Aspek ini menyoroti pentingnya kemampuan individu dalam mengenali serta memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan eksternal. Sumber daya ini dapat berupa keterampilan pribadi, dukungan sosial, informasi, atau pembelajaran dari berbagai sumber. Indikator utama dari Aspek ini adalah kemampuan individu untuk memaksimalkan sumber daya yang dimilikinya guna mendukung proses pertumbuhan dan menghadapi tantangan yang muncul.

d. Perilaku yang disengaja (*intentional behaviour*)

Perilaku yang disengaja ini mengacu pada tindakan aktif individu dalam melakukan perubahan dan pertumbuhan. Perilaku ini bukan sekadar reaksi terhadap situasi, melainkan suatu upaya sadar yang didorong oleh niat untuk berkembang. Individu yang menunjukkan perilaku yang disengaja memiliki kecenderungan untuk melihat setiap peluang sebagai kesempatan untuk bertumbuh, serta secara aktif mencari cara untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dirinya.

Individu dengan intentional behavior cenderung proaktif dalam mengembangkan dirinya dan tidak hanya menunggu perubahan terjadi secara alami.

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

Menurut Robitschek (1998), terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi *personal growth initiative*, yaitu:

a. Pencapaian tujuan (*goal achievement*)

Faktor ini mencerminkan upaya individu dalam meraih tujuan atau prestasi yang diinginkan. Individu dengan *tingkat personal growth initiative* yang tinggi cenderung berkembang ke arah tujuan yang telah mereka tetapkan dan merasa termotivasi untuk menghadapi tantangan, bahkan dalam kondisi sulit.

b. Harapan (*hope*)

Harapan memiliki peran penting dalam *personal growth initiative*, karena berfungsi sebagai sumber motivasi, panduan dalam penetapan tujuan, dan dorongan bagi individu untuk merancang strategi yang efektif guna mencapai tujuannya.

c. Keyakinan individu

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perubahan sangat berpengaruh pada pertumbuhan diri. Ketika individu percaya pada kemampuannya, mereka lebih cenderung untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan guna mengatasi berbagai tantangan hidup dan mendorong perubahan positif.

4. *Personal Growth Initiative* dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, *personal growth initiative* dapat dipahami sebagai wujud kesadaran spiritual dan moral seseorang dalam mengembangkan potensi dirinya secara aktif, terarah, bertanggung jawab, dan berkelanjutan. Konsep ini tidak hanya menekankan pada peningkatan kualitas diri dalam aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi ruhiyah (spiritual), aqliyah (intelektual), dan ijtima'iyah (sosial), yang semuanya terintegrasi dalam nilai-nilai keislaman. *Personal growth initiative* menjadi bagian dari proses penyempurnaan diri (*tazkiyatun nafs*) yang merupakan salah satu pilar penting dalam ajaran Islam. Seorang Muslim dituntut untuk terus berupaya memperbaiki dirinya melalui kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, peningkatan akhlak, serta kontribusi aktif dalam kehidupan masyarakat (Sulaiman & Nasir, 2022).

Nilai-nilai dasar Islam yang mendasari *personal growth initiative* antara lain adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian dan pengembangan jiwa), *ikhtiar* (usaha sungguh-sungguh), *islah nafs* (perbaikan diri berkelanjutan), dan *mujahadah* (kesungguhan dalam melawan hawa nafsu dan keterbatasan diri) (Sulaiman & Nasir, 2022). Islam menegaskan bahwa pengembangan diri adalah bagian dari amanah manusia sebagai hamba dan khalifah Allah di muka bumi. Potensi diri yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT bukan untuk disia-siakan, melainkan harus dimaksimalkan dalam rangka meraih ridha-Nya dan menjadi insan yang bermanfaat bagi sesama.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang secara langsung menegaskan pentingnya inisiatif internal dalam perubahan diri adalah QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya:

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra'd:11)

Ayat di atas menekankan bahwa perubahan dan pertumbuhan pribadi bukanlah sesuatu yang datang dari luar, melainkan berasal dari kesadaran (*self-awareness*) dan kemauan individu itu sendiri dalam berusaha (*mujahadah*). Dalam konteks *personal growth initiative*, hal ini bermakna bahwa seseorang tidak akan berkembang apabila tidak ada kemauan dan usaha sadar dari dalam dirinya untuk memperbaiki kualitas hidup, baik dalam hal kepribadian, keilmuan, maupun spiritualitas (Ihsan & Wahid, 2021).

Islam juga sangat menekankan pentingnya *muhasabah* (introspeksi diri), yaitu proses evaluasi terhadap amal perbuatan, niat, dan perkembangan diri secara berkala. Muhasabah merupakan salah satu praktik penting dalam *personal growth initiative*, karena melalui evaluasi diri inilah seseorang menyadari kekurangannya dan kemudian terdorong untuk

memperbaiki serta meningkatkan kualitas dirinya secara terus-menerus.

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS.Al-Hasyr :18)

Ayat tersebut mendorong manusia untuk memiliki future orientation, yaitu orientasi masa depan, yang dalam *personal growth initiative* tercermin dalam perencanaan tujuan, pengambilan tindakan, serta evaluasi atas capaian pribadi.

Selain itu, hadis Nabi SAW juga menegaskan bahwa pertumbuhan pribadi yang sejati adalah yang membawa manfaat tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang lain:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ.

Artinya:

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.” (HR. Ahmad)

Hadis ini menunjukkan bahwa *personal growth initiative* dalam Islam bukan bersifat egoistik atau individualistik, melainkan bersifat sosial. Seorang Muslim yang memiliki *personal growth initiative* akan terus berusaha mengembangkan dirinya agar dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi lingkungannya, baik melalui ilmu, akhlak, maupun tindakan sosial (Hidayat & Sari, 2021).

Dalam konteks psikologi Islam, *personal growth initiative* dipahami sebagai usaha untuk mengaktualisasikan fitrah manusia melalui pendekatan yang integratif antara akal, hati, dan amal. Potensi fitrah berupa daya berpikir (intelektual), rasa (emosional), dan spiritual harus dikembangkan secara seimbang agar terbentuk kepribadian yang utuh dan harmonis. Menurut Sulaiman dan Nasir (2022), pertumbuhan pribadi dalam perspektif Islam sangat terkait erat dengan fungsi kekhalifahan manusia, yakni sebagai pengelola bumi yang bertanggung jawab, adil, dan bermoral. Oleh karena itu, *personal growth initiative* tidak hanya bertujuan untuk meraih pencapaian pribadi, tetapi juga memiliki orientasi kolektif dalam membangun masyarakat dan peradaban berdasarkan nilai-nilai tauhid dan keadilan.

Islam juga memandang bahwa waktu dan masa muda adalah dua hal yang sangat penting dan akan dimintai pertanggungjawaban. Hadis Nabi SAW menyebutkan:

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ
اِكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ.

Artinya:

“Tidak akan bergeser dua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai dia ditanya (dimintai pertanggungjawaban) tentang umurnya kemana dihabiskannya, tentang ilmunya bagaimana dia mengamalkannya, tentang hartanya; dari mana diperolehnya dan ke mana dibelanjakannya, serta tentang tubuhnya untuk apa digunakannya.” (HR. Tirmidzi).

Hadis di atas menekankan urgensi bagi remaja, khususnya Generasi Z, untuk tidak menyia-nyiaikan masa mudanya, tetapi mengisinya dengan kegiatan yang positif, produktif, dan berorientasi pada pengembangan diri secara menyeluruh.

Dengan demikian, *personal growth initiative* dalam perspektif Islam merupakan proses menyeluruh yang mencakup pengembangan aspek spiritual, psikologis, sosial, dan moral. Ia bukan sekadar proses aktualisasi diri dalam kerangka psikologi humanistik, tetapi merupakan bentuk pengabdian, amanah, dan ibadah kepada Allah SWT.

D. Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

Hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* dapat dilihat dari cara kedua konsep ini saling mendukung dalam proses pengembangan diri individu. *Self-regulated learning* merujuk pada kemampuan

individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, sedangkan *Personal growth initiative* menggambarkan upaya aktif individu untuk mengembangkan diri melalui refleksi dan perubahan yang disengaja dalam berbagai aspek kehidupan (Robitschek, 1998). Individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih besar terhadap proses belajar mereka, yang juga mendukung inisiatif pertumbuhan pribadi. Mereka mampu menetapkan tujuan yang jelas, merencanakan langkah-langkah yang diperlukan, serta mengevaluasi hasilnya secara terus-menerus, yang menjadi faktor kunci dalam mengembangkan *personal growth initiative* (Zimmerman, 1989).

Penelitian oleh Saraswati dan Winarsunu (2020) menunjukkan bahwa PGI memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-regulated learning*, bahkan pada siswa dengan potensi kecerdasan rendah. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *personal growth initiative* mendukung pengembangan *self-regulated learning* melalui tiga fase utama: perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Siswa dengan *personal growth initiative* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam menganalisis tugas, menetapkan strategi pembelajaran, serta mengevaluasi kinerja mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* mereka meskipun menghadapi kesulitan akademis. Selain itu, penelitian lain oleh Saraswati (2020) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* secara signifikan memengaruhi *self-regulated learning* pada siswa korban *bullying*. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi memiliki dorongan kuat untuk berkembang, yang

memungkinkan mereka untuk lebih proaktif dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses belajar mereka adalah inti dari SRL.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Miller et al. (2014) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam inisiatif pertumbuhan pribadi mereka. Kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan proses belajar secara mandiri, seperti yang tercermin dalam *self-regulated learning*, memungkinkan individu untuk lebih fokus dalam merencanakan dan mewujudkan tujuan pengembangan pribadi mereka. Saks dan Leijen (2014) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih baik dalam menerapkan strategi *self-regulated learning* dalam pembelajaran mereka cenderung lebih proaktif dalam mengembangkan diri mereka di luar konteks akademik, seperti dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learners* lebih mungkin untuk mengambil inisiatif dalam memperbaiki berbagai aspek kehidupan mereka, yang menjadi indikator utama dari *personal growth initiative*.

Penelitian menunjukkan bahwa *personal growth initiative* dapat berkontribusi terhadap penguatan *self-regulated learning*, terutama dalam situasi sulit seperti pada siswa dengan kecerdasan rendah atau korban *bullying*. Individu dengan *personal growth initiative* tinggi lebih mampu menetapkan tujuan, merancang strategi pembelajaran, dan mengevaluasi hasilnya secara efektif, yang merupakan inti dari *self-regulated learning*. Sebaliknya, individu dengan *self-regulated learning* yang tinggi juga lebih mungkin memiliki

personal growth initiative yang berkembang, karena kemampuan mengatur dan mengarahkan proses belajar secara mandiri membuat mereka lebih proaktif dalam mencapai tujuan pengembangan diri.

Secara keseluruhan, hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* bersifat timbal balik. *Self-regulated learning*, yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri, tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik tetapi juga berkontribusi pada pengembangan diri yang lebih luas. Ketika seseorang memiliki keterampilan *self-regulated learning* yang baik, mereka lebih mampu menetapkan tujuan, merancang strategi belajar, dan mengevaluasi progres mereka, yang pada akhirnya juga mendukung pertumbuhan pribadi mereka secara keseluruhan.

Sebaliknya, *personal growth initiative* berperan dalam memperkuat SRL karena individu yang memiliki inisiatif pertumbuhan pribadi yang tinggi cenderung lebih aktif mencari cara untuk meningkatkan pembelajaran mereka. *Personal growth initiative* membantu seseorang untuk lebih reflektif dan berorientasi pada perubahan, yang berarti mereka akan lebih termotivasi dalam mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan berkelanjutan. Dengan demikian, *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* saling melengkapi. *Self-regulated learning* memberikan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola pembelajaran, sementara *personal growth initiative* memberikan dorongan dan motivasi untuk terus berkembang.

Selain dalam ranah akademik, hubungan ini juga berdampak pada aspek lain dalam kehidupan individu, seperti keterampilan sosial dan emosional. Individu yang mampu mengatur pembelajaran mereka dengan baik cenderung memiliki sikap proaktif dalam berbagai bidang kehidupan. Mereka tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga berupaya meningkatkan kualitas diri dalam berinteraksi dengan orang lain, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* merupakan faktor penting dalam membentuk individu yang mandiri, berkembang, dan siap menghadapi berbagai aspek kehidupan.

E. Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative*

Hubungan antara *self-efficacy* dan *personal growth initiative* sangat erat, karena keduanya berperan penting dalam perkembangan diri individu. *Self-efficacy*, merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi tantangan, memiliki dampak besar terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi (Bandura, 1997). Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka, termasuk dalam pengembangan diri. PGI, di sisi lain, menggambarkan usaha aktif dan kesediaan individu untuk berkembang dan berubah melalui perencanaan yang disengaja dan refleksi diri (Robitschek, 1998). Sehingga, individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih proaktif dalam merencanakan dan melaksanakan

langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai pertumbuhan pribadi mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Tjandraningtyas (2023) menunjukkan bahwa general *self-efficacy* adalah prediktor terkuat untuk *personal growth initiative*. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung untuk menghadapi tantangan dan melakukan tindakan proaktif dalam mencapai pertumbuhan pribadi, yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berfungsi sebagai dasar untuk memulai dan mengelola tantangan dalam perjalanan pengembangan diri. Penelitian lainnya oleh Sharma dan Rani (2013) juga mendukung temuan ini, mengungkapkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *personal growth initiative* dan *self-efficacy*, dan *self-efficacy* memberikan dampak signifikan terhadap *personal growth initiative* secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memainkan peran penting dalam meningkatkan *personal growth initiative*, yang pada gilirannya berdampak pada perkembangan pribadi mahasiswa pascasarjana. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Cai dan Lian (2022), yang mengidentifikasi bahwa *personal growth initiative* dan *academic self-efficacy* memediasi hubungan antara dukungan sosial dan rasa tujuan hidup. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima seseorang meningkatkan *personal growth initiative* dan *academic self-efficacy*, yang pada akhirnya memperkuat rasa tujuan hidup mereka.

Penelitian oleh Cankaya, Dong, dan Liew (2017) menunjukkan bahwa *social self-efficacy*, atau kemampuan untuk berhasil dalam situasi sosial, juga

berfungsi sebagai prediktor PGI, terutama di kalangan mahasiswa internasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam bernegosiasi dan menciptakan interaksi sosial yang positif sangat mempengaruhi inisiatif pertumbuhan pribadi mereka, tanpa tergantung pada tingkat kemahiran bahasa mahasiswa.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat terlihat bahwa *self-efficacy* memiliki dampak yang sangat besar terhadap *personal growth initiative*. Hal ini dikarenakan individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih proaktif dalam mengembangkan dirinya di berbagai aspek kehidupan. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi (Bandura, 1997). Keyakinan ini tidak hanya memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana mereka bertindak dalam situasi yang menuntut pertumbuhan dan perubahan pribadi. Dalam konteks akademik, individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar, seperti menyelesaikan tugas, memahami materi yang sulit, atau beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru. Mereka cenderung menetapkan tujuan belajar yang jelas dan realistis, menggunakan strategi pembelajaran yang efektif, serta menghadapi kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas yang sulit, mudah menyerah, dan memiliki motivasi belajar yang lebih rendah.

Selain itu, *self-efficacy* juga berperan penting dalam kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan *social self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dalam membangun hubungan sosial, bernegosiasi, serta meminta bantuan atau dukungan saat dibutuhkan. Hal ini berkontribusi pada penguatan *personal growth initiative*, karena mereka lebih berani mencari mentor atau panutan untuk pengembangan diri, mampu membangun jaringan sosial yang mendukung pertumbuhan pribadi, dan lebih mudah beradaptasi di lingkungan sosial baru. Sebaliknya, individu dengan *social self-efficacy* rendah lebih cenderung mengalami kecemasan sosial, merasa tidak nyaman dalam interaksi kelompok, dan ragu untuk mencari dukungan dari orang lain.

Di luar aspek akademik dan sosial, *self-efficacy* juga berperan dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan tantangan hidup secara umum. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung menetapkan tujuan hidup yang jelas dan berusaha mencapainya dengan penuh perencanaan. Mereka juga memiliki strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan atau kegagalan serta mengambil inisiatif dalam pengembangan diri, misalnya dengan mencari pelatihan baru, mengikuti komunitas yang mendukung pertumbuhan, atau mencoba pengalaman baru yang menantang. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah sering mengalami keraguan diri, sulit mengambil keputusan, dan kurang memiliki motivasi untuk berkembang. Dengan demikian, *self-efficacy* memiliki dampak yang sangat besar terhadap *personal growth initiative* karena individu dengan *self-efficacy*

yang tinggi lebih proaktif dalam mengembangkan dirinya di berbagai aspek kehidupan. Mereka lebih optimis, gigih, dan mampu mengatasi hambatan dengan pendekatan yang strategis. Oleh karena itu, meningkatkan *self-efficacy* dapat menjadi salah satu langkah kunci dalam memfasilitasi pertumbuhan pribadi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

F. Hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* Terhadap *Personal Growth Initiative*

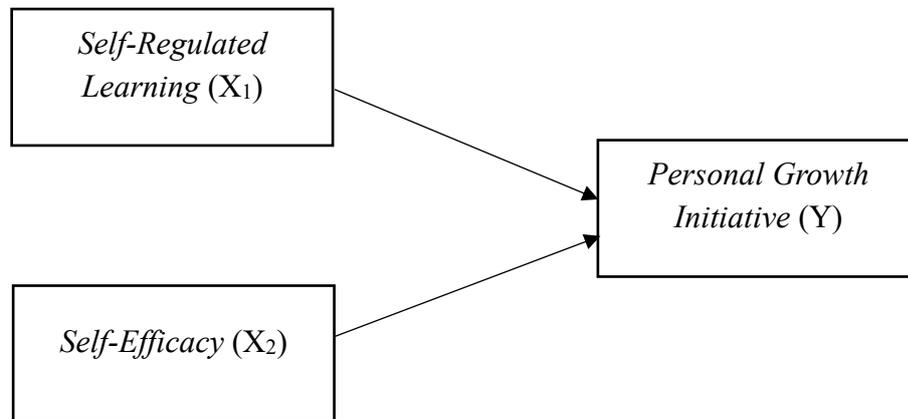
Hubungan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* terhadap *personal growth initiative* terlihat dari bagaimana ketiga konsep ini saling berkaitan dan berperan dalam mendukung pengembangan diri individu. *self-regulated learning*, yang mencerminkan kemampuan individu untuk secara mandiri mengelola proses belajarnya, tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik tetapi juga memengaruhi aspek lain dalam kehidupan, termasuk keterampilan sosial dan emosional. Individu yang mampu mengatur pembelajaran mereka dengan baik lebih cenderung proaktif dalam berbagai aspek kehidupan, yang pada akhirnya mendukung inisiatif pertumbuhan pribadi mereka. Sebaliknya, *personal growth initiative* juga dapat memperkuat *self-regulated learning*, karena individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang tinggi lebih termotivasi untuk mencari strategi pembelajaran yang efektif dan berorientasi pada perubahan.

Sementara itu, *self-efficacy* berperan sebagai faktor psikologis utama yang mendorong seseorang untuk secara aktif mengembangkan dirinya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan terhadap

kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, yang menjadikannya lebih gigih dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih percaya diri dalam menetapkan tujuan belajar, menggunakan strategi pembelajaran yang efektif, dan memandang kegagalan sebagai peluang untuk berkembang. Selain itu, *self-efficacy* dalam aspek sosial juga berkontribusi terhadap *personal growth initiative*, karena individu dengan kepercayaan diri sosial yang tinggi lebih mudah membangun hubungan yang mendukung pertumbuhan pribadi serta mencari mentor atau sumber daya untuk pengembangan diri.

Dengan demikian, *self-regulated learning* dan *self-efficacy* secara bersama-sama membentuk dasar yang kuat bagi *personal growth initiative*. Individu dengan keterampilan *self-regulated learning* yang baik dapat mengatur dan memantau proses belajar mereka secara efektif, sementara *self-efficacy* memberikan keyakinan dan motivasi yang diperlukan untuk mengambil inisiatif dalam pertumbuhan pribadi. Hubungan ini mencerminkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* dan *self-efficacy* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk memiliki *personal growth initiative* yang tinggi, yang pada akhirnya membantu mereka berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, penguatan *self-regulated learning* dan *self-efficacy* dapat menjadi strategi utama dalam mendorong PGI dan memfasilitasi perkembangan pribadi yang lebih optimal.

G. Kerangka Konseptual



H. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

H₁ : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* dan *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

H₂ : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

H₃ : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Self-Efficacy* terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Priadana & Sunarsi (2021) pendekatan kuantitatif didefinisikan sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena melalui pengumpulan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik.

Desain penelitian ini berbentuk korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel tanpa manipulasi terhadap variabel bebas, yaitu *self-regulated learning* dan *self-efficacy*, serta variabel terikat, yaitu *personal growth initiative*. Metode penelitian korelasional memungkinkan peneliti untuk menilai tingkat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Sahir, 2021). Desain ini memberikan gambaran objektif tentang pola hubungan di antara variabel yang diteliti, sehingga dapat mendukung pemahaman yang mendalam tentang dinamika antar variabel dalam konteks remaja Generasi Z di era digital.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah komponen utama dalam penelitian yang berfungsi untuk menjawab rumusan masalah melalui proses pengumpulan data dan analisis hingga menghasilkan kesimpulan (Sahir, 2021). Variabel

merupakan objek utama yang diteliti dan menjadi fokus penelitian, sehingga penelitian tidak dapat berjalan tanpa adanya variabel yang ditentukan. Variabel penelitian mencakup karakteristik atau sifat dari objek yang menjadi fokus perhatian peneliti, seperti orang, benda, transaksi, atau kejadian dalam populasi tertentu (Priadana & Sunarsi, 2021). Penentuan variabel dilakukan berdasarkan landasan teoritis yang diperkuat oleh hipotesis penelitian untuk memastikan relevansi dan validitasnya dalam mendukung tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yakni dua variabel bebas dan satu variabel terikat:

1. Variabel bebas (X), dikenal sebagai variabel independen, adalah variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain (Sahir, 2021). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Self-Regulated Learning* (X_1) dan *Self-Efficacy* (x_2).
2. Variabel terikat (Y), atau variabel dependen, adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini mencerminkan hasil atau dampak yang ditimbulkan oleh keberadaan variabel bebas dalam suatu penelitian (Sahir, 2021). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *Personal Growth Initiative* (Y)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel digunakan untuk memberikan penjelasan yang spesifik mengenai arti variabel yang sedang diteliti berdasarkan sudut pandang peneliti. Penjelasan ini dibuat dengan mengacu pada eksplorasi teori-

teori yang relevan dan telah dipahami sebelumnya (Sahir, 2021). Dengan adanya definisi operasional, setiap variabel yang diteliti dapat diukur secara jelas dan terarah, sehingga mempermudah proses analisis data. Adapun definisi operasional pada penelitian ini ialah sebagai berikut.

1. *Self-Regulated Learning* (X_1)

Self-regulated learning kemampuan remaja Generasi Z untuk mengelola, memantau, dan mengendalikan proses belajar mereka secara mandiri di tengah era digital. Menurut Zimmerman (1989), SRL mencakup tiga aspek utama yaitu:

- a. Metakognisi, merupakan kemampuan remaja dalam merancang, memantau, dan menilai proses belajarnya sendiri termasuk kesadaran terhadap strategi belajar yang diterapkan serta kemampuan untuk menyesuaikan strategi tersebut sesuai kebutuhan.
- b. Motivasi, merupakan dorongan internal yang mempertahankan keterlibatan remaja dalam proses belajar, yang mencakup kepercayaan diri terhadap kemampuan sendiri (*self-efficacy*), penetapan tujuan belajar, serta pemberian makna atau nilai terhadap tugas yang dijalankan.
- c. Perilaku, merupakan berbagai tindakan nyata yang menunjang keberhasilan belajar, seperti pengelolaan waktu, inisiatif untuk mencari bantuan ketika mengalami kesulitan, serta pengaturan lingkungan belajar agar lebih mendukung.

2. *Self-Efficacy* (X_2)

Self-efficacy adalah tingkat keyakinan remaja Generasi Z terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* terdiri atas tiga aspek utama:

- a. *Level* (tingkatan), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi oleh remaja.
- b. *Generality* (generalisasi), berkaitan dengan sejauh mana keyakinan remaja berlaku pada berbagai situasi atau terbatas pada konteks tertentu.
- c. *Strenght* (kekuatan), mengacu pada seberapa kuat dan stabil keyakinan remaja terhadap kemampuannya terutama dalam menghadapi rintangan.

3. *Personal Growth Initiative* (Y)

Personal growth initiative adalah kemampuan atau keinginan remaja Generasi Z untuk terlibat aktif dalam pertumbuhan dan perkembangan pribadi mereka. Menurut Robitschek (2012) terdapat empat aspek utama dalam *Personal Growth Initiative* yaitu:

- a. *Readiness for Change* (kesiapan untuk berubah), berkaitan dengan sikap terbuka dan kesiapan mental remaja untuk memulai perubahan diri.
- b. *Planfulness* (perencanaan), merupakan kemampuan remaja untuk merancang langkah-langkah strategis dalam mencapai pertumbuhan pribadi.

- c. *Using Resources* (Penggunaan Sumber Daya), merupakan keterampilan individu dalam mencari, mengakses, dan memanfaatkan sumber daya eksternal yang dapat menunjang perkembangan diri.
- d. *Intentional Behavior* (perilaku yang disengaja), merupakan tindakan nyata yang dilakukan remaja secara sadar dan bertujuan untuk mempercepat proses pertumbuhan pribadi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan subjek atau objek yang menjadi fokus penelitian. Populasi mencakup semua elemen yang memiliki karakteristik relevan dengan topik yang diteliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Secara lebih spesifik, populasi juga dapat dipahami sebagai kumpulan semua unit yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari remaja Generasi Z yang bersekolah di SMA Negeri 1 Arosbaya, yang diketahui dari seluruh kelas X, XI, dan XII total berjumlah 672 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian merujuk pada sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk dijadikan objek pengamatan atau penelitian. Sampel ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik atau kondisi yang ada dalam populasi yang lebih besar. Menurut Priadana dan Sunarsi (2021), sampel dipilih dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan

tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memperoleh representasi yang akurat dari populasi yang sedang diteliti, dengan memperhatikan relevansi usia dan tingkat penggunaan teknologi digital yang merupakan bagian dari fokus penelitian mengenai generasi Z di era digital.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik ini disebut sederhana karena sampel diambil secara acak tanpa mempertimbangkan kelompok atau strata dalam populasi tersebut. Teknik ini cocok digunakan bila anggota populasi dianggap homogen atau memiliki karakteristik yang seragam (Firmansyah, 2022). Pengambilan sampel secara acak memberikan setiap individu dalam populasi kesempatan yang sama untuk dipilih, sehingga dapat menghasilkan sampel yang representatif (Sugiyono, 2015).

Perhitungan jumlah sampel berdasarkan jumlah populasi yang ada yakni 672 siswa, peneliti menggunakan rumus dari Taro Yamane atau Slovin dalam menentukan jumlah minimal sampel yaitu sebagai berikut (Machali, 2021).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

e^2 = Margin of error (ditetapkan 5%)

$$n = \frac{672}{1 + 672(0.05)^2}$$

$$n = \frac{672}{1 + 672 \cdot (0,0025)}$$

$$n = \frac{672}{1 + 168}$$

$$n = \frac{672}{2,68}$$

$$n = 250,75$$

Berdasarkan rumus tersebut minimal sampel yang diperlukan minimal adalah 251 responden.

E. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket, yang merupakan metode yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk memperoleh informasi langsung dari responden terkait variabel-variabel yang diteliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Teknik ini memungkinkan pengumpulan data secara sistematis dan terstruktur dari sampel yang telah ditentukan. Tiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative*, yang diukur melalui instrumen skala terpisah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas tiga skala. Skala pertama adalah *self-regulated learning*, yang digunakan untuk mengukur

sejauh mana remaja dapat mengatur dan memonitor proses belajar mereka sendiri. Skala kedua adalah *self-efficacy*, yang mengukur keyakinan diri remaja terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Skala ketiga adalah *personal growth initiative*, yang mengukur inisiatif remaja untuk bertumbuh dan mengembangkan diri dalam konteks kehidupan pribadi dan sosial mereka.

Ketiga skala tersebut menggunakan skala *Likert* dengan rentang kontinu dari 1 hingga 4. Semua item pernyataan pada setiap instrumen penelitian berupa item *favorable*, sehingga memberikan pilihan jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Skor Jawaban Pertanyaan Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Sering (SS)	4
Sering (S)	3
Kadang-kadang (K)	2
Tidak Pernah (TP)	1

Penggunaan skala *Likert* ini memungkinkan pengukuran tingkat setuju atau tidak setuju responden terhadap pernyataan yang diberikan, sehingga mempermudah analisis data dalam penelitian ini.

1. Skala *Self-Regulated Learning*

Untuk mengukur variabel *self-regulated learning*, peneliti mengembangkank Skala *Self-Regulated Learning* yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (1998). Skala ini terdiri atas 21 item yang dirancang untuk mengukur *self-regulated learning* pada remaja. Adapun

blueprint Skala *Self-Regulated Learning* dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Evaluasi diri (<i>Self-evaluation</i>)	14, 15	2
	Mengatur dan mengubah (<i>Organizing and Transforming</i>)	2, 19	2
	Menetapkan tujuan dan perencanaan (<i>Goal setting and planning</i>)	6, 20	2
	Menyimpan catatan dan memantau (<i>Keeping records and monitoring</i>)	5, 12	2
	Memeriksa catatan (<i>Reviewing records</i>)	13, 18	2
Motivasi	Konsekuensi diri (<i>Self-consequencing</i>)	4, 8	2
	Mengulang dan mengingat (<i>Rehearsing and memorizing</i>)	7, 21	2
Perilaku	Mencari Informasi (<i>Seeking information</i>)	1, 11	2
	Mengatur lingkungan (<i>environment Structuring</i>)	3, 16	2
	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social assistance</i>)	9, 10, 17	3
Total			21 item

2. Skala *Self-Efficacy*

Untuk mengukur variabel *self-efficacy* dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan skala *self-efficacy* yang disusun berdasarkan teori Bandura (1997). Skala ini terdiri atas 11 item yang dirancang untuk mengukur tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam

menghadapi tantangan atau menyelesaikan tugas. *Blueprint Skala Self-Efficacy* tertera pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3. 3 *Blueprint Skala Self-Efficacy*

Aspek	Indikator	Favorable	Jumlah
<i>Level</i> (Tingkat Kesulitan)	Dapat menyelesaikan tugas tertentu	1, 4, 9	3
<i>Level</i> (Tingkat Kesulitan) <i>Generality</i> (Generalisasi)	Dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi	6, 11	2
	Dapat memotivasi diri melakukan tindakan yang diperlukan	2, 10	2
<i>Strenght</i> (Kekuatan)	Mampu berusaha dengan keras dan tekun	5, 8	2
	Mampu memnghadapi hambatan dan kesulitan	3, 7	2
Total			11 item

3. Skala *Personal Growth Initiative*

Dalam mengukur tingkat *personal growth initiative* remaja, peneliti mengembangkan skala *Personal Growth Initiative* yang disusun berdasarkan teori Robitschek (2012). Skala ini terdiri atas 14 item multidimensional yang dirangkum dalam empat aspek utama, seperti yang telah tertera pada tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3. 4 *Blueprint Skala Personal Growth Initiative*

Aspek	Indikator	Favorable	Jumlah
Kesiapan untuk berubah	Mengetahui waktu yang tepat untuk mengubah diri.	7, 9	2
	Menyadari perlunya Perubahan pada diri sendiri	2, 14	2
Perencanaan	Mengetahui strategi dan langkah-langkah	3, 10, 12	3

	untuk mencapai tujuan		
Penggunaan sumber daya	Memaksimalkan sumber daya internal dan eksternal untuk mencapai tujuan	4, 11, 13	3
Perilaku intensional	Memiliki kemauan untuk mencoba hal baru	1, 6	2
	Melihat suatu hal sebagai kesempatan untuk berkembang	8, 5	2
Total			14 item

F. Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang hendak diukur, yaitu *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative*. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0 dengan menggunakan metode korelasi *product moment* antara skor setiap item dengan skor total (Machali, 2021). Penetapan kaidah keputusan apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau nilai $p-value < \alpha$ (0,05), maka item pertanyaan/pernyataan dalam instrumen dinyatakan “valid”. Begitu pula sebaliknya apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau nilai $p-value > \alpha$ (0,05), maka item pertanyaan/pernyataan dalam instrumen dinyatakan “tidak valid”.

Peneliti melibatkan sebanyak 40 responden untuk menguji validitas instrumen penelitian. Berdasarkan jumlah sampel tersebut, nilai r tabel yang

digunakan sebagai acuan adalah sebesar 0,257. Hasil uji validitas masing-masing item instrumen ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala *Self-Regulated Learning*

No Item	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel}	Keterangan
1	0.710	0.257	Valid
2	0.783	0.257	Valid
3	0.707	0.257	Valid
4	0.549	0.257	Valid
5	0.825	0.257	Valid
6	0.778	0.257	Valid
7	0.756	0.257	Valid
8	0.770	0.257	Valid
9	0.773	0.257	Valid
10	0.773	0.257	Valid
11	0.754	0.257	Valid
12	0.678	0.257	Valid
13	0.789	0.257	Valid
14	0.750	0.257	Valid
15	0.695	0.257	Valid
16	0.756	0.257	Valid
17	0.696	0.257	Valid
18	0.772	0.257	Valid
19	0.716	0.257	Valid
20	0.717	0.257	Valid
21	0.879	0.257	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada *Skala Self-Regulated Learning*, seluruh 21 item yang diuji coba pada 40 responden dinyatakan valid. Validitas ini ditunjukkan oleh nilai r_{hitung} pada setiap item yang melebihi nilai r_{tabel} , yaitu $r_{hitung} > 0.257$ sehingga seluruh item layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala *Self-Efficacy*

No Item	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel}	Keterangan
1	0.730	0.257	Valid
2	0.624	0.257	Valid

3	0.824	0.257	Valid
4	0.731	0.257	Valid
5	0.779	0.257	Valid
6	0.798	0.257	Valid
7	0.837	0.257	Valid
8	0.823	0.257	Valid
9	0.759	0.257	Valid
10	0.754	0.257	Valid
11	0.682	0.257	Valid

Hasil analisis validitas terhadap instrumen Skala *Self-Efficacy* menunjukkan bahwa seluruh 11 item pernyataan telah memenuhi kriteria validitas. Uji yang dilakukan pada 40 responden menghasilkan nilai r_{hitung} yang melampaui batas minimum r_{tabel} sebesar 0,257, yang menandakan bahwa setiap item memiliki korelasi yang cukup dengan total skor dan dapat digunakan dalam proses pengambilan data penelitian.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala *Personal Growth Initiative*

No Item	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel}	Keterangan
1	0.813	0.257	Valid
2	0.676	0.257	Valid
3	0.833	0.257	Valid
4	0.846	0.257	Valid
5	0.783	0.257	Valid
6	0.752	0.257	Valid
7	0.829	0.257	Valid
8	0.823	0.257	Valid
9	0.699	0.257	Valid
10	0.652	0.257	Valid
11	0.845	0.257	Valid
12	0.768	0.257	Valid
13	0.764	0.257	Valid
14	0.798	0.257	Valid

Uji validitas terhadap instrumen Skala *Personal Growth Initiative* seperti yang tertera pada tabel di atas pada 40 responden menunjukkan

bahwa 14 item pernyataan didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} , $r_{hitung} > 0.257$ sehingga seluruh item pernyataan item pada Skala *Personal Growth Initiative* layak untuk digunakan seluruhnya.

2. Uji Reabilitas

Uji reabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi hasil pengukuran instrumen. Untuk menilai reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *SPSS* versi 25. Penilaian dapat dilihat dari nilai *cronbach's alpha* yang terdapat pada *output* statistik keandalan, dibandingkan dengan kriteria apabila nilai *cronbach's alpha* $< 0,7$, maka dinyatakan kurang reliabel. Sebaliknya apabila nilai *cronbach's alpha* $> 0,7$, maka dinyatakan reliabel.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala *Self-Regulated learning*

Reability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.959	21

Berdasarkan hasil uji reabilitas pada Skala *Self-Regulated Learning* di atas didapatkan bahwa nilai *cronbach's alpha* pada skala ini sebesar 0.959. hal ini mengindikasikan bahwa nilai tersebut melebihi ketentuan yang telah ditetapkan yaitu $0.959 > 0,7$ sehingga Skala *Self-Regulated Learning* dinyatakan reliabel.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala *Self-Efficacy*

Reability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.927	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Skala *Self-Efficacy*, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.927. Nilai ini berada di atas standar minimum reliabilitas sebesar 0.70, yang mengindikasikan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Skala *Personal Growth Initiative*

Reability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.949	21

Dari hasil uji reabilitas pada Skala *Personal Growth Initiative* di atas didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.949. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dan memenuhi standar $0.949 \geq 0.70$.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian berdasarkan hasil pengukuran variabel yang diteliti. Teknik ini bertujuan untuk

menggambarkan karakteristik data secara sistematis melalui perhitungan statistik, seperti nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, minimum, maksimum, dan distribusi frekuensi. Rumus yang digunakan dalam menentukan kategorisasi data pada analisis deskriptif seperti yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 3. 11 Tabel kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M+1SD) \leq X \leq M+1SD$
Rendah	$X < (M+1SD)$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dapat dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi uji tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) Normalitas diperlukan untuk memastikan bahwa asumsi statistik parametrik, seperti korelasi dan regresi, terpenuhi (Machali, 2021). Jika data tidak berdistribusi normal, maka langkah alternatif, seperti transformasi data atau analisis non-parametrik, perlu dilakukan (Sugiyono, 2017). Statistik uji dalam uji coba normalitas menggunakan rumus berikut:

$$D_{max} = \left\{ \frac{f_i}{n} - \left[\frac{fk_1}{n} - (p \leq z) \right] \right\}$$

Keterangan :

n = Jumlah data

f = Frekuensi

fk_i = Frekuensi komulatif

$$z = \frac{x - \mu}{\sigma}$$

$$D_{\text{tabel}} = D_{\sigma(n)}$$

Pengambilan keputusan yaitu dinyatakan normal jika $D_{\text{hitung}} \geq D_{\text{tabel}}$.

b. Uji linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015), uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian ini dilakukan melalui *test of linearity*. Adapun kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi apakah dalam model regresi terdapat hubungan korelatif antar variabel independen. Jika variabel-variabel bebas saling berkorelasi, maka terjadi masalah multikolinearitas yang perlu diatasi. Kriteria dalam uji ini adalah nilai *VIF (Variance Inflation Factor)* harus kurang dari 10 agar dapat

disimpulkan bahwa model bebas dari gejala multikolinearitas (Sugiono & Susanto, 2015).

3. Uji Hipotesis

a. Korelasi *product moment*

Korelasi, atau *correlation*, mengacu pada hubungan timbal balik antara dua hal. Dalam analisis statistik, korelasi menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel, yang sering dikenal sebagai korelasi bivariat. Tujuan utama dari analisis korelasi adalah untuk mengidentifikasi fakta mengenai keterkaitan antara variabel-variabel yang diuji. Pada penelitian ini, korelasi digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian pada rumusan masalah pertama dan kedua, dengan menerapkan teknik korelasi *product moment* (Sugiono, 2017). Uji signifikansi *product moment* ialah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisiensi korelasi antara variabel x dan Y

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh nilai Y

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara X dan Y

Tabel 3. 12 Interpretasi Koefisien korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800 – 1,000	Sangat Kuat
0,600 – 0,799	Kuat
0,400 – 0,599	Cukup Kuat
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 1,999	Sangat Rendah

b. Korelasi berganda

Korelasi berganda, atau *multiple correlation*, digunakan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara dua atau lebih variabel bebas secara simultan dengan satu variabel terikat. Analisis ini menunjukkan kekuatan hubungan kolektif antara beberapa variabel independen (x_1 , x_2 , ...) terhadap variabel dependen (y). Uji korelasi berganda menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \sqrt{\frac{r_{y.x1}^2 + r_{y.x2}^2 - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r_{x1.x2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{y.x1x2}$ = Korelasi *product moment* variabel x_1 dan x_2 dengan y

$R_{y.x1}$ = korelasi *product momen* x_1 dengan y

$R_{y.x2}$ = korelasi *product momen* x_2 dengan y

$R_{x1.x2}$ = korelasi *product momen* x_1 dengan x_2

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Arosbaya yang berlokasi di Jl. Raya Arosbaya No. 10, Kecamatan Arosbaya, Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini telah berdiri sejak tanggal 1 Juli 1991 dan dikenal sebagai lembaga pendidikan yang memiliki visi kuat dalam mencetak generasi yang berdaya saing tinggi. Sejak awal berdirinya, SMA Negeri 1 Arosbaya terus mengalami perkembangan signifikan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Didukung oleh tenaga pengajar yang profesional serta sarana dan prasarana yang senantiasa ditingkatkan, sekolah ini berhasil menghasilkan lulusan-lulusan yang kompeten dan berprestasi di berbagai bidang kehidupan.

Secara geografis, SMA Negeri 1 Arosbaya berada di lingkungan yang relatif tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota, sehingga menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswa. Letaknya yang strategis juga menjadikan sekolah ini mudah diakses oleh siswa dari berbagai desa di sekitar Kecamatan Arosbaya. Berdasarkan data sekolah tahun ajaran 2024/2025, jumlah siswa SMA Negeri 1 Arosbaya mencapai lebih dari 600 siswa yang tersebar dalam tiga jenjang kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII.

Sejak tahun ajaran 2022/2023, SMA Negeri 1 Arosbaya telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka sebagai bagian dari kebijakan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Kurikulum ini menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada siswa, penguatan kompetensi dasar, serta pengembangan karakter melalui Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. Penerapan Kurikulum Merdeka mendorong siswa untuk lebih aktif dalam merancang dan mengatur proses belajar mereka secara mandiri, kreatif, dan reflektif.

Selain itu, sekolah ini juga dilengkapi dengan fasilitas pembelajaran seperti ruang kelas yang representatif, laboratorium IPA, laboratorium komputer, perpustakaan, ruang konseling, serta akses terhadap teknologi informasi. SMA Negeri 1 Arosbaya juga aktif dalam berbagai kegiatan pengembangan karakter dan *soft skill* siswa, baik dalam bentuk ekstrakurikuler maupun kegiatan berbasis proyek.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Arosbaya yang berlokasi di Kabupaten Bangkalan, Madura, Provinsi Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SMA Negeri 1 Arosbaya memiliki populasi siswa yang cukup beragam, khususnya dari kalangan remaja Generasi Z, yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai *self-regulated learning* dan *self-efficacy* dalam konteks pengembangan diri individu (*personal growth initiative*). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 hingga 12 Mei 2025.

3. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang tergolong dalam Generasi Z, dengan total sebanyak 254 siswa yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pengambilan subjek dilakukan menggunakan teknik random sampling tanpa penerapan kriteria khusus. Hal ini disebabkan oleh karakteristik seluruh siswa di sekolah yang dijadikan lokasi penelitian, yang secara demografis berada dalam rentang usia Generasi Z dan diketahui aktif menggunakan media sosial serta teknologi digital lainnya. Oleh karena itu, seluruh populasi siswa di sekolah tersebut dianggap relevan dan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Subjek pada penelitian ini adalah remaja.

a. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin

Dari total 254 responden yang terlibat dalam penelitian ini, diperoleh data mengenai distribusi jenis kelamin yang menunjukkan proporsi antara responden laki-laki dan perempuan seperti pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	90	35,43%
Perempuan	164	64,57%
Total	254	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 90 responden (35,43%) berjenis kelamin laki-laki, sementara 164 responden (64,57%) berjenis kelamin perempuan. Selisih jumlah ini

menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki.

b. Karakteristik subjek berdasarkan usia

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 106 orang (41,73%), diikuti oleh usia 15 tahun sebanyak 82 orang (32,28%), dan usia 17 tahun sebanyak 57 orang (22,44%). Sementara itu, subjek yang berusia 18 tahun dan 19 tahun masing-masing berjumlah 8 orang (3,15%) dan 1 orang (0,39%). Rincian data tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
15 Tahun	82	32,38%
16 Tahun	106	41,73%
17 Tahun	57	22,44%
18 Tahun	8	3,15%
19 tahun	1	0,39%
Total	254	100%

4. Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sistematis sebagai berikut:

1. Persiapan instrumen penelitian

Peneliti terlebih dahulu menyusun tiga skala psikologis yang digunakan sebagai instrumen pengukuran, yaitu *Skala Self-Regulated*

Learning, Skala Self-Efficacy, dan Skala Personal Growth Initiative.

Seluruh skala disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan dan menggunakan model skala *Likert*.

2. Uji validitas dan reliabilitas instrumen

Sebelum instrumen disebarakan kepada sampel utama, peneliti melakukan uji coba (*try out*) kepada responden di luar sampel penelitian untuk menguji validitas dan reliabilitas item. Uji dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.0. Instrumen yang memenuhi kriteria valid dan reliabel kemudian digunakan dalam pengambilan data utama.

3. Koordinasi dengan pihak sekolah

Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada pihak SMA Negeri 1 Arosbaya dan melakukan koordinasi untuk memperoleh data kontak siswa. Setelah memperoleh izin dan persetujuan, peneliti menyiapkan kuesioner dalam format *Google Form*.

4. Penyebaran kuesioner

Kuesioner disebarakan secara daring melalui tautan *Google Form* yang dibagikan kepada siswa-siswa di beberapa kelas yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian. Tautan dibagikan melalui grup *WhatsApp* kelas atau melalui pihak guru yang ditunjuk. Dalam bagian awal kuesioner, peneliti menyertakan informasi mengenai tujuan penelitian, persetujuan partisipasi (*informed consent*), serta jaminan kerahasiaan data responden.

5. Pengumpulan dan pemeriksaan data

Responden mengisi kuesioner secara mandiri melalui perangkat masing-masing (HP/laptop). Setelah waktu pengisian berakhir, peneliti mengunduh data hasil isian dari *Google Form* dalam format spreadsheet. Data diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan kevalidan pengisian.

6. Perekapan dan pengolahan data

Data dari kuesioner kemudian direkap dan dikodekan untuk dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis meliputi uji deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi linear berganda sesuai dengan tujuan penelitian.

5. Hambatan-hambatan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi peneliti, salah satunya berkaitan dengan proses pengambilan data. Pengumpulan data yang semula direncanakan dilakukan secara langsung di kelas-kelas mengalami kendala karena bertepatan dengan adanya kegiatan sekolah yang cukup padat. Kondisi tersebut menyebabkan suasana kelas menjadi tidak kondusif, sehingga peneliti tidak dapat menjangkau seluruh siswa secara langsung dalam waktu yang sama. Akibatnya, pengambilan data terpaksa dialihkan sepenuhnya ke metode daring *menggunakan Google Form*, agar siswa tetap dapat mengisi kuesioner secara fleksibel di luar jadwal kegiatan sekolah.

B. Hasil dan Analisis Data Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Bagian ini menyajikan deskripsi data dari masing-masing variabel penelitian, yaitu *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z. Tujuan dari deskripsi ini adalah untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor masing-masing variabel yang diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh para responden. Uraian data disajikan dalam bentuk statistik deskriptif yang mencakup jumlah responden (N), skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (standar deviasi).

a. Skor hipotetik

1) *Self-regulated learning*

a) Skor maksimal dan skor minimal

Pada skala *Self-Regulated Learning* terdapat 21 item pernyataan, masing-masing jawaban memiliki rentang skor dari 1-4.

$$\begin{aligned} X_{\text{maks}} &= \text{Skor maksimal} \times \text{Jumlah item} \\ &= 21 \times 4 \\ &= 84 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} X_{\text{min}} &= \text{Skor minimal} \times \text{Jumlah item} \\ &= 21 \times 1 \\ &= 21 \end{aligned}$$

b) Mean hipotetik

$$M = \frac{1}{2}(X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})$$

$$M = \frac{1}{2}(84 + 21)$$

$$M = \frac{1}{2}(105)$$

$$M = 52,5$$

c) Standar deviasi

$$SD = \frac{1}{6}(X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

$$SD = \frac{1}{6}(84 - 21)$$

$$SD = \frac{1}{6}(63)$$

$$SD = 10,5$$

2) *Self-efficacy*

a) Skor maksimal dan skor minimal

Pada skala *Self-Regulated Learning* terdapat 11 item pernyataan, masing-masing jawaban memiliki rentang skor dari 1-4.

$X_{\text{maks}} = \text{Skor maksimal} \times \text{Jumlah item}$

$$= 11 \times 4$$

$$= 44$$

$X_{\text{min}} = \text{Skor minimal} \times \text{Jumlah item}$

$$= 11 \times 1$$

$$= 11$$

b) Mean hipotetik

$$M = \frac{1}{2}(X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})$$

$$M = \frac{1}{2}(44 + 11)$$

$$M = \frac{1}{2}(55)$$

$$M = 27,5$$

c) Standar deviasi

$$SD = \frac{1}{6}(X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

$$SD = \frac{1}{6}(44 - 11)$$

$$SD = \frac{1}{6}(33)$$

$$SD = 5,5$$

3) *Persoanl growth initiative*

a) Skor maksimal dan skor minimal

Pada skala *Self-Regulated Learning* terdapat 14 item pernyataan dengan skor maksimal adalah 4 dan skor minimal adalah 1.

$$X_{\text{maks}} = \text{Skor maksimal} \times \text{Jumlah item}$$

$$= 14 \times 4$$

$$= 56$$

$$X_{\text{min}} = \text{Skor minimal} \times \text{Jumlah item}$$

$$= 14 \times 1$$

$$= 14$$

b) Mean hipotetik

$$M = \frac{1}{2}(X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})$$

$$M = \frac{1}{2}(56 + 14)$$

$$M = \frac{1}{2}(70)$$

$$M = 35$$

c) Standar deviasi

$$SD = \frac{1}{6}(X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

$$SD = \frac{1}{6}(56 - 14)$$

$$SD = \frac{1}{6}(42)$$

$$SD = 7$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui skor hipotetik pada penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 4. 3 Hasil Skor Hipotetik

Skala	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Regulated Learning</i>	254	21	84	52,5	10,5
<i>Self-Efficacy</i>	254	11	44	27,5	5,5
<i>Personal Growth Initiative</i>	254	14	56	35	7

b. Kategorisasi data

Dalam mengetahui tingkat masing-masing variabel yang diperoleh responden penelitian menggunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$
Rendah	$X < (M+1SD)$

Berdasarkan tabel kategorisasi data di atas, kategori penilaian dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian dengan batas kelas yang telah ditentukan dan berbeda di setiap kategorinya. Berikut kategorisasi *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative*.

Tabel 4. 5 Kriteria kategori data

Skala	Kategorisasi	
<i>Self-Regulated Learning</i>	Tinggi	$X > 63$
	Sedang	$42 \leq X \leq 63$
	Rendah	$X < 42$
<i>Self-Efficacy</i>	Tinggi	$X > 33$
	Sedang	$22 \leq X \leq 33$
	Rendah	$X < 22$
<i>Personal Growth Initiative</i>	Tinggi	$X > 28$
	Sedang	$22 \leq X \leq 28$
	Rendah	$X < 22$

Kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam tiga tingkat, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Untuk variabel *Self-Regulated Learning*, responden yang memperoleh skor lebih dari 63 dikategorikan memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* yang tinggi, skor antara 42 hingga 63 berada pada kategori sedang, dan skor di bawah 42 termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, pada variabel *Self-Efficacy*, responden dengan skor lebih dari 33 dikategorikan tinggi, skor antara 22 hingga 33 termasuk sedang, dan skor di bawah 22 tergolong rendah. Adapun untuk variabel *Personal*

Growth Initiative, responden yang memperoleh skor lebih dari 28 masuk dalam kategori tinggi, skor antara 22 hingga 28 berada dalam kategori sedang, dan skor kurang dari 22 dikategorikan rendah.

- c. Tingkat kategorisasi data
- 1) Tingkat *self-regulated learning*

Tabel 4. 6 Tingkat Self-Regulated Learning

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	5	1.97%
Sedang	91	35.83%
Tinggi	158	62.20%
Total	254	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari total 254 responden, mayoritas berada pada kategori tinggi dalam hal *self-regulated learning*, yaitu sebanyak 158 orang atau sebesar 62,20%. Selanjutnya, terdapat 91 responden atau 35,83% yang berada pada kategori sedang, dan hanya 5 responden atau 1,97% yang termasuk dalam kategori rendah.

- 2) Tingkat *self-efficacy*

Tabel 4. 7 Tingkat Self-Efficacy

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	2	0.79%
Sedang	106	41.73%
Tinggi	146	57.48%
Total	254	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari total 254 responden, sebagian besar memiliki tingkat *self-efficacy* yang

tergolong tinggi, yaitu sebanyak 146 responden atau sebesar 57,48%. Selanjutnya, sebanyak 106 responden atau 41,73% berada pada kategori sedang. Sementara itu, hanya 2 responden atau 0,79% yang berada pada kategori rendah.

3) Tingkat *personal growth initiative*

Tabel 4. 8 Tingkat *Personal Growth Initiative*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	1	0.39%
Sedang	2	0.79%
Tinggi	251	98.82%
Total	254	100%

Berdasarkan tabel, mayoritas responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah 251 orang (98,82%). Sementara itu, hanya 2 responden (0,79%) berada pada kategori sedang, dan 1 responden (0,39%) berada pada kategori rendah dari total keseluruhan responden.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada residual tak terstandarisasi (*unstandardized residual*) melalui bantuan SPSS 25.0. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized residual
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	254
	Std. Deviation	.0000000
Most Extreme Differences	Absolute	3.50006710
	Positive	.052
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098 ^c

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

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,098 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal secara statistik. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi berganda.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini. Uji ini dilakukan melalui *SPSS 25* dengan menggunakan *test of linearity*. Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas *Self-Regulated Learning* dan *Personal Growth Initiative*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
PGI*SRL	Between Groups	(Combined)	4552.386	38	119.800	228.573	.000
		Linearity	3715.764	1	3715.764	228.573	.000
		Deviation from Linearity	836.622	37	22.611	1.391	.078
	Within Groups		3495.110	215	16.256		
	Total		8047.496	253			

Berdasarkan Tabel 4.10, hasil uji linearitas antara variabel *Self-Regulated Learning* dan *Personal Growth Initiative* menunjukkan nilai signifikansi pada bagian *Linearity* sebesar 0.000. Karena nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas *Self-Efficacy* dan *Personal Growth Initiative*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
PGI*SRL	Between Groups	(Combined)	4315.893	23	187.648	11.566	.000
		Linearity	3384.816	1	3384.816	206.626	.000
		Deviation from Linearity	931.078	22	42.322	1.2609	.000
	Within Groups		3731.603	220	16.224		
	Total		8047.496	253			

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada bagian *Linearity* dari hasil uji linearitas antara variabel *Self-Efficacy* dan *Personal Growth Initiative* adalah sebesar *Sig.* = 0.000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self-Efficacy* dan *Personal Growth Initiative*. Dengan demikian, data tersebut juga telah memenuhi asumsi linearitas.

4. Uji Multikolinearitas

Untuk memastikan tidak adanya gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi, dilakukan uji multikolinearitas dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)* pada masing-masing variabel prediktor, yaitu *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy*.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a	
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	SRL	.810	1.235
	SE	.810	1.235
a. Dependent Variable: PGI			

Hasil uji multikolinearitas pada tabel 4.12 menunjukkan bahwa kedua variabel, *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Self-Efficacy* (SE). memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0.810 dan nilai *VIF* sebesar 1.235. Nilai *Tolerance* yang lebih besar dari 0.10 dan nilai *VIF* yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas di antara variabel-variabel independen dalam model. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dapat digunakan secara bersamaan dalam analisis regresi untuk memprediksi variabel dependen, yaitu *Personal Growth Initiative*.

5. Uji Hipotesis

a. Uji korelasi *product moment*

Untuk menganalisis hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z, dilakukan uji korelasi *Pearson* menggunakan SPSS 25.0. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel 4.13 dan 4.14 berikut ini:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi *Pearson self-regulated learning* dengan *personal growth initiative*

		Correlations	
		SRL	PGI
SRL	Pearson Correlation	1	.680**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
PGI	Pearson Correlation	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,680$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Regulated Learning* dan *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z. Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri (*self-regulated*), maka semakin tinggi pula inisiatif yang mereka miliki untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi (*personal growth initiative*). Korelasi sebesar 0,680 menunjukkan hubungan dalam kategori kuat menurut pedoman interpretasi koefisien korelasi (Sugiyono, 2017).

Dengan demikian, H1 dalam penelitian ini yang berbunyi: "Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya" diterima berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi *Pearson self-regulated learning* dengan *personal growth initiative*

		SRL	PGI
SRL	Pearson Correlation	1	.649**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
PGI	Pearson Correlation	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson* pada tabel 4.14 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,649 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai korelasi ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative* (PGI) pada remaja Generasi Z. Selain itu, nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99%. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Self-Efficacy* yang dimiliki oleh remaja, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat inisiatif mereka dalam pertumbuhan pribadi.

Hasil tersebut mendukung hipotesis H2 yang diajukan dalam penelitian, yaitu “*Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-Efficacy dengan Personal Growth Initiative pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya*” diterima.

b. Uji korelasi berganda (*multiple correlation*)

Dalam menganalisis hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative* peneliti menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan bantuan program SPSS 25.0. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh temuan seperti yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Multiple Correlation Self-Regulated Learning dan Self-Efficacy dengan Personal Growth Initiative

Model Summary ^b					Change Statistics				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Df1	Df2	Sig. F Change
1	.784 ^a	.615	.612	3.514	.615	200.360	2	215	.000

a. Predictors: (Constant), SE, SRL

b. Dependent Variable: PGI

Berdasarkan hasil analisis *multiple correlation* yang ditampilkan dalam tabel, diperoleh nilai *R* sebesar 0,784, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel prediktor (*Self-Regulated Learning dan Self-Efficacy*) dengan variabel dependen (*Personal Growth Initiative*).

Nilai *R Square* sebesar 0,615 mengindikasikan bahwa sebesar 61,5% variabilitas *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z

dapat dijelaskan oleh *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* secara bersama-sama. Sementara itu, sisanya sebesar 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Nilai F hitung sebesar 200.360 dengan signifikansi (*Sig. F Change*) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistik, yang berarti bahwa *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Personal Growth Initiative*.

Bedasarkan hasil analisis diatas, didapatkan bahwa pengajuan hipotesis utama H3 yang berbunyi "*Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-Regulated Learning dan Self-Efficacy terhadap Personal Growth Initiative pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya*" diterima.

6. Uji Tambahan

a. Aspek dominan pada variabel

Dalam mengidentifikasi aspek dominan pada ketiga variabel yang diteliti, peneliti menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2019* dalam proses analisis data. Pengujian ini dilakukan dengan mencari presentase skor *real* total yang didapatkan responden (total capaian empiris) dan skor maksimal (total capaian teoritis) dari setiap aspek pada variabel penelitian.

1) *Self-regulated learning*

Variabel *self-regulated learning* memiliki tiga aspek diantaranya metakognisi, motivasi, dan perilaku. Berikut tabel presentase aspek dalam *self-regulated learning*.

Tabel 4. 16 Aspek Dominan Pada *Self-regulated Learning*

Urutan	Aspek	Total Capaian Empiris	Total Capaian Teoritis	Presentase
1	Metakognisi	8207	10160	80.77%
2	Motivasi	3271	4064	80.28%
3	Perilaku	5681	7112	79.87%

Berdasarkan tabel 4.16 diatas, didapatkan bahwa aspek metakognisi merupakan yang paling dominan dalam mempengaruhi *self-regulated learning* dengan capaian 80,77%, diikuti oleh aspek motivasi sebesar 80,28%, dan perilaku sebesar 79,87%.

2) *Self-efficacy*

Self-efficacy dalam penelitian ini disusun oleh tiga aspek utama, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Tingkat dominasi masing-masing aspek dapat dilihat pada Tabel 4.17 sebagai berikut.

Tabel 4. 17 Aspek Dominan Pada *self-efficacy*

Urutan	Aspek	Total Capaian Empiris	Total Capaian Empiris	Persentase
1	<i>Streght</i>	3362	4064	82.72%
2	<i>Generality</i>	3291	4064	80.97%
3	<i>Level</i>	2429	3048	79.69%

Berdasarkan Tabel 4.17, dapat disimpulkan bahwa aspek *strength* merupakan aspek yang paling dominan dalam *self-efficacy*

dengan capaian sebesar 82,72%, diikuti oleh *generality* sebesar 80,97%, dan *level* sebesar 79,69%.

3) *Personal growth initiative learning*

Dalam variabel *personal growth initiative*, terdapat empat aspek utama yang menjadi komponennya, yaitu kesiapan untuk berubah, perencanaan, penggunaan sumber daya, dan perilaku intensional. Persentase capaian dari masing-masing aspek tersebut disajikan pada bagian berikut.

Tabel 4. 18 Aspek Dominan Pada *Personal Growth Initiative*

Urutan	Aspek	Total Capaian Empiris	Total Capaian Empiris	Persentase
1	Perilaku Intensional	3508	4064	86.31%
2	Kesiapan untuk Berubah	3393	4064	83.48%
3	Perencanaan	2462	3048	80.77%
4	Penggunaan Sumber Daya	2432	3048	79.79%

Berdasarkan Tabel 4.18, dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku intensional merupakan aspek yang paling dominan dalam *personal growth initiative* dengan capaian sebesar 86,31%, diikuti oleh kesiapan untuk berubah sebesar 83,48%, perencanaan sebesar 80,77%, dan penggunaan sumber daya sebesar 79,79%.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Regulated Learning* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas partisipan, yaitu sebesar 62,20% remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, berada pada kategori skor tinggi, 35.83% berada pada kategori sedang, dan 1.97% berada pada kategori rendah. dalam hal *self-regulated learning*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Generasi Z yang ada di SMA Negeri 1 Arosbaya memiliki kemampuan belajar mandiri yang baik. Mereka cenderung mampu mengelola proses belajarnya secara aktif dan terarah, baik dari aspek metakognisi, motivasi, maupun perilaku.

Jika dikaitkan dengan indikator-indikator yang digunakan dalam penelitian, remaja yang berada pada kategori tinggi menunjukkan kemampuan belajar mandiri yang sangat baik. Mereka mampu melakukan evaluasi diri, menetapkan tujuan belajar, merancang strategi, mencatat dan memantau kemajuan belajar, serta secara rutin meninjau ulang materi. Dari aspek motivasi, mereka juga mampu memberikan konsekuensi terhadap dirinya sendiri dan menggunakan strategi seperti pengulangan materi untuk memperkuat pemahaman. Selain itu, dari aspek perilaku, mereka aktif mencari informasi tambahan, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan tidak ragu untuk meminta bantuan saat mengalami kesulitan.

Sementara itu, remaja pada kategori sedang menunjukkan kemampuan belajar mandiri yang cukup, namun belum konsisten dalam semua aspek. Mereka kadang merencanakan tujuan belajar dan menggunakan strategi tertentu, namun masih kurang dalam memantau dan mengevaluasi proses belajar secara menyeluruh, serta belum sepenuhnya aktif dalam mengatur lingkungan belajar atau mencari bantuan sosial.

Adapun remaja yang berada pada kategori rendah menunjukkan kemampuan belajar mandiri yang lemah. Mereka cenderung pasif, jarang melakukan evaluasi diri, tidak menetapkan tujuan belajar dengan jelas, serta tidak memanfaatkan strategi atau sumber daya belajar secara maksimal. Mereka juga kurang termotivasi secara internal dan enggan mencari bantuan saat menghadapi kesulitan.

Berdasarkan temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa metakognisi merupakan aspek paling dominan dengan capaian 80,77%, diikuti oleh motivasi sebesar 80,28%, dan perilaku sebesar 79,87%. Ketiga aspek ini berkontribusi penting terhadap pembentukan *self-regulated learning*, namun dengan kekuatan dan fungsi yang berbeda-beda dalam proses belajar mandiri siswa.

Metakognisi merujuk pada kemampuan siswa untuk memahami dan mengatur proses berpikir mereka sendiri selama belajar. Tingginya persentase pada aspek ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMA Negeri 1 Arosbaya mampu secara sadar merencanakan dan mengelola

kegiatan belajar mereka. Mereka tahu kapan harus belajar, bagaimana cara belajar yang efektif, dan bisa menilai apakah cara belajar mereka sudah berhasil atau perlu diperbaiki. Ini sejalan dengan teori dari Zimmerman (2002), yang menyatakan bahwa metakognisi merupakan inti dari *self-regulated learning* karena memungkinkan siswa untuk menjadi pembelajar yang aktif dan reflektif. Dengan kata lain, siswa tidak hanya melakukan kegiatan belajar, tetapi juga berpikir tentang bagaimana mereka belajar dan bagaimana cara memperbaikinya.

Motivasi dalam konteks *self-regulated learning* mengacu pada dorongan internal siswa untuk belajar secara mandiri dan konsisten. Tingginya capaian pada aspek motivasi menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran untuk menjaga semangat dan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Mereka tahu bahwa pencapaian belajar membutuhkan usaha, dan mereka berusaha menjaga komitmen tersebut dengan memberikan penghargaan atau hukuman pada diri sendiri sebagai bentuk kontrol diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Pintrich & De Groot (1990) yang menjelaskan bahwa motivasi berperan sebagai penggerak utama dalam *self-regulated learning* karena membantu siswa tetap bertahan dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai, terutama saat menghadapi kesulitan.

Aspek perilaku dalam *self-regulated learning* mencerminkan tindakan nyata yang dilakukan siswa untuk mendukung proses belajarnya. Walaupun menempati posisi ketiga, aspek ini tetap menunjukkan capaian yang tinggi dan sangat penting dalam mendukung implementasi dari strategi

metakognitif dan dorongan motivasional siswa. Dengan perilaku belajar yang aktif, seperti belajar di tempat yang nyaman dan tenang, bertanya kepada guru atau teman saat mengalami kesulitan, serta menggali informasi tambahan dari internet atau buku, siswa menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Boekaerts (1999), perilaku dalam *self-regulated learning* adalah cerminan dari strategi yang telah direncanakan dan didukung oleh motivasi yang kuat.

2. Tingkat *Self-Efficacy* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya

Berdasarkan hasil pengukuran *self-efficacy* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, diketahui bahwa mayoritas subjek, yaitu sebanyak 57,48%, berada pada kategori tinggi, 41,73% berada pada kategori sedang, dan 0,79% berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Arosbaya telah memiliki modal psikologis yang positif dalam bentuk *self-efficacy* yang tinggi, yang akan sangat berguna dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital serta mendukung perkembangan diri mereka ke arah yang lebih baik.

Jika dikaitkan dengan indikator dari tiga aspek *self-efficacy* menurut Bandura (1997), yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, maka remaja dalam kategori tinggi memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai jenis tugas, baik yang mudah maupun yang menantang. Mereka mampu memotivasi diri secara mandiri dan

menunjukkan ketekunan serta ketahanan dalam menghadapi hambatan. Sementara itu, remaja yang berada dalam kategori sedang menunjukkan keyakinan diri yang cukup, namun belum stabil. Mereka umumnya mampu menyelesaikan tugas-tugas standar dan sesekali menunjukkan motivasi internal, namun masih bergantung pada situasi dan dukungan eksternal. Ketekunan mereka pun bersifat fluktuatif. Sedangkan remaja dalam kategori rendah cenderung mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, bahkan untuk menyelesaikan tugas sederhana. Mereka kurang mampu memotivasi diri sendiri, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, dan tidak memiliki daya tahan yang kuat terhadap tantangan.

Berdasarkan hasil perhitungan aspek dominan dalam *self-efficacy* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, diketahui bahwa aspek *strength* menempati posisi paling dominan dengan capaian sebesar 82,72%, diikuti oleh *generality* sebesar 80,97%, dan *level* sebesar 79,69%. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kekuatan keyakinan diri yang cukup stabil dan tahan terhadap tekanan, sehingga mereka mampu bertahan dan terus berusaha meskipun menghadapi tantangan dalam belajar atau kehidupan sehari-hari. Dalam teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), *strength* menunjukkan seberapa kuat dan tahan lama kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Keyakinan yang kuat mendorong individu untuk terus mencoba dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan.

Aspek kedua yang dominan adalah *generality*, yang merujuk pada sejauh mana individu meyakini bahwa kemampuannya dapat diterapkan di berbagai situasi dan konteks. Capaian yang tinggi pada aspek ini menunjukkan bahwa para remaja tidak hanya merasa percaya diri dalam satu bidang atau kondisi tertentu, melainkan juga memiliki fleksibilitas dalam menghadapi tantangan di berbagai lingkungan belajar maupun sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Pajares (2005) bahwa *self-efficacy* bersifat kontekstual namun dapat meluas, tergantung pada pengalaman, pembelajaran sosial, dan keberhasilan sebelumnya.

Sementara itu, aspek *level*, yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu, menempati posisi ketiga dengan capaian sebesar 79,69%. Walaupun berada di urutan terakhir, nilai ini tetap tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan tertentu. Namun, capaian ini juga menunjukkan bahwa ada ruang untuk meningkatkan keyakinan remaja dalam menghadapi tugas-tugas yang lebih kompleks dan menantang. Hal ini sesuai dengan pandangan Schunk & DiBenedetto (2020) yang menekankan pentingnya pengalaman keberhasilan bertahap dalam membangun *self-efficacy* yang kuat pada tugas-tugas dengan kesulitan tinggi.

3. **Tingkat *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya**

Hasil pengukuran *personal growth initiative* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan, yaitu sebesar 98,82%, termasuk dalam kategori tinggi, sebesar 0,79% berada di kategori sedang, dan 0,39% rendah. Hal ini berarti bahwa sebagian besar remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya memiliki kesadaran dan dorongan yang kuat untuk mengembangkan diri secara aktif dan terarah. Mereka mampu mengenali kapan perubahan dibutuhkan, merencanakan langkah-langkah yang tepat, memanfaatkan sumber daya yang ada, serta memiliki kemauan untuk mencoba hal baru dan melihat setiap situasi sebagai peluang untuk bertumbuh. Hal ini mencerminkan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan hidup dan belajar secara mandiri.

Jika dikaitkan dengan indikator dari empat aspek utama *personal growth initiative*, yaitu kesiapan untuk berubah, perencanaan, penggunaan sumber daya, dan perilaku intensional, maka remaja yang berada dalam kategori tinggi umumnya memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap perlunya perubahan dan mampu mengenali waktu yang tepat untuk bertumbuh. Mereka juga memiliki kemampuan dalam merencanakan langkah-langkah strategis untuk mencapai tujuan pribadi, memanfaatkan potensi diri dan sumber daya eksternal secara maksimal, serta menunjukkan sikap terbuka dan antusias terhadap pengalaman baru sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Sementara itu, remaja yang berada pada kategori sedang menunjukkan inisiatif pribadi yang cukup, namun belum konsisten. Mereka menyadari pentingnya perubahan, namun belum sepenuhnya mampu merancang perencanaan yang terstruktur, serta masih kurang optimal dalam memanfaatkan dukungan atau kesempatan yang tersedia. Adapun remaja dalam kategori rendah cenderung belum menyadari pentingnya pengembangan diri, kurang memiliki perencanaan hidup yang jelas, jarang memanfaatkan potensi dan bantuan sekitar, serta menunjukkan sikap pasif dalam menghadapi hal baru atau tantangan.

Berdasarkan perhitungan aspek dominan dalam variabel *personal growth initiative* diketahui bahwa aspek perilaku intensional merupakan komponen yang paling dominan, dengan capaian sebesar 86,31%, disusul oleh kesiapan untuk berubah sebesar 83,48%, perencanaan sebesar 80,77%, dan penggunaan sumber daya sebesar 79,79%.

Secara teoritis, dominasi perilaku intensional dalam *personal growth initiative* mendukung pandangan Robbins (2020) yang menyatakan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi melibatkan *intentionality*, yaitu niat sadar untuk mengambil tindakan dalam proses pengembangan diri. Remaja yang memiliki perilaku intensional tinggi cenderung tidak menunggu perubahan datang, melainkan aktif mencari peluang dan menciptakan perubahan untuk dirinya sendiri. Hal ini penting karena perilaku intensional menjadi motor utama yang menggerakkan aspek-aspek lainnya seperti kesiapan, perencanaan, dan pemanfaatan sumber daya.

Kemudian, kesiapan untuk berubah yang menempati urutan kedua menggambarkan bahwa para remaja sudah memiliki kesadaran terhadap pentingnya perubahan dan mampu mengenali kapan mereka harus melakukan transformasi diri. Menurut teori dari Weigold et al. (2013), kesiapan adalah tahap awal dari proses *personal growth initiative* yang akan mempengaruhi seberapa jauh individu akan terlibat dalam proses pengembangan berkelanjutan.

Aspek perencanaan sebagai urutan ketiga tetap menunjukkan capaian yang tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mampu menyusun strategi dan langkah konkret untuk mencapai tujuan pribadi mereka. Perencanaan yang baik merupakan jembatan antara niat untuk bertumbuh dan tindakan nyata, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka PGI oleh Robitschek (1998), di mana perencanaan memungkinkan individu bertindak lebih terarah dan sistematis.

Sementara itu, penggunaan sumber daya, meskipun berada di urutan terakhir, masih menunjukkan tingkat capaian yang kuat. Aspek ini mencerminkan sejauh mana individu mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya internal (seperti potensi diri, keterampilan, dan waktu) serta sumber daya eksternal (seperti dukungan teman, guru, atau teknologi) untuk mencapai tujuan mereka. Capaian 79,79% menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memiliki dorongan untuk berkembang, mereka masih perlu ditingkatkan dalam keterampilan mencari bantuan atau memanfaatkan lingkungan sebagai penunjang pertumbuhan.

4. Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diketahui bahwa hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa “*terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-Regulated Learning dengan Personal Growth Initiative pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya*” dinyatakan diterima. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,680$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Personal Growth Initiative* (PGI). Nilai koefisien ini termasuk dalam kategori kuat, sesuai dengan klasifikasi korelasi menurut Sugiyono (2019), yang menyatakan bahwa rentang 0,60–0,799 dikategorikan sebagai hubungan kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengatur proses belajar mereka secara mandiri, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memiliki inisiatif dalam mengembangkan diri secara pribadi.

Hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z mencerminkan keterhubungan antara kemampuan regulasi diri, kesadaran metakognitif, serta motivasi untuk berkembang secara aktif dan terencana. *Self-regulated learning* bukan sekadar kemampuan untuk belajar secara mandiri, tetapi mencakup proses berpikir yang sadar (metakognisi), pengaturan motivasi internal, serta pengelolaan strategi belajar yang efektif. Menurut Zimmerman (2002), *self-*

regulated learning terdiri atas tiga fase utama yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Ketika remaja mampu menetapkan tujuan belajar, menyusun strategi, serta mengevaluasi hasilnya secara mandiri, maka mereka sebenarnya sedang melatih kontrol diri dan kemampuan reflektif yang juga dibutuhkan dalam proses pengembangan diri (Zimmerman, 2002).

Hal tersebut dikarenakan Ketika remaja melakukan proses tersebut secara mandiri dan konsisten, mereka mengembangkan kemampuan metakognitif dan evaluatif yang sangat penting dalam mendorong perubahan dan pengembangan diri. Proses reflektif yang terbangun dari *self-regulated learning* memungkinkan remaja untuk melihat ketidaksempurnaan bukan sebagai kegagalan tetap, tetapi sebagai peluang untuk bertumbuh. Hal ini sejalan dengan konsep *personal growth initiative*, di mana individu secara aktif terlibat dalam proses pengembangan diri melalui perencanaan, kesadaran, dan upaya nyata untuk berubah (Robitschek, 2012).

Remaja yang terbiasa melakukan regulasi diri dalam belajar juga cenderung memiliki *self-awareness* yang tinggi. Mereka mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menyadari pentingnya peran aktif dalam membentuk masa depan pribadi. Hal ini menjadi dasar penting dari *personal growth initiative*, yaitu kesadaran individu untuk terlibat secara aktif dalam proses pertumbuhan dan pengembangan dirinya. Robitschek (1998) menjelaskan bahwa *personal*

growth initiative bukan sekadar keinginan untuk berkembang, tetapi merupakan kemampuan untuk merencanakan dan mengambil tindakan nyata dalam upaya mencapai pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, regulasi diri yang terbangun melalui proses belajar mandiri dapat berfungsi sebagai “alat” internal yang mendukung munculnya inisiatif untuk mengembangkan diri.

Secara praktis, hubungan ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajarnya secara mandiri memiliki dorongan yang lebih besar untuk memperbaiki serta meningkatkan kualitas dirinya. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Miller et al. (2014), yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek *personal growth initiative*. Proses pengelolaan belajar secara sadar memungkinkan remaja lebih terfokus dalam merancang dan mewujudkan tujuan perkembangan pribadi mereka. Saks dan Leijen (2014) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang efektif dalam menerapkan strategi *self-regulated learning* cenderung lebih aktif dalam mengembangkan dirinya, tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam aspek sosial dan emosional, yang merupakan bagian penting dari *personal growth initiative*.

Temuan ini konsisten dengan teori *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002), yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* melibatkan tiga fase utama: perencanaan, pemantauan,

dan refleksi. Individu yang mampu mengelola proses belajar melalui ketiga tahap ini akan lebih mudah mencapai tujuan belajar sekaligus mengembangkan diri secara menyeluruh. Ciri-ciri individu dengan *self-regulated learning* yang kuat dapat dilihat dari berbagai indikator perilaku belajar, seperti kemampuan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, menyusun rencana belajar yang sistematis, serta memilih strategi belajar yang sesuai dengan kondisi diri dan materi yang dihadapi (Schunk & Greene, 2018).

Tak hanya itu, individu dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk secara aktif mengelola seluruh proses belajar mereka. Di mana dalam tersebut menunjukkan adanya kemampuan metakognitif yang baik, yang memungkinkan remaja mengenali keberhasilan dan kekurangan dalam proses belajar, lalu menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan (Zimmerman, 2002). Mereka mampu mengatur waktu secara efektif dan menunjukkan kontrol diri yang tinggi, terutama dalam menghindari distraksi seperti penggunaan media sosial berlebihan dan kecenderungan menunda tugas (prokrastinasi). Mereka juga termotivasi secara intrinsik, belajar bukan karena tekanan eksternal, melainkan karena adanya dorongan dari dalam diri untuk berkembang dan mencapai potensi diri (Pintrich, 2000). Menurut Pintrich (2000), motivasi intrinsik ini merupakan inti dari regulasi motivasi dalam *self-regulated learning*, di mana pelajar tergerak oleh minat, nilai pribadi, dan rasa tanggung jawab terhadap tujuan jangka panjangnya. Dalam proses

ini, mereka tidak hanya mengandalkan sumber belajar dari guru, tetapi juga mengeksplorasi berbagai media seperti buku, jurnal, video, dan internet secara mandiri. Refleksi yang berkelanjutan menjadi aspek penting lainnya, di mana individu menyadari kelemahan dalam proses belajar dan berusaha melakukan perbaikan berkesinambungan.

Lebih dari sekadar keterampilan akademik, *self-regulated learning* menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab atas perkembangan diri sendiri. Remaja yang terbiasa mengatur proses belajarnya menunjukkan keterlibatan aktif dalam pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan. Mereka tidak hanya belajar karena kewajiban, tetapi karena menyadari nilai jangka panjang dari pengembangan diri. Hal ini selaras dengan konsep *self-regulated learning* di mana remaja yang memiliki *personal growth initiative* tinggi biasanya tidak menunggu perubahan datang dari luar, melainkan aktif menciptakan perubahan dalam dirinya yang merupakan suatu karakteristik penting dalam menghadapi tantangan era *modern*.

Dalam konteks Generasi Z yang hidup dalam realitas digital dan serba cepat, kemampuan untuk mengatur diri menjadi kunci penting. Generasi ini memiliki akses tak terbatas terhadap informasi, namun juga rentan terhadap distraksi seperti media sosial, *game online*, dan tekanan sosial digital. *self-regulated learning* membantu mereka untuk memilah informasi, mengelola waktu, dan tetap fokus pada tujuan yang lebih dalam. Ketika *self-regulated learning* berjalan dengan baik, remaja dapat menjaga

arah hidupnya dan memiliki peta perkembangan diri yang jelas. Dengan demikian, muncul dorongan internal untuk terus bertumbuh, memperbaiki diri, dan melampaui keterbatasan yang ada. Inilah yang memperkuat hubungan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative*, karena keduanya sama-sama membutuhkan kesadaran, arah, dan tindakan yang konsisten.

Selain itu, secara emosional, *self-regulated learning* juga mengembangkan resiliensi. Ketika remaja mengalami kegagalan dalam belajar, proses reflektif yang dibangun dalam *self-regulated learning* membantu mereka bangkit dan memperbaiki pendekatan. Hal ini melatih mentalitas bertumbuh (*growth mindset*) yang menjadi ciri dari individu dengan *personal growth initiative* tinggi. Mereka tidak menyerah pada keadaan, melainkan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Dalam penelitian ini, remaja-remaja di SMA Negeri 1 Arosbaya yang menunjukkan tingkat *self-regulated learning* tinggi umumnya memiliki orientasi yang lebih positif terhadap masa depan, lebih percaya diri dalam menetapkan tujuan hidup, dan lebih aktif mencari cara untuk mengembangkan dirinya, baik secara akademik maupun non-akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri tidak hanya berperan dalam pencapaian akademik, tetapi juga sangat penting dalam membentuk karakter dan kesiapan remaja untuk menghadapi masa depan secara aktif dan produktif. *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* saling mendukung

dalam membentuk individu yang mandiri, sadar diri, dan berorientasi pada pertumbuhan jangka panjang. Hal ini penting untuk dipahami oleh pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan agar dapat memberikan dukungan yang optimal bagi remaja dalam masa perkembangan kritis mereka.

5. Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *personal growth initiative*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,649$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Menurut Sugiyono (2019), nilai tersebut berada pada rentang 0,60–0,799 yang termasuk kategori hubungan kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri individu terhadap kemampuan dirinya (*self-efficacy*), maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk memiliki inisiatif dalam mengembangkan diri (*personal growth initiative*).

Hal ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih optimis, tekun, serta mampu mengatasi hambatan yang muncul dalam proses pengembangan diri. Hal ini menjadi fondasi penting dalam membentuk *personal growth initiative*, yang merupakan kemampuan individu untuk mengambil tindakan sadar, aktif, dan terencana dalam upaya pertumbuhan pribadi (Robitschek,

2003). Hal ini dikarenakan keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi syarat utama bagi seseorang untuk mengambil tindakan sadar, aktif, dan terencana dalam proses pertumbuhan pribadi.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola tindakan dan mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan tertentu. Kepercayaan ini memberikan dorongan psikologis yang kuat untuk memulai dan mempertahankan upaya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sementara itu, *personal growth initiative* sebagaimana dijelaskan oleh Robitschek (2003), adalah kapasitas individu untuk menyadari perlunya pertumbuhan diri, menyusun rencana, serta mengambil langkah konkret untuk mengembangkan potensi secara berkelanjutan. Tanpa adanya *self-efficacy*, individu akan cenderung ragu terhadap kemampuannya sendiri, merasa tidak sanggup menghadapi tantangan, serta mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri untuk mencoba hal-hal baru, menetapkan tujuan pertumbuhan, dan mengambil kendali atas proses perubahan tersebut. Oleh karena itu, secara psikologis, *self-efficacy* berperan sebagai dasar yang menopang munculnya *personal growth initiative*, karena keyakinan terhadap kompetensi diri menjadi pendorong utama untuk bertindak secara aktif dan terarah dalam mengembangkan diri.

Robitschek (2003) juga memperkuat temuan ini, bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu prediktor utama dalam terbentuknya *personal growth initiative*. Individu yang yakin terhadap kompetensinya cenderung

mengambil langkah aktif untuk belajar dari pengalaman dan mencapai tujuan pengembangan dirinya. Selain itu, Wardani dan Tjandraningtyas (2023) menyatakan bahwa efikasi diri memainkan peran penting dalam mendorong perilaku proaktif terhadap pertumbuhan pribadi, terutama dalam konteks pendidikan dan transisi remaja menuju kedewasaan. Temuan serupa dikemukakan oleh Sharma dan Rani (2013), yang menemukan bahwa *self-efficacy* berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan *personal growth initiative* dengan meningkatkan resiliensi dan ketekunan dalam menghadapi rintangan. Sehingga remaja dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu menghadapi kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya. Ini sangat penting dalam pembentukan *growth mindset*, yang secara tidak langsung juga mendukung terciptanya pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki *personal growth initiative* cenderung tidak hanya menetapkan tujuan pribadi, tetapi juga mengevaluasi kemajuan mereka, menyesuaikan strategi, dan terus belajar dari pengalaman, sesuatu yang sangat dipengaruhi oleh efikasi diri (Robitschek & Keyes, 2009).

Penelitian Cai dan Lian (2022) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* dan *self-efficacy* menjadi perantara penting dalam hubungan antara dukungan sosial dan pencapaian tujuan hidup. Artinya, *self-efficacy* tidak hanya berdampak langsung terhadap *personal growth initiative*, tetapi juga memperkuat efek dari faktor eksternal seperti

dukungan lingkungan sosial, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan pengembangan diri individu.

Menurut (Schunk & DiBenedetto, 2020) *Self-efficacy* juga berkaitan erat dengan motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri untuk berkembang tanpa bergantung pada tekanan atau hadiah eksternal. Remaja yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih terdorong untuk mengeksplorasi potensi diri, menetapkan tujuan, serta mengambil langkah konkret untuk mewujudkan perkembangan tersebut. Dalam konteks remaja Generasi Z yang hidup di era digital dengan tantangan dan peluang yang kompleks, kepercayaan diri terhadap kemampuan diri menjadi modal penting dalam membangun orientasi masa depan yang positif dan inisiatif pribadi untuk bertumbuh (Putra & Wahyuni, 2021). Keyakinan ini membantu remaja untuk tetap percaya diri dalam menghadapi tantangan, beradaptasi terhadap perubahan teknologi, serta membangun identitas diri yang otentik di tengah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial daring.

Dalam situasi seperti ini, keyakinan terhadap kompetensi diri atau *self-efficacy* menjadi krusial, karena dapat menjadi penyangga psikologis terhadap tekanan eksternal tersebut. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi tidak mudah goyah oleh penilaian orang lain, lebih percaya diri dalam mengejar tujuan pribadinya, serta mampu mempertahankan jati diri dan arah pertumbuhan di tengah arus informasi dan pengaruh sosial yang sangat kuat. Bagi para remaja di SMA Negeri 1 Arosbaya, *self-efficacy* menjadi modal

penting untuk memanfaatkan peluang di era digital secara positif, seperti mengembangkan potensi akademik, minat bakat, atau keterampilan baru. Tanpa *self-efficacy* yang kuat, remaja Generasi Z cenderung lebih mudah mengalami keraguan diri, prokrastinasi, bahkan stres akibat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tidak realistis. Oleh karena itu, dalam konteks ini, *self-efficacy* tidak hanya menjadi faktor individual, tetapi juga menjadi penentu arah pertumbuhan dan inisiatif pribadi dalam membentuk masa depan yang lebih terarah dan bermakna.

6. Hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya

Berdasarkan hasil analisis korelasi berganda, diketahui bahwa Hipotesis H3, yang menyatakan “Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Self-Efficacy* terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya”, dinyatakan diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi R sebesar 0,784, dan *R Square* (R^2) sebesar 0,615, yang berarti terdapat hubungan positif yang kuat antara antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* dengan *personal growth initiative*. Dengan sebesar 61,5% variabel *personal growth initiative* dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *self-regulated learning* dan *self-efficacy*. Sementara itu, nilai F hitung sebesar 200,360 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara

statistik, atau dengan kata lain, model tersebut layak digunakan untuk memprediksi variabel *dependent*. Artinya, secara simultan, *self-regulated learning* dan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap peningkatan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya.

Hasil yang tampak dalam penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki tingkat *personal growth initiative* tinggi cenderung juga memiliki *self-regulated learning* dan *self-efficacy* yang tinggi, sehingga hal ini mencerminkan adanya hubungan yang saling terkait antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri dan memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, cenderung memiliki kesadaran dan motivasi yang lebih tinggi untuk terus bertumbuh dan mengembangkan potensi diri mereka. Kemampuan dalam mengatur strategi belajar serta kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan, menjadi kombinasi yang mendukung remaja untuk aktif dalam proses pengembangan pribadi mereka.

Self-regulated learning adalah proses metakognitif, motivasional, dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatur pembelajaran mereka sendiri (Zimmerman, 2000). Dalam proses *self-regulated learning*, individu menetapkan tujuan belajar yang jelas, menggunakan strategi yang sesuai, memonitor kemajuan, dan merefleksikan hasil. Remaja Generasi Z yang mampu mengelola proses belajar secara mandiri cenderung memiliki rasa

tanggung jawab terhadap perkembangan pribadinya, serta lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik (Panadero, 2017). Hal ini dikarenakan Remaja yang mampu menerapkan *self-regulated learning* pada dasarnya sedang melatih kontrol diri, perencanaan, serta evaluasi diri secara berkelanjutan, yang merupakan bagian dari fungsi eksekutif dalam perkembangan kognitif. Kemampuan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar dan hasilnya, karena mereka tidak lagi bergantung sepenuhnya pada guru atau lingkungan, melainkan memposisikan diri sebagai pelaku aktif dalam proses pembelajaran. Rasa tanggung jawab ini meluas, tidak hanya dalam konteks akademik (misalnya menyelesaikan tugas tepat waktu, memahami materi), tetapi juga dalam pengembangan kepribadian, manajemen waktu, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Panadero, 2017).

Selain itu, *Self-regulated learning* memberikan kerangka kerja yang sistematis dalam membantu individu menentukan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan, yang sejalan dengan semangat proaktif dalam *personal growth initiative*. Kerangka kerja ini bersifat sistematis karena membimbing individu untuk tidak hanya memahami *apa* yang ingin dicapai, tetapi juga *bagaimana* mencapainya melalui strategi yang terstruktur. Individu dengan *self-regulated learning* tinggi akan mampu menetapkan tujuan secara realistis, merancang langkah-langkah konkret, mengantisipasi hambatan, serta melakukan evaluasi diri secara berkelanjutan.

Aspek-aspek *self-regulated learning* ini sangat sejalan dengan semangat proaktif dalam *personal growth initiative*, yaitu kecenderungan individu untuk secara sadar, aktif, dan bertanggung jawab dalam mengarahkan pertumbuhan pribadinya (Robitschek, 2003). Semangat proaktif tersebut menuntut adanya kemampuan mengelola diri, menetapkan tujuan, dan mengambil tindakan nyata untuk berkembang yang meruoakan semua komponen yang juga ada dalam *self-regulated learning*. Oleh karena itu, *self-regulated learning* tidak hanya penting dalam konteks akademik, tetapi juga memainkan peran sentral dalam pengembangan kepribadian dan pencapaian tujuan hidup yang lebih luas. Ketika remaja Generasi Z melakukan proses ini secara mandiri dan konsisten, mereka mengembangkan kemampuan metakognitif dan evaluatif yang sangat penting dalam mendorong perubahan dan pengembangan diri. Proses reflektif yang terbangun dari *self-regulated learning* memungkinkan remaja Generasi Z untuk melihat ketidaksempurnaan bukan sebagai kegagalan tetap, tetapi sebagai peluang untuk bertumbuh. Hal ini sejalan dengan konsep *personal growth initiative*, di mana individu secara aktif terlibat dalam proses pengembangan diri melalui perencanaan, kesadaran, dan upaya nyata untuk berubah (Robitschek, 1998).

Sementara itu, *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Keyakinan ini sangat penting karena memengaruhi bagaimana seseorang memandang tantangan, mengelola

stres, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. *Self-efficacy* yang tinggi meningkatkan kemungkinan remaja Generasi Z akan mencoba hal baru, menetapkan tujuan yang menantang, serta tetap gigih ketika menghadapi hambatan. Dalam konteks *personal growth initiative*, *self-efficacy* bertindak sebagai kekuatan pendorong yang membantu para remaja Generasi Z merasa yakin bahwa ia mampu mengembangkan dirinya, bahkan ketika proses tersebut memerlukan usaha dan ketekunan.

Personal growth initiative merupakan konstruk psikologis yang mencerminkan keterlibatan aktif dan sadar seseorang dalam mengembangkan diri, melalui perencanaan, pemecahan masalah, dan refleksi terhadap perubahan pribadi yang diinginkan (Robitschek, 1998; Robitschek et al., 2012). Remaja Generasi Z dengan *personal growth initiative* yang tinggi tidak hanya memiliki kesadaran bahwa dirinya perlu berkembang, tetapi juga memiliki niat dan motivasi untuk mewujudkannya melalui tindakan nyata. Dalam kerangka ini, *self-regulated learning* memberikan struktur dan alat, sementara *Self-Efficacy* menyediakan keyakinan dan ketahanan psikologis. Keduanya menjadi prasyarat yang memungkinkan *personal growth initiative* tumbuh secara optimal, terutama pada masa remaja yang merupakan tahap transisi kritis dalam perkembangan identitas dan tujuan hidup.

Remaja Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1997-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan digital yang dinamis. Mereka terbiasa dengan teknologi sejak usia dini, memiliki kemampuan untuk

mengakses informasi dengan cepat, serta menunjukkan kecenderungan untuk belajar secara mandiri melalui media digital (Turner, 2015; Seemiller & Grace, 2016). Namun, paparan informasi yang sangat luas dan cepat juga menjadikan mereka rentan terhadap distraksi, kelelahan kognitif, dan kesulitan dalam menjaga fokus belajar. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* menjadi sangat penting agar mereka mampu menyaring informasi, menetapkan prioritas, dan menjalankan proses belajar yang efektif.

Dalam hal ini, *self-regulated learning* menjadi kebutuhan utama bagi remaja Gen Z untuk mengelola proses pembelajaran mereka secara mandiri, sementara *Self-Efficacy* memberikan rasa percaya diri dalam menggunakan berbagai sumber belajar digital dan menghadapi tantangan akademik maupun personal. Ketika keduanya dikembangkan secara seimbang, maka potensi PGI juga akan meningkat. Gen Z yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* dan *Self-Efficacy* yang tinggi akan lebih mampu mengembangkan inisiatif pribadi mereka, seperti belajar keterampilan baru, mengelola waktu secara efektif, membangun relasi sosial yang sehat, serta menyusun rencana masa depan yang lebih jelas dan realistis.

Dengan demikian, interaksi antara *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga terbukti signifikan secara empiris dalam konteks remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan

remaja dalam mengelola proses belajar secara mandiri dan keyakinan terhadap kompetensi dirinya memiliki peran penting dalam mendorong inisiatif untuk bertumbuh secara sadar dan terarah. Dalam menghadapi tantangan era digital yang dinamis dan penuh tekanan sosial, pengembangan *self-regulated learning* dan *self-efficacy* menjadi strategi krusial dalam membentuk *personal growth initiative* yang kuat. Oleh karena itu, upaya pendidikan dan pembinaan remaja, khususnya di lingkungan sekolah seperti SMA Negeri 1 Arosbaya, perlu memberi perhatian lebih pada peningkatan kemampuan belajar mandiri serta penguatan kepercayaan diri siswa agar mereka mampu menjadi pribadi yang proaktif dalam mengembangkan diri dan meraih tujuan hidupnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat beberapa poin penting yang dapat disimpulkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat *self-regulated learning* remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 62.20%, 35.83% berada pada kategori sedang, dan 1.97% berada pada kategori rendah dengan aspek metakognisi menjadi yang paling dominan (80,77%), diikuti motivasi (80,28%) dan perilaku (79,87%).
2. Tingkat *self-efficacy* remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, berada pada kategori tinggi yakni sebesar 57,48%, kategori sedang sebesar 41,73%, dan 0,79% kategori rendah dengan aspek *strength* merupakan aspek paling dominan (82,72%), diikuti *generality* (80,97%), dan level (79,69%).
3. Tingkat *personal growth initiative* remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, berada pada kategori tinggi yakni sebesar 98,82%, 0,79% berada di kategori sedang, dan 0,39% rendah dengan aspek dominan perilaku intensional menjadi yang paling dominan (86,31%), disusul kesiapan untuk berubah (83,48%), perencanaan (80,77%), dan penggunaan sumber daya (79,79%).

4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-regulated learning* dan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,680$ dan signifikansi $p < 0,01$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri remaja generasi Z dalam belajar, maka semakin tinggi pula inisiatif individu dalam mengembangkan dirinya.
5. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,649$ dan signifikansi $p < 0,01$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja generasi Z di SMA 1 Arosbaya terhadap kemampuan sendiri berperan penting dalam mendorong inisiatif pertumbuhan pribadi.
6. Secara simultan, *self-regulated learning* dan *self-efficacy* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *personal growth initiative* pada remaja Generasi Z di SMA Negeri 1 Arosbaya, dengan nilai koefisien determinasi R sebesar $0,784$, dan R Square (R^2) sebesar $0,615$, yang berarti terdapat hubungan positif yang kuat antara antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* dengan *personal growth initiative*. Dengan sebesar $61,5\%$ variabel *personal growth initiative* dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *self-regulated learning* dan *self-efficacy*.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami dan menafsirkan hasil temuan:

1. Terbatasnya metode pengumpulan data pra penelitian

Peneliti hanya menggunakan metode wawancara dalam menggali data lapangan tanpa menyertakan instrumen survei atau kuesioner terstandar untuk mengukur tingkat *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan *personal growth initiative* secara kuantitatif. Hal ini dapat membatasi objektivitas pengukuran dan mempersempit cakupan data, sehingga hasilnya lebih bersifat deskriptif dan kualitatif.

2. Keterbatasan subjek penelitian

Subjek penelitian ini hanya terdiri dari remaja Generasi Z yang berada di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 1 Arosbaya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh remaja Generasi Z yang memiliki latar belakang pendidikan, sosial, dan budaya yang berbeda di luar sekolah tersebut.

3. Keterbatasan konteks lingkungan

Penelitian ini difokuskan pada satu lokasi sekolah negeri di wilayah tertentu, sehingga konteks lingkungan pendidikan yang unik dapat memengaruhi temuan. Faktor-faktor seperti budaya sekolah, pendekatan guru, dan dukungan lingkungan sekitar bisa jadi berkontribusi terhadap hasil, namun tidak secara eksplisit dianalisis dalam penelitian ini.

4. Tidak melibatkan perspektif lain (triangulasi terbatas)

Penelitian tidak melibatkan perspektif tambahan dari guru, orang tua, atau pihak sekolah sebagai bentuk triangulasi data. Di mana informasi

dari pihak lain dapat memperkaya dan menguatkan pemahaman mengenai kondisi aktual yang memengaruhi pengembangan diri remaja.

C. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Bagi pihak instansi

Sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya. Guru juga disarankan untuk mengintegrasikan strategi pembelajaran yang berfokus pada pengembangan metakognisi dan refleksi diri dalam proses pembelajaran sehari-hari.

2. Bagi remaja Generasi Z

Remaja perlu menyadari pentingnya kemampuan mengatur diri dalam belajar serta membangun keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. Mengembangkan kedua hal ini secara bersamaan akan membantu mereka menjadi individu yang lebih siap menghadapi tantangan, baik di lingkungan akademik maupun dalam kehidupan pribadi. Remaja disarankan untuk mulai menetapkan tujuan pribadi yang realistis dan membiasakan diri melakukan refleksi terhadap kemajuan diri secara berkala.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain seperti dukungan sosial, mindset berkembang (*growth mindset*), atau regulasi emosi yang mungkin juga berperan dalam pembentukan *personal growth initiative* pada

remaja. Selain itu, penggunaan metode campuran (*mixed methods*) dan subjek dari berbagai latar belakang sekolah atau daerah juga dianjurkan untuk memperkaya hasil dan meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atriska, N. D. (2020). The relationship between self-efficacy and self-esteem with self-adjustment in new students of the Faculty of Psychology, University August 17, 1945 Surabaya (Doctoral dissertation, Untag 1945 Surabaya).
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 201–208. <https://doi.org/10.1037/tra0000006>
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- Cai, J., & Lian, R. (2022). Social support and a sense of purpose: The role of personal growth initiative and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 788841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.78884>
- Darmiany. (2012). Self-regulated learning.
- Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M., & Leijen, Ä. (2022). Supporting self-regulated learning in distance learning contexts at higher education level: Systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 12, 792422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792422>
- Fauzan, M. (2021). *Psikologi Islam: Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologi kontemporer*. Prenada Media.

- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Asshidiqi, M. R. A., Ilham, M. A., Aibina, O. I., Hesda, N., & Al Fayyedh, F. (2023). Pengaruh dunia IT terhadap perilaku remaja generasi Z. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(2), 21–37.
- Hidayat, R., & Sari, N. L. (2021). *Psikologi Islam: Teori dan aplikasi dalam pendidikan dan kehidupan*. Pustaka Al-Fikr.
- Ihsan, M., & Wahid, A. (2021). *Pengembangan diri berbasis nilai Islam*. Pilar Nusantara.
- Karina, M., Bila, N. S., Primantari, R., Tara, J. D., Rahmawati, A. F., Murti, N. W., Qintara, M. A., Hanifah, F., Wahyuni, D., A, A. A., & Novita, M. V. (2021). *Gen Z insights: Perspective on education*. UNISRI Press.
- Kusumaningrum, D. E., & Setyowati, R. (2018). Pengaruh media sosial terhadap fokus belajar siswa SMA di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 75–84.
- Lupita, W., & Armono, D. (2023). Analisis kemandirian belajar siswa generasi Z: Studi kasus pada siswa keahlian kompetensi akuntansi SMK Negeri 7 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 21(2), 28–39.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif (Panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif)*. Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman.
- Mahfud, M., Salim, R., & Lathifah, S. (2021). *Muhasabah dan aktualisasi diri dalam pendekatan Islam*. Bina Ilmu.

- Maulana, A., & Yulianingsih, W. (2022). Internalisasi nilai-nilai Islam dalam pengembangan self-regulated learning di kalangan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 19(2), 145–156. <https://doi.org/10.21580/jpai.2022.19.2.1234>
- Miller, M., McAuliffe, G., & Parker, P. (2014). Self-regulated learning and personal growth initiative: A study of students' academic development. *Journal of Educational Psychology*, 106(2), 444–457. <https://doi.org/10.1037/a0034803>
- Musslifah, A. R., & Mirawati. (2023). Perbedaan self-regulated learning siswa SMA Budi Agung ditinjau dari pola asuh orangtua. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman (JIPKIS)*, 3(2), 121–240.
- Nata, A. (2019). *Integrasi Islam dan ilmu: Paradigma, bentuk, dan strategi pengembangannya*. Prenadamedia Group.
- Nurlaila, S., & Fitria, H. (2020). The implementation of self-regulated learning in Islamic education based on e-learning. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 195–208. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v7i2.6343>
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares & T. Urden (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 339–367). Information Age Publishing.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pew Research Center. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Pew Research Center. (2022). *Teens, social media & technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Putra, A. A., & Wahyuni, S. (2021). Peran self-efficacy terhadap inisiatif pengembangan diri remaja di era digital. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 19(2), 145–154. <https://doi.org/10.21009/JPP.192.12>
- Rahmawati, R., & Susanto, H. (2020). Refleksi sebagai strategi meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 27(1), 45–54.
- Rakhmat, J. (2021). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Mizan.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 496–502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>
- Robitschek, C., & 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. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of

- the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Santoso, A., & Wijaya, B. (2019). Hubungan antara self-efficacy dan kedalaman usaha belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 123–135.
- Saraswati, E., & Winarsunu, A. (2020). The relationship between self-regulated learning and personal growth initiative. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 123–134.
- Saraswati, P. (2021, April). The influence of personal growth initiative and self-regulated learning on victims of bullying and the differences in terms of parental educational background. In International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020) (pp. 217–222). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.031>
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46–50.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2005). Competence perceptions and academic functioning. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 85–104). Guilford Press.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.

- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. Jossey-Bass.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2013). Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. *Journal of Education and Practice*, 4(16), 125–136. <http://www.iiste.org>
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar SPSS dan Lisrel: Teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulaiman, A., & Nasir, F. (2022). *Psikologi perkembangan dalam perspektif Islam: Pendekatan integratif*. Humanika Press.
- Syihab, M. Q. (2020). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Lentera Hati.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113.
- Wardani, R., & Tjandraningtyas, A. M. (2023). Personal growth initiative in students in the post-pandemic transition: Optimism, internal locus of control, and general self-efficacy. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(1), 113–127. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i1.3580>
- Weigold, A., Weigold, I. K., Dykema, S. A., Drakeford, N. M., & Martin-Wagar, C. A. (2021). Computerized device equivalence: A comparison of surveys completed using a smartphone, tablet, desktop computer, and paper-and-pencil. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 37(8), 803–814. <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1865003>
- Yusuf, S. (2023). *Pendidikan karakter dalam perspektif Islam dan psikologi positif*. Pustaka Pelajar.
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, 33(2–3), 73–86. <https://doi.org/10.1080/00461520.1998.9653292>

- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zubaidah, S. (2016, December). Keterampilan abad ke-21: Keterampilan yang diajarkan melalui pembelajaran. Dalam Seminar Nasional Pendidikan (Vol. 2, No. 2, pp. 1–17).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Tempat/Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Kelas :

II. PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Kuisisioner ini terdiri atas beberapa pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian berilah **tanda centang (✓)** pada salah satu kolom yang sesuai dengan **pendapat atau perasaan Anda sendiri**, bukan menurut pendapat orang lain.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuisisioner ini. Jawablah seluruh pernyataan tanpa terlewat satu pun dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya pada saat ini.

Keterangan Jawaban

SS : Sangat Sering

S : Sering

P : Pernah

TP : Tidak Pernah

Cara Pengisian

Contoh

Jika anda merasa sesuai dengan suatu pernyataan dan pernah melakukannya, maka beri tanda centang (✓) pada kolom P

No	Pernyataan	TP	P	S	SS
1.	Saya menetapkan target belajar yang ingin dicapai setiap minggunya.		✓		

SKALA SELF-REGULATED LEARNING

No.	Pernyataan	TP	P	S	SS
1.	Saya terbiasa mempelajari terlebih dahulu materi pelajaran yang akan dipelajari sebelum kelas dimulai.				
2.	Saya terbiasa menyusun materi belajar ke dalam bentuk poin-poin agar lebih mudah dipahami.				
3.	Saya bisa fokus belajar meskipun berada di keramaian.				
4.	Saya memberi hadiah pada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas.				
5.	Saya sehari-hari mencatat hal-hal yang belum dipahami dan perlu dipelajari kembali.				
6.	Saya mampu membuat jadwal belajar supaya waktu yang saya miliki lebih terorganisir.				
7.	Saya mencoba menghafalkan poin penting dengan membacanya berulang-ulang.				
8.	Saya mampu mengendalikan diri untuk belajar sebelum bermain.				
9.	Saya senang berdiskusi dengan teman untuk memahami materi pelajaran.				
10.	Saya berusaha bertanya kepada guru saat mengalami kesulitan dalam memahami materi.				
11.	Saya mencari video atau artikel penjelasan tambahan jika belum memahami materi pelajaran.				
12.	Saya terbiasa mencatat poin penting saat belajar.				
13.	Saya terbiasa memperbaiki catatan saya agar lebih mudah dipelajari.				

14.	Saya bisa mengidentifikasi kesalahan saya apabila nilai yang didapatkan kurang memuaskan.				
15.	Saya mampu menilai diri sendiri dalam memahami materi yang saya pelajari.				
16.	Saya terbiasa menyingkirkan benda-benda dan hal lainnya yang bisa mengganggu saat sedang belajar.				
17.	Saya senang berdiskusi dengan orang dewasa seperti kakak atau saudara saat ada tugas yang sulit.				
18.	Sebelum ujian saya terbiasa untuk membaca ulang catatan yang saya buat sendiri.				
19.	Saya dapat membuat mind map atau skema untuk merangkum isi materi pelajaran.				
20.	Saya terbiasa menetapkan target belajar yang ingin dicapai setiap minggunya.				
21.	Saya terbiasa mengulang materi pelajaran secara berkala agar lebih mudah diingat.				

SKALA SELF-EFFICACY

No.	Pernyataan	TP	P	S	SS
1.	Saya yakin bisa mendapatkan nilai yang ditargetkan di setiap mata pelajaran.				
2.	Saya memotivasi diri sendiri untuk tetap belajar dan mengerjakan tugas ketika sedang malas.				
3.	Saya tetap belajar walaupun pernah gagal dan mendapatkan nilai yang rendah.				
4.	Saya dapat menyelesaikan tugas individu (seperti membuat video, makalah, atau presentasi) tanpa bantuan orang lain.				
5.	Saya akan mencari cara lain (seperti video belajar atau diskusi teman) jika tidak paham materi pelajaran.				
6.	Saya yakin bisa tetap mengerjakan tugas walaupun sedang merasa lelah.				
7.	Saya tidak putus asa meskipun merasa tertinggal dalam pelajaran dibandingkan teman-teman saya.				
8.	Saya tetap terus mencoba menyelesaikan tugas yang sulit walaupun membutuhkan waktu yang lama.				

9.	Saya yakin dapat menjawab semua soal ulangan/ujian dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan.				
10.	Saya tetap berusaha fokus belajar meskipun tergoda oleh media sosial atau game.				
11.	Saya dapat mencari solusi lain ketika aplikasi belajar <i>online</i> yang digunakan mengalami kendala.				

SKALA PERSONAL GROWTH INITIATIVE

No.	Pernyataan	TP	P	S	SS
1.	Saya merasa antusias untuk mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan dan wawasan saya.				
2.	Saya menyadari pentingnya berubah untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri.				
3.	Saya tahu strategi yang harus digunakan agar impian saya tercapai.				
4.	Saya mengetahui kepada siapa harus meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan.				
5.	Saya mampu untuk tidak menunda-nunda hal yang mendukung diri saya untuk berkembang.				
6.	Saya tidak ragu untuk keluar dari zona nyaman demi mendapatkan pengalaman baru.				
7.	Saya tahu kapan saya harus melakukan perubahan untuk mencapai impian saya.				
8.	Saya terbiasa menjadikan kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar.				
9.	Saya dapat meninggalkan kebiasaan lama yang kurang produktif yang dapat menghambat perkembangan diri saya.				
10.	Saya memiliki rencana yang jelas mengenai impian yang ingin dicapai di masa depan.				
11.	Saya terlibat dalam komunitas atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan potensi diri.				
12.	Saya menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai impian saya.				
13.	Saya memanfaatkan media digital, seperti internet atau aplikasi pembelajaran, untuk mendukung pengembangan diri saya.				
14.	Saya berusaha untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.				

Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Item

1. Skala *Self-Regulated Learning* (X₁)

Respon de n	Item X ₁																				To tal	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	47
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	64
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
6	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	69
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	61
8	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	64
9	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	57
10	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	55
11	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	52
12	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	66
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	65
14	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	74
15	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	75
16	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	53
17	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	68
18	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	64
19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
20	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	65
21	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	65
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	65
23	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
24	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	48
25	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	62
26	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	65
27	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	58
28	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	56
29	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	50
30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	59
31	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	66
32	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	55
33	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	52
34	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	65
35	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	46
36	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	77
37	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	55
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	62
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	41

2. Skala *Self-Efficacy* (X₂)

Responden	Item X ₂											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	25
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	38
5	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	30
6	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	26
7	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	35
8	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	39
9	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
10	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	34
11	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	33
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
14	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	31
15	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	34
16	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	25
17	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	35
18	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	27
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
20	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	27
21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	43
22	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	25
23	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	35
24	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	21
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	24
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
28	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	33
29	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	28
30	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	28
31	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
32	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	24
33	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	35
34	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	37
35	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	26
36	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	27
37	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	38
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
39	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	31

40	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	40
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Skala *Personal Growth initiative* (Y)

Respon den	Item Y														Tot al
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	40
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	40
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
6	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	45
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
8	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	49
9	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
10	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
11	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
12	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
13	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	52
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	55
15	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	58
16	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
17	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	53
18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
19	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	50
20	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
21	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	48
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
23	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	48
24	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	39
25	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	50
26	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	46
27	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
28	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	39
29	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	47
30	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	51
31	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	53
32	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
33	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	38
34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	40
35	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	46
36	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	51

Lampiran 3 Lampiran Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

a. Skala *Self-Regulated Learning* (X₁)

Correlations																							
		X101	X102	X103	X104	X105	X106	X107	X108	X109	X110	X111	X112	X113	X114	X115	X116	X117	X118	X119	X120	X121	Total
X101	Pearson Correlation	1	.485**	.504**	.434**	.588**	.661**	.514**	.455**	.588**	.518**	.510**	.334*	.454**	.541**	.367*	.530**	.468**	.677**	.422**	.528**	.541**	.710**
	Sig. (2-tailed)		0.002	0.001	0.005	0.000	0.000	0.001	0.003	0.000	0.001	0.001	0.035	0.003	0.000	0.020	0.000	0.002	0.000	0.007	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X102	Pearson Correlation	.485**	1	.714**	.430**	.586**	.577**	.544**	.492**	.653**	.653**	.503**	.505**	.597**	.524**	.628**	.599**	.508**	.553**	.537**	.489**	.674**	.783**
	Sig. (2-tailed)	0.002		0.000	0.006	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.001	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X103	Pearson Correlation	.504**	.714**	1	0.134	.546**	.628**	.591**	.515**	.697**	.621**	.545**	.418**	.530**	0.253	.348*	.481**	.519**	.516**	.451**	.402*	.674**	.707**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.000		0.411	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.007	0.000	0.116	0.028	0.002	0.001	0.001	0.003	0.010	0.000	0.000

X108	Pearson Correlation	.455**	.492**	.515**	0.261	.621**	.618**	.580**	1	.621**	.621**	.547**	.472**	.577**	.497**	.457**	.507**	.485**	.604**	.629**	.641**	.789**	.770**
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.001	0.001	0.104	0.000	0.000	0.000		0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.001	0.003	0.001	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X109	Pearson Correlation	.588**	.653**	.697**	.335*	.613**	.546**	.693**	.621**	1	.613**	.546**	.459**	.545**	.505**	.343*	.554**	.618**	.560**	.510**	.492**	.577**	.773**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.035	0.000	0.000	0.000	0.000		0.000	0.000	0.003	0.000	0.001	0.030	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X110	Pearson Correlation	.518**	.653**	.621**	.335*	.548**	.617**	.622**	.621**	.613**	1	.476**	.459**	.605**	.505**	.487**	.674**	.437**	.487**	.569**	.549**	.649**	.773**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.000	0.000	0.035	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		0.002	0.003	0.000	0.001	0.001	0.000	0.005	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X111	Pearson Correlation	.510**	.503**	.545**	.383*	.617**	.538**	.627**	.547**	.546**	.476**	1	.523**	.536**	.568**	.543**	.755**	.423**	.464**	.508**	.484**	.725**	.754**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001	0.000	0.015	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002		0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.003	0.001	0.002	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X112	Pearson Correlation	.334*	.505**	.418**	.443**	.532**	.363*	.439**	.472**	.459**	.459**	.523**	1	.682**	.558**	.709**	.544**	.348*	.544**	0.300	.424**	.640**	.678**

X117	Pearson Correlation	.468**	.508**	.519**	.357*	.678**	.555**	.446**	.485**	.618**	.437**	.423**	.348*	.695**	.512**	.346*	.396*	1	.480**	.459**	.532**	.512**	.696**
	Sig. (2-tailed)	0.002	0.001	0.001	0.024	0.000	0.000	0.004	0.002	0.000	0.005	0.007	0.028	0.000	0.001	0.029	0.011		0.002	0.003	0.000	0.001	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X118	Pearson Correlation	.677**	.553**	.516**	.543**	.632**	.700**	.587**	.604**	.560**	.487**	.464**	.544**	.508**	.565**	.434**	.444**	.480**	1	.579**	.590**	.646**	.772**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.003	0.000	0.001	0.000	0.005	0.004	0.002		0.000	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X119	Pearson Correlation	.422**	.537**	.451**	.317*	.510**	.636**	.647**	.629**	.510**	.569**	.508**	0.300	.498**	.469**	.449**	.462**	.459**	.579**	1	.502**	.665**	.716**
	Sig. (2-tailed)	0.007	0.000	0.003	0.046	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.001	0.060	0.001	0.002	0.004	0.003	0.003	0.000		0.001	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X120	Pearson Correlation	.528**	.489**	.402*	0.238	.549**	.484**	.519**	.641**	.492**	.549**	.484**	.424**	.396*	.566**	.527**	.607**	.532**	.590**	.502**	1	.566**	.717**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.010	0.139	0.000	0.002	0.001	0.000	0.001	0.000	0.002	0.006	0.011	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001		0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X121	Pearson Correlation	.541**	.674**	.674**	.489**	.721**	.725**	.588**	.789**	.577**	.649**	.725**	.640**	.758**	.597**	.646**	.589**	.512**	.646**	.665**	.566**	1	.879**

b. Skala *Self-Efficacy* (X₂)

Correlations													
		X201	X202	X203	X204	X205	X206	X207	X208	X209	X210	X211	Total
X201	Pearson Correlation	1	.441**	.541**	.412**	.450**	.510**	.567**	.567**	.578**	.547**	.537**	.730**
	Sig. (2-tailed)		0.004	0.000	0.008	0.004	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X202	Pearson Correlation	.441**	1	.504**	.333*	.530**	.390*	.445**	.445**	.384*	.565**	0.299	.624**
	Sig. (2-tailed)	0.004		0.001	0.036	0.000	0.013	0.004	0.004	0.014	0.000	0.061	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X203	Pearson Correlation	.541**	.504**	1	.670**	.584**	.656**	.690**	.587**	.601**	.530**	.453**	.824**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.003	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X204	Pearson Correlation	.412**	.333*	.670**	1	.494**	.575**	.540**	.657**	.506**	.414**	.449**	.731**
	Sig. (2-tailed)	0.008	0.036	0.000		0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.008	0.004	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
X205	Pearson Correlation	.450**	.530**	.584**	.494**	1	.596**	.621**	.676**	.589**	.508**	.424**	.779**

X211	Pearson Correlation	.537**	0.299	.453**	.449**	.424**	.582**	.481**	.417**	.627**	.462**	1	.682**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.061	0.003	0.004	0.006	0.000	0.002	0.007	0.000	0.003		0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Total	Pearson Correlation	.730**	.624**	.824**	.731**	.779**	.798**	.837**	.823**	.759**	.754**	.682**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

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

Y11	Pearson Correlation	.823**	.489**	.802**	.943**	.470**	.435**	.882**	.761**	.577**	.369*	1	.448**	.704**	.515**	.845**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.000	0.000	0.002	0.005	0.000	0.000	0.000	0.019		0.004	0.000	0.001	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Y12	Pearson Correlation	.399*	.408**	.524**	.465**	.950**	.807**	.415**	.545**	.349*	.601**	.448**	1	.371*	.865**	.768**
	Sig. (2-tailed)	0.011	0.009	0.001	0.002	0.000	0.000	0.008	0.000	0.027	0.000	0.004		0.018	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Y13	Pearson Correlation	.855**	.662**	.564**	.664**	.385*	.421**	.798**	.536**	.821**	.403*	.704**	.371*	1	.415**	.764**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.014	0.007	0.000	0.000	0.000	0.010	0.000	0.018		0.008	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Y14	Pearson Correlation	.453**	.415**	.610**	.537**	.909**	.712**	.473**	.636**	.382*	.546**	.515**	.865**	.415**	1	.798**
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.008	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.015	0.000	0.001	0.000	0.008		0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Total	Pearson Correlation	.813**	.676**	.833**	.846**	.783**	.752**	.829**	.823**	.699**	.652**	.845**	.768**	.764**	.798**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

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

2. Uji Reabilitas

a. Skala *Self-Regulated Learning* (X₁)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	21

b. Skala *Self-Efficacy* (X₂)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	11

c. Skala *Personal Growth Initiative* (Y)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	14

81	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	70
82	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	66
83	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	53
84	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	72
85	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	67
86	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	63
87	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	53
88	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	79
89	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	66
90	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	61
91	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	3	51
92	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	57
93	2	3	2	1	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	60
94	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	56
95	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
96	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
97	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	66
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
99	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	75
100	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	77
101	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
102	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	80
103	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	78
104	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	75
105	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
106	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	69
107	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	78
108	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	81
109	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81
110	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	77
111	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	71
112	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
113	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	76
114	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
115	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
117	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	77
118	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	55
119	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	75
120	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
121	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	74
122	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80
123	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	72
124	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	64

213	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	61	
214	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	80
215	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63	
216	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	74
217	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	71
218	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	77
219	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	67
220	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	65
221	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	70
222	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
223	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
224	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	80
225	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	58
226	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76
227	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	78
228	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	75
229	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	78
230	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
231	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
232	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
233	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	72
234	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	80
235	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	75
236	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
237	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
238	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	82
239	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	79
240	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	78
241	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	69
242	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	78
243	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	81
244	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	70
245	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
246	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	60
247	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	81
248	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	69
249	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	76
250	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	69
251	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	79
252	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	58
253	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
254	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	74

2. Skala *Self-Efficacy* (X₂)

Responden	Item X ₂											Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	14
2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	41
3	3	2	4	2	2	3	1	3	1	2	3	26
4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	32
5	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	37
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
7	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	34
8	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	41
9	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	39
10	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	38
11	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	19
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34
14	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	35
15	2	3	4	4	4	2	3	4	2	1	4	33
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
18	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	33
19	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	37
20	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	40
21	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	31
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
24	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	37
25	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	32
26	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	35
27	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	39
28	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	30
29	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	33
30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32
31	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	37
32	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	38
33	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	35
34	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	29
35	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	25
36	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32
37	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	29
38	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	33
39	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	42
40	4	3	4	1	1	3	4	4	4	3	4	35

41	4	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	30
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
43	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	26
44	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	31
45	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	29
46	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	29
47	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	29
48	3	2	3	4	3	4	4	3	2	1	3	32
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
50	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	32
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
52	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	28
53	1	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	22
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
55	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	30
56	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	39
57	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	2	36
58	2	4	3	1	4	4	4	3	1	3	2	31
59	3	2	2	4	2	1	4	3	4	2	4	31
60	3	3	4	3	2	1	4	4	3	2	2	31
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
62	2	3	2	4	1	4	4	1	1	2	2	26
63	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	40
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
65	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	38
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
67	2	4	4	1	1	4	4	3	3	3	2	31
68	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	32
69	3	2	3	4	3	2	1	2	4	2	4	30
70	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	32
71	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	40
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
73	3	2	3	1	4	1	3	3	1	2	1	24
74	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	29
75	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	28
76	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	41
77	3	3	3	1	4	1	1	3	3	3	3	28
78	2	3	4	2	4	3	4	2	3	4	4	35
79	3	2	2	3	4	1	1	2	2	2	3	25
80	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	4	28
81	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	42
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
83	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	35
84	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	40

85	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	30
86	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	32
87	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	34
88	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
89	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	35
90	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	33
91	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	35
92	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	34
93	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	28
94	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	29
95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
96	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	39
97	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
98	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	42
99	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
100	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	40
101	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	39
102	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	42
103	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	35
104	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	36
105	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32
106	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	29
107	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	41
108	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32
109	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	41
110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
111	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
112	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
113	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	38
114	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	41
115	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
116	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	29
117	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	31
118	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38
119	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	43
120	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	39
121	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	37
122	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	42
123	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	43
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
125	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
126	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	37
127	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	40
128	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	41

217	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	40
218	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
219	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
220	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	40
221	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	42
222	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	37
223	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	35
224	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
225	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	41
226	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
227	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	40
228	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	43
229	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	41
230	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	29
231	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
232	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	41
233	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	42
234	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	40
235	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	36
236	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	37
237	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
238	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
239	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	42
240	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
241	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	27
242	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
243	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
244	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	42
245	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
246	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
247	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	29
248	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	43
249	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	43
250	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
251	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
252	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
253	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	42
254	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32

41	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	35
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	54
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
44	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	45
45	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40
46	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40
48	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	38
49	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
50	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40
51	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	38
52	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	35
53	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	3	2	2	29
54	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	54
55	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	40
56	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	49
57	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	50
58	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	39
59	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	32
60	3	1	2	3	4	3	3	4	4	3	2	1	4	3	40
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
62	2	4	1	2	2	3	4	4	4	4	1	1	3	4	39
63	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	50
64	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	48
65	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	50
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
67	2	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	39
68	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	46
69	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	51
70	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	46
71	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	4	46
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
73	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	51
74	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	41
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	55
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
78	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	51
79	3	4	1	2	2	4	2	1	2	1	1	3	2	4	32
80	3	3	2	1	1	3	2	2	4	3	4	2	1	2	33
81	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	50
82	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	21
83	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	4	3	35
84	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	51

85	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	44
86	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	49
87	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	1	2	4	44
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
89	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	46
90	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	49
91	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	43
92	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	50
93	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	45
94	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	40
95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	54
97	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41
99	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
100	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
101	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
102	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
103	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
104	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
105	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
106	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
107	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
108	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
110	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
111	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	40
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
114	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
115	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
116	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
117	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
119	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
121	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	54
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
124	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
125	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
127	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
128	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52

217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
218	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
219	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
220	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
221	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
222	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
223	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
224	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
225	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
226	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
227	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
228	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
229	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
230	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
231	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
232	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
233	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
234	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
235	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
236	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	40
237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	55
238	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
239	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	55
240	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
241	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	38
242	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
243	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	55
244	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
245	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
246	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41
247	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
248	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	50
249	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	55
250	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48
251	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
252	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49
253	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	51
254	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	49

Lampiran 5 Uji Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		254
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.50006710
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.051
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linieritas

a. Uji Linieritas *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

Initiative

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PGI * SRL	Between Groups	(Combined)	4552.386	38	119.800	7.369	.000
		Linearity	3715.764	1	3715.764	228.573	.000
		Deviation from Linearity	836.622	37	22.611	1.391	.078
	Within Groups	3495.110	215	16.256			
Total			8047.496	253			

b. Uji Korelasi Pearson *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative*

Initiative

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PGI * SE	Between Groups	(Combined)	4315.893	23	187.648	11.566	.000
		Linearity	3384.816	1	3384.816	208.626	.000
		Deviation from Linearity	931.078	22	42.322	2.609	.000
	Within Groups	3731.603	230	16.224			
Total			8047.496	253			

3. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	SRL	.810	1.235
	SE	.810	1.235

a. Dependent Variable: PGI

4. Uji Korelasi Pearson

a. Uji Korelasi Pearson *Self-Regulated Learning* dengan *Personal Growth Initiative*

Correlations

		SRL	PGI
SRL	Pearson Correlation	1	.680**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
PGI	Pearson Correlation	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254

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

b. Uji Korelasi Pearson *Self-Efficacy* dengan *Personal Growth Initiative*

Correlations

		SE	PGI
SE	Pearson Correlation	1	.649**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
PGI	Pearson Correlation	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254

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

5. Uji Korelasi Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.784 ^a	.615	.612	3.514	.615	200.360	2	251	.000

a. Predictors: (Constant), SE, SRL

b. Dependent Variable: PGI

Lampiran 6 Surat Izin Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2744/FPsi.1/PP.009/11/2024

06 Nopember 2024

Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Arosbaya
Jl. Raya Arosbaya No.1, Krampo, Tengket, Kec.
Arosbaya, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur 69151
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : NUR AMELIA / 210401110088
Judul Proposal : Hubungan Antara *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di Era Digital
Dosen Pembimbing : Hilda Halida, M.Psi., Psikolog.
Tempat Observasi : SMA Negeri 1 Arosbaya
Tanggal Observasi : 11-11-2024 s.d 12-11-2024
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Prodi;
4. Kabag Tata Usaha.

Lampiran 7 Surat Pemberian Izin Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 AROSBAYA
Jl. Raya Arosbaya No. 1 Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan
Kode Pos 69151 Telepon (031) 3051452
e-mail : sma1arobaya@yahoo.com

Nomor : 400.3.8 /357/101.6.28.6/2024
Lampiran : -
Perihal : **Pemberian Ijin**

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tertanggal 6 Nopember 2024 tentang Permohonan Ijin Observasi Pra Skripsi Nomor : 2744/FPsi.1/PP.009/11/2024, dengan ini kami memberikan ijin kepada :

Nama : **NUR AMELIA**
NPM : 210401110088
Fakultas : Psikologi

Untuk melakukan Observasi guna penyusunan Pra Skripsi dengan Judul “ **Hubungan Antara Self-Regulation dan Self-Efficacy Terhadap Personal Growth Initiative Pada Remaja Gen Z di Era Digital**” pada tanggal 11 Nopember 2024.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 11 Nopember 2024
Kepala Sekolah

ABDURRAZAK, S.Pd, M.Pd
NIP 19680211 200212 1 003

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fps.uin-malang.ac.id

Nomor : 710/FPsi.1/PP.009/5/2025

05 Mei 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Arosbaya
Jl. Raya Arosbaya No. 1, Krampo, Tengket, Kec.
Arosbaya, Kabupaten Bangkalan
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : NUR AMELIA/210401110088
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Arosbaya
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Self-Efficacy* Terhadap *Personal Growth Initiative* Pada Remaja Generasi Z di Era Digital
Dosen Pembimbing : Hilda Halida, M.Psi., Psikolog.
Tanggal Penelitian : 07-05-2025 s.d 09-05-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;
3. Ketua Prodi;
4. Kabag Tata Usaha.

Lampiran 9 Surat Pemberian ijin Melakukan Penelitian Skripsi



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 AROSBAYA
Jalan Raya Arosbaya Nomor 1, Arosbaya, Bangkalan, Jawa Timur 69151
Telepon (031) 3051452 Email : sma1arosbaya@yahoo.com

Nomor : 400.3.8 /134 /101.6.28.6/2025
Lampiran : -
Perihal : **Pemberian Ijin Observasi Pra Skripsi**

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tertanggal 6 Nopember 2024 tentang Surat Ijin Observasi Pra Skripsi Nomor : 2774/FPsi.1/PP.009/11/2024, dengan ini kami memberikan ijin kepada :

Nama : **NUR AMELIA**
NPM : 210401110088
Fakultas : Psikologi

Untuk melakukan Pengambilan Data dalam penyusunan skripsi dengan Judul "**Hubungan Antara Self-Regulation dan Self-Efficacy terhadap Personal Growth Initiative Pada Remaja Gen Z di Era Digital**" pada tanggal 9 s.d 12 Mei 2025

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

23 Juni 2025
SMA Negeri 1 Arosbaya

AK. S.Pd. M.Pd
0211 200212 1 003