

Efektivitas Pelatihan *Self Management* Berbasis *Goal Setting* terhadap *Personal Growth Initiative* pada Peer Counsellor UIN Malang

Hanum Amanda Mahfud¹, Salsabila Diandra², Muhammad Jamaluddin³

¹²³UIN Malang

1230401110079@student.uinmalang.ac.id

ABSTRACT

Personal Growth Initiative (PGI) refers to an individual's ability to actively and intentionally engage in the process of personal development. This ability is essential for peer counsellors because they serve as psychological support providers and positive role models for their peers. This study aimed to examine the effectiveness of goal setting-based self-management training in improving Personal Growth Initiative among peer counsellors at UIN Malang. This study employed a quantitative experimental approach using a one group pre-test post-test design. The participants consisted of 10 active peer counsellors aged 19–20 years who were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Personal Growth Initiative scale adapted from the Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II). The intervention was conducted through two training sessions consisting of assessment, cognitive reconstruction, and behavioural modification through goal setting, self-monitoring, and self-evaluation. The results showed an increase in the average PGI score from 69.90 to 79.30 after the intervention. The Wilcoxon Signed-Rank Test analysis indicated a significant difference between pre-test and post-test scores ($Z = -2.701$; $p = 0.004 < 0.05$). These findings indicate that the training improved participants' ability to establish goals, manage themselves, and perform intentional actions toward personal development. In conclusion, goal setting-based self-management training is effective in improving Personal Growth Initiative among peer counsellors at UIN Malang.

Keywords: *goal setting, peer counsellor, personal growth initiative, self-development, self-management training*

ABSTRAK

*Personal Growth Initiative (PGI) merupakan kemampuan individu untuk secara aktif dan sadar melakukan proses pengembangan diri. Kemampuan ini penting dimiliki oleh peer counselor karena mereka berperan sebagai pemberi dukungan psikologis sekaligus model perkembangan diri bagi teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *self-management* berbasis *goal setting* terhadap peningkatan PGI pada peer counselor UIN Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Partisipan penelitian terdiri dari 10 peer counselor aktif dengan rentang usia 19–20 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Personal Growth Initiative yang diadaptasi dari Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II). Intervensi diberikan melalui dua sesi pelatihan yang meliputi asesmen, rekonstruksi kognitif, modifikasi perilaku melalui goal setting, self-monitoring, dan self-evaluation. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor PGI dari 69,90 menjadi 79,30 setelah intervensi. Analisis Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test ($Z = -2,701$; $p = 0,004 < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam menetapkan tujuan, mengelola diri, dan melakukan tindakan pengembangan diri secara aktif. Kesimpulannya, pelatihan *self-management**

berbasis *goal setting* efektif dalam meningkatkan Personal Growth Initiative pada peer counselor UIN Malang.

Kata Kunci: *goal setting*, peer counselor, pelatihan *self-management*, *personal growth initiative*, pengembangan diri

PENDAHULUAN

Pengembangan diri merupakan salah satu kebutuhan mendasar yang dihadapi individu di masa dewasa awal, termasuk mahasiswa. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu mengelola diri, menetapkan arah hidup, dan secara aktif mengupayakan pertumbuhan pribadi yang bermakna. Tingginya tuntutan perkembangan di perguruan tinggi, mulai dari tekanan akademik, penyesuaian sosial, hingga kesiapan menghadapi dunia kerja, menjadikan kemampuan inisiatif pengembangan diri sebagai kompetensi yang sangat krusial (Jiao et al., 2024). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki inisiatif pengembangan diri yang memadai, sehingga mereka cenderung pasif, menghindari tantangan, dan sulit mencapai potensi optimalnya (Susiswilujeng, R. P.; Saraswati, 2023)

Dalam psikologi, konsep yang merepresentasikan inisiatif pengembangan diri dikenal sebagai Personal Growth Initiative (PGI). Robitschek et al., (2012) mendefinisikan PGI sebagai keterlibatan aktif dan intensional individu dalam proses pertumbuhan pribadinya, yang terdiri dari empat dimensi: *readiness for change* (kesiapan terhadap perubahan), *planfulness* (kemampuan merencanakan), *using resources* (pemanfaatan sumber daya), dan *intentional behavior* (perilaku yang disengaja). Individu dengan PGI tinggi tidak hanya menyadari perlunya perubahan, tetapi juga secara aktif mengambil langkah nyata untuk mewujudkannya (Firmansyah & Andriani, 1998; Robitschek et al., 2012)

Berbagai penelitian menegaskan pentingnya PGI bagi mahasiswa. Jiao et al., (2024) melalui meta-analisis komprehensif menemukan bahwa PGI berkorelasi signifikan dengan efikasi diri, regulasi emosi, dan keterlibatan akademik mahasiswa. Samsalwa et al., (2024) membuktikan bahwa *self-efficacy* menyumbang 31,6% terhadap PGI pada mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan pondasi penting bagi inisiatif pengembangan diri. Putri & Saraswati (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan PGI tinggi lebih adaptif dalam menghadapi tekanan sosial dan lebih berorientasi pada tujuan jangka panjang. Adapun Saraswati et al. (2023) mengidentifikasi bahwa faktor-faktor yang membentuk dan memperkuat PGI antara lain meliputi dukungan sosial, regulasi diri, dan kemampuan menetapkan tujuan. Sementara itu, Susiswilujeng, R. P.; Saraswati, (2023) menemukan bahwa PGI merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi PGI mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas.

Di antara berbagai kelompok mahasiswa, peer counselor atau konselor sebaya memiliki kedudukan yang unik dan tuntutan peran yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Peer counselor adalah mahasiswa yang dilatih dan diberdayakan untuk memberikan dukungan psikologis kepada rekan-

rekannya di lingkungan kampus. Konseling sebaya dipandang penting karena remaja dan mahasiswa lebih sering mengungkapkan permasalahan mereka kepada teman sebaya dibandingkan kepada orang tua maupun konselor profesional (Astiti, 2019). Dalam menjalankan perannya, peer counselor dituntut tidak hanya memiliki keterampilan komunikasi dan empati, tetapi juga harus mampu menjadi model pengembangan diri yang positif bagi teman sebayanya.

Namun, menjadi peer counselor yang efektif bukanlah hal yang mudah. Penelitian menunjukkan bahwa peer counselor perlu memiliki inisiatif pengembangan diri yang tinggi agar dapat terus meningkatkan kompetensinya, mengelola diri dengan baik, dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi lingkungan sekitarnya (Suranata, 2013 dalam Astiti, 2019). Tanpa bekal PGI yang kuat, peer counselor berisiko mengalami kejenuhan, penurunan motivasi, dan ketidakmampuan menghadapi kompleksitas permasalahan yang dibawa oleh rekan-rekannya. Artinya, PGI bukan hanya penting bagi pengembangan diri peer counselor secara pribadi, melainkan juga menjadi prasyarat bagi efektivitas layanan yang mereka berikan.

Mengingat pentingnya PGI bagi peer counselor, diperlukan intervensi yang tepat dan terstruktur untuk meningkatkannya. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam konteks psikologis dan pendidikan adalah self-management. Self-management merupakan seperangkat keterampilan yang memungkinkan individu untuk secara mandiri memantau, mengatur, dan mengevaluasi perilakunya sendiri dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Erhard et al., (2022) mendeskripsikan self-management sebagai penerapan prinsip-prinsip analisis perilaku terapan secara mandiri, yang mencakup pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan diri (*self-reinforcement*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Keterampilan-keterampilan ini memungkinkan individu untuk tidak lagi bergantung pada faktor eksternal dalam mengelola perilaku dan pencapaian tujuan mereka.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas intervensi self-management dalam konteks mahasiswa Indonesia. Sitepu et al., (2024) membuktikan bahwa teknik self-management efektif meningkatkan disiplin belajar mahasiswa secara signifikan. Agustina & Mudjiran (2024) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis self-management berhasil mereduksi prokrastinasi akademik. Sumanggala et al., (2021) juga menemukan pengaruh positif self-management terhadap prestasi belajar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Sastrapraja et al., (2025) mendemonstrasikan keberhasilan strategi self-management dalam meningkatkan minat baca mahasiswa. Lebih jauh, Suryanti et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan self-management yang terstruktur efektif mengurangi kejenuhan belajar pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19, menegaskan bahwa format pelatihan merupakan pendekatan yang tepat dalam mengintervensi kondisi psikologis mahasiswa.

Untuk memaksimalkan efektivitas pelatihan self-management, diperlukan landasan teoritik yang kuat dalam merancang programnya. Teori goal setting yang dikemukakan oleh Locke, E. A.; Latham (2002); Locke & Latham (2006) menyatakan bahwa penetapan tujuan yang spesifik dan menantang terbukti secara konsisten

mendorong peningkatan motivasi dan kinerja individu. Locke & Latham (2006) menegaskan bahwa goals bukan hanya berfungsi sebagai target, melainkan juga sebagai elemen kunci dalam self-regulation, yang mana seseorang menggunakan tujuan tersebut sebagai standar untuk memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan perilakunya sendiri. Dengan demikian, goal setting menjadi jembatan yang menghubungkan antara keinginan untuk berkembang dengan tindakan nyata yang terencana.

Integrasi goal setting dalam pelatihan self-management memberikan kerangka terstruktur bagi peserta untuk mengidentifikasi area pengembangan diri, menyusun rencana tindakan yang konkret, serta memantau kemajuan secara berkelanjutan. Pendekatan ini sangat relevan dengan dimensi-dimensi PGI, khususnya *planfulness* dan *intentional behavior*, yang keduanya mensyaratkan kemampuan menetapkan tujuan dan menerjemahkannya menjadi langkah-langkah konkret (Robitschek et al., 2012; Saraswati et al., 2023). Penelitian D. F. . Putri & Bantam (2024) tentang character excellence coaching juga menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan penetapan tujuan dengan refleksi diri memiliki potensi dalam meningkatkan PGI mahasiswa, meskipun hasilnya perlu dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih komprehensif.

Meskipun penelitian tentang PGI, self-management, dan goal setting telah banyak dilakukan secara terpisah, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang signifikan. Pertama, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas pelatihan self-management berbasis goal setting terhadap PGI pada kelompok peer counselor di perguruan tinggi, khususnya di lingkungan UIN Malang. Kedua, penelitian-penelitian yang ada umumnya berfokus pada mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik dan tuntutan peran khusus peer counselor yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya. Ketiga, belum banyak penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan goal setting sebagai basis perancangan pelatihan self-management dengan tujuan meningkatkan PGI, sehingga kombinasi ketiga variabel ini merupakan wilayah yang masih perlu dieksplorasi lebih mendalam (Firmansyah & Andriani, 1998; D. F. . Putri & Bantam, 2024)

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas pelatihan self-management berbasis goal setting terhadap peningkatan Personal Growth Initiative (PGI) pada peer counselor UIN Malang. Secara khusus, penelitian ini akan mendeskripsikan tingkat PGI peer counselor UIN Malang sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, serta menganalisis perbedaan signifikan PGI antara kelompok eksperimen yang menerima pelatihan self-management berbasis goal setting dan kelompok kontrol yang tidak menerimanya. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan self-management berbasis goal setting efektif meningkatkan Personal Growth Initiative (PGI) pada peer counselor UIN Malang, ditandai dengan peningkatan skor PGI yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol (Jiao et al., 2024; Locke & Latham, 2006; Sitepu et al., 2024; Suryanti et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, digunakan pendekatan eksperimen dengan one group pre-test-post-test design, yaitu partisipan diukur tingkat Personal Growth Initiative sebelum dan setelah intervensi. Alat ukur Personal Growth Initiative menggunakan skala Personal Growth Initiative dengan 16 item yang diadaptasi oleh Sitompul (2021) berdasarkan Personal Growth Initiative Scale II yang dikembangkan oleh Robitschek et al. (2012). Program Self-Management terdiri 2 pertemuan berdurasi 90 menit dengan dasar program berbasis Goal Setting. Peserta dalam penelitian ini berjumlah 10 Peer Counselor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peer Counselor tersebut telah mengisi Kuesioner untuk mengetahui tingkat Personal Growth Initiative pada Peer Counselor.

Penelitian terdiri atas empat tahap, yaitu tahap asesmen, tahap rekonstruksi kognitif, tahap modifikasi perilaku, serta tahap penutup. Tahap asesmen dilakukan dengan pemberian pre-test dan observasi lapangan, tahap rekonstruksi kognitif dilakukan dengan diberikan materi dan worksheet, tahap modifikasi perilaku dilakukan dengan memberikan tugas worksheet kepada Peer Counselor yang memuat goal setting, self-monitoring, dan self-evaluation (Suryanti et al., 2022), dan tahap penutup dilakukan dengan memberikan post-test dan memfasilitasi Peer Counselor agar mampu meningkatkan Personal Growth Initiative secara mandiri menggunakan teknik yang telah diterapkan selama program Self-Management berbasis Goal setting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 10 orang peer counselor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai partisipan penelitian. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa aktif dengan rentang usia 19–20 tahun yang telah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan self-management berbasis goal setting dari tahap awal hingga akhir. Pengukuran Personal Growth Initiative (PGI) dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan intervensi (pre-test) dan setelah pelaksanaan intervensi (post-test). Analisis hasil dilakukan dengan membandingkan perubahan skor PGI peserta, melakukan pengujian asumsi normalitas data, serta menguji efektivitas pelatihan menggunakan analisis statistik yang sesuai.

Tabel 1. Perbandingan Skor Personal Growth Initiative Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Peserta	Jenis kelamin	PreTest	Kategori	Post Test	Kategori	Ket
P1	Laki-laki	73	Sangat Tinggi	85	Sangat Tinggi	+12
P2	Perempuan	66	Tinggi	86	Sangat Tinggi	+20
P3	Laki-laki	68	Tinggi	73	Sangat Tinggi	+5

P4	Laki-laki	70	Sangat Tinggi	88	Sangat Tinggi	+18
P5	Laki-laki	68	Tinggi	75	Sangat Tinggi	+7
P6	Perempuan	75	Sangat Tinggi	74	Sangat Tinggi	-1
P7	Perempuan	63	Tinggi	73	Sangat Tinggi	+10
P8	Perempuan	74	Sangat Tinggi	81	Sangat Tinggi	+7
P9	Laki-laki	72	Sangat Tinggi	74	Sangat Tinggi	+2
P10	Perempuan	70	Sangat Tinggi	84	Sangat Tinggi	+14
Rata rata		69,9		79,3		+9,4

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa terdapat peningkatan skor Personal Growth Initiative setelah peserta mengikuti pelatihan self-management berbasis goal setting. Sebanyak 9 dari 10 peserta (90%) mengalami peningkatan skor PGI, sedangkan 1 peserta mengalami sedikit penurunan sebesar 1 poin tetapi tetap berada pada kategori sangat tinggi. Rata-rata skor peserta meningkat dari 69,90 pada saat pre-test menjadi 79,30 pada saat post-test dengan peningkatan rata-rata sebesar 9,40 poin. Peningkatan tertinggi ditemukan pada peserta P2 sebesar 20 poin dan P4 sebesar 18 poin. Selain itu, seluruh peserta setelah mengikuti pelatihan berhasil mencapai kategori Personal Growth Initiative sangat tinggi.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas untuk menentukan teknik analisis statistik yang tepat. Mengingat jumlah partisipan penelitian kurang dari 50 orang, maka pengujian normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk Test. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Pengukuran	N	Shapiro-Wilk (W)	Signifikansi (p)	Keterangan
Pre-Test	10	0,967	0,865	Berdistribusi normal
Post-Test	10	0,841	0,045	Tidak berdistribusi normal

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a : Terdapat peningkatan personal growth initiative setelah intervensi self management training pada kelompok eksperimen dan H_0 : Tidak terdapat peningkatan personal growth initiative setelah intervensi self management training pada kelompok eksperimen. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test digunakan untuk menguji

perbedaan skor pre-test dan posttest pada sampel berpasangan dengan distribusi data tidak normal.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed-Rank Test

Statistik Pengujian	Nilai
Wilcoxon Statistic (W)	1,000
Z	-2,701
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,007
Exact Sig. (2-tailed)	0,004
Keterangan	Signifikan

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Tabel 4 diperoleh nilai $W = 1,000$ dengan $Z = -2,701$ dan nilai Exact Sig. sebesar 0,004. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Personal Growth Initiative sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dengan demikian, pelatihan self-management berbasis goal setting terbukti memberikan peningkatan yang signifikan terhadap Personal Growth Initiative pada peer counselor UIN Malang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan self-management berbasis goal setting mampu meningkatkan kemampuan pengembangan diri peserta. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan rata-rata skor PGI sebesar 9,40 poin serta perubahan kategori peserta, yaitu dari kondisi awal terdapat 4 peserta dalam kategori tinggi dan 6 peserta dalam kategori sangat tinggi menjadi seluruh peserta (100%) berada pada kategori sangat tinggi setelah mengikuti pelatihan. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan peserta dalam merencanakan tujuan, mengelola diri, melakukan evaluasi diri, dan mengambil tindakan pengembangan diri mengalami peningkatan setelah memperoleh intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan self-management berbasis goal setting mampu meningkatkan Personal Growth Initiative (PGI) pada peer counselor UIN Malang. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $Z = -2,701$ dan $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat peningkatan rata-rata skor PGI dari 69,90 pada pre-test menjadi 79,30 pada post-test dengan peningkatan sebesar 9,40 poin. Sebanyak 9 dari 10 peserta mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan, sedangkan satu peserta mengalami sedikit penurunan tetapi tetap berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu membantu peer counselor untuk lebih aktif mengenali kebutuhan pengembangan diri, menyusun tujuan pribadi, serta melakukan tindakan nyata untuk mencapai perubahan positif. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep Personal Growth Initiative yang dijelaskan oleh Robitschek et al. (2012), bahwa individu

dengan PGI tinggi memiliki keterlibatan aktif dan sadar dalam proses pertumbuhan diri melalui empat aspek utama, yaitu *readiness for change*, *planfulness*, *using resources*, dan *intentional behavior*. Selain itu, Firmansyah dan Andriani (1998) juga menegaskan bahwa PGIS-II merupakan konsep yang menggambarkan kapasitas individu untuk mengarahkan proses perkembangan dirinya secara intensional, sehingga peningkatan skor PGI dalam penelitian ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta dalam mengelola perubahan diri secara lebih terstruktur.

Peningkatan Personal Growth Initiative pada peer counselor setelah mengikuti pelatihan dapat dijelaskan melalui kesesuaian antara prinsip self-management dengan aspek-aspek pembentuk PGI. Program pelatihan yang diberikan melibatkan proses self-monitoring, self-evaluation, serta pengelolaan perilaku yang bertujuan membantu peserta memahami kondisi diri dan mengarahkan tindakan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sejalan dengan Erhard et al. (2022) yang menjelaskan bahwa self-management merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku melalui pemantauan diri, evaluasi diri, serta strategi perubahan perilaku secara mandiri. Efektivitas pendekatan self-management juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Suryanti et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan self-management efektif membantu mahasiswa mengurangi kejenuhan belajar melalui peningkatan kemampuan mengatur diri. Sejalan dengan itu, Agustina dan Mudjiran (2024) menemukan bahwa intervensi self-management dalam layanan bimbingan kelompok mampu mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa karena individu menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku dan mengarahkan dirinya pada pencapaian tujuan tertentu.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari penggunaan pendekatan goal setting sebagai dasar pelaksanaan pelatihan. Melalui aktivitas penyusunan tujuan, peserta diarahkan untuk menentukan target pengembangan diri yang jelas, melakukan perencanaan tindakan, serta mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai. Mekanisme tersebut sesuai dengan teori Locke dan Latham (2002) yang menjelaskan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan motivasi, perhatian, serta usaha individu dalam mencapai hasil yang diharapkan. Locke dan Latham (2006) juga menambahkan bahwa goal setting berperan sebagai mekanisme regulasi diri karena individu menggunakan tujuan sebagai standar untuk memonitor dan mengevaluasi perilakunya. Dalam konteks penelitian ini, goal setting membantu peer counselor meningkatkan aspek *planfulness* dan *intentional behavior* dalam PGI karena peserta tidak hanya memiliki keinginan untuk berkembang, tetapi juga mampu menyusun langkah konkret untuk mencapai perkembangan tersebut. Hasil ini sejalan dengan Putri dan Bantam (2024) yang menemukan bahwa intervensi berbasis coaching dengan komponen penetapan tujuan dan refleksi diri dapat membantu meningkatkan Personal Growth Initiative mahasiswa.

Peningkatan PGI dalam penelitian ini juga menunjukkan pentingnya kemampuan pengembangan diri bagi mahasiswa, khususnya peer counselor yang memiliki tuntutan peran dalam membantu teman sebaya. Jiao et al. (2024) melalui

meta-analisisnya menemukan bahwa Personal Growth Initiative memiliki hubungan dengan berbagai aspek psikologis positif mahasiswa, seperti efikasi diri, kemampuan adaptasi, dan keterlibatan dalam proses pengembangan diri. Hal serupa ditemukan oleh Samsalwa et al. (2024) bahwa self-efficacy memiliki hubungan dengan Personal Growth Initiative pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga individu yang percaya terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih aktif melakukan perubahan positif. Selain itu, Saraswati et al. (2023) menjelaskan bahwa pembentukan PGI dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, serta kemampuan menetapkan tujuan. Oleh karena itu, peningkatan skor PGI pada peer counselor setelah pelatihan menunjukkan bahwa kombinasi self-management dan goal setting mampu memberikan pengalaman belajar yang mendukung terbentuknya kemampuan pengembangan diri secara lebih optimal.

Dalam konteks peer counselor, kemampuan Personal Growth Initiative menjadi aspek penting karena mereka tidak hanya bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya sendiri, tetapi juga berperan dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya. Astiti (2019) menjelaskan bahwa peer counseling menjadi pendekatan yang efektif karena individu pada usia remaja dan mahasiswa cenderung lebih nyaman menyampaikan permasalahan kepada teman sebaya. Oleh karena itu, peer counselor perlu memiliki kemampuan refleksi diri, pengelolaan diri, dan kesiapan untuk terus berkembang agar dapat menjalankan perannya secara optimal. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Putri dan Saraswati (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan Personal Growth Initiative yang baik memiliki kemampuan adaptasi yang lebih positif terhadap kondisi sosial dan perkembangan dirinya. Selain itu, Susiswilujeng dan Saraswati (2023) menemukan bahwa PGI dapat menjadi prediktor negatif terhadap prokrastinasi akademik, sehingga semakin tinggi kemampuan individu dalam mengembangkan diri maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda tindakan yang mendukung pencapaian tujuan.

Secara lebih luas, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa strategi self-management memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek perkembangan mahasiswa. Sitepu et al. (2024) menemukan bahwa teknik self-management efektif meningkatkan disiplin belajar mahasiswa karena individu menjadi lebih mampu mengontrol dan mengarahkan perilaku akademiknya. Penelitian Sumanggala et al. (2021) juga menunjukkan bahwa self-management memiliki pengaruh positif terhadap prestasi belajar mahasiswa melalui peningkatan kemampuan dalam mengatur aktivitas dan tanggung jawab pribadi. Selain itu, Sastrapraja et al. (2025) membuktikan bahwa penerapan self-management efektif dalam meningkatkan minat baca mahasiswa karena adanya proses pengaturan tujuan dan evaluasi perilaku. Berbagai temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa self-management berbasis goal setting dapat menjadi strategi intervensi yang relevan untuk meningkatkan kemampuan pengembangan diri, khususnya pada peer counselor yang membutuhkan keterampilan pengaturan diri secara berkelanjutan.

Meskipun menunjukkan hasil yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah partisipan

penelitian relatif kecil, yaitu hanya melibatkan 10 peer counselor, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi peer counselor maupun mahasiswa secara umum. Kedua, desain penelitian menggunakan one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor PGI belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi karena masih terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain di luar pelatihan. Ketiga, durasi pelatihan yang hanya dilakukan dalam dua sesi menyebabkan penelitian belum dapat melihat keberlanjutan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran lanjutan (*follow-up test*) untuk mengetahui konsistensi efektivitas pelatihan self-management berbasis goal setting terhadap Personal Growth Initiative dalam jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-management* berbasis *goal setting* efektif dalam meningkatkan *Personal Growth Initiative* (PGI) pada peer counselor UIN Malang. Hal tersebut ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor PGI dari pre-test sebesar 69,90 menjadi 79,30 pada post-test dengan peningkatan sebesar 9,40 poin, serta hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -2,701$; $p = 0,004 < 0,05$). Pelatihan yang mengintegrasikan proses penetapan tujuan, pemantauan diri, dan evaluasi diri mampu membantu peer counselor meningkatkan kesiapan terhadap perubahan, kemampuan merencanakan pengembangan diri, pemanfaatan sumber daya, serta tindakan nyata untuk mencapai pertumbuhan pribadi. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-management* berbasis *goal setting* dapat digunakan sebagai alternatif program pengembangan kapasitas peer counselor di lingkungan perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas diri sekaligus mendukung efektivitas peran mereka dalam membantu teman sebaya. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah partisipan yang relatif kecil dan penggunaan desain one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas pelatihan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y., & Mudjiran. (2024). Group Guidance Services with Self-Management Interventions to Reduce Academic Procrastination Among Students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1442–1455.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.

- Erhard, P. ., Wong, T. ., Barnett, M. ., Falcomata, T. S. ., & Lang, R. (2022). *Self-Management Skills and Applied Behavior Analysis* (P. Matson, J. L.; Sturmey (ed.); pp. 957–973). Springer Nature Switzerland AG.
- Firmansyah, F. W. ., & Andriani, F. (1998). Literature Review: Adaptasi dan Properti Psikometri Personal Growth Initiative Scale–II (PGIS–II). *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Jiao, Z. ., Chen, Y. ., & Lyu, C. W. (2024). Factors correlated with personal growth initiative among college students: A meta-analysis. *Heliyon*, 10(7), e28518. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28518>
- Locke, E. A.; Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.57.9.705>
- Locke, E. A. ., & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–269.
- Putri, D. F. ., & Bantam, D. J. (2024). Character Excellence Coaching untuk Personal Growth Initiative Mahasiswa dalam Menulis Karya Ilmiah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 75–86. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art6>
- Putri, N. F. ., & Saraswati, P. (2023). Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa. *Cognicia*, 11(44), 133–139. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28483>
- 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>
- Samsalwa, W. O. M. ., Alwi, M. A. ., & Jalal, N. M. (2024). Hubungan Self-efficacy dengan Personal Growth Initiative pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 5630–5637.
- Saraswati, P. ., Amalia, S. ., & Arwan, A. P. (2023). Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(246), 137–144. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.25744>
- Sastrapraja, R. S. ., Al-Qori, H. P. ., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Self-Management Terhadap Peningkatan Minat Baca Mahasiswa. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(3).
- Sitepu, I. W. B. ., Suarni, N. K. ., & Diharsana, I. K. (2024). The Effectiveness of a Behavioral Model using Self-Management Technique to Improve Student Learning Discipline. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(1), 11–17. <https://doi.org/10.23887/jjbku.v15i1.48411>
- Sumanggala, K. J. ., Dhamayanti, W. ., & Sostrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu / The Effect of Self-Management on STAB Kertarajasa Students' Learning Achievement, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.7>

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 6 No 2 (2026) 390–401 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v6i2.12634

- Suryanti, A. T. ., Pratisti, W. D. ., & Prasetyaningrum, J. (2022). Pelatihan Self Management untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi COVID-19. *Abdi Psikonomi*, 3(3), 133–147.
<http://journals.ums.ac.id/index.php/abdipsikonomi>
- Susiswilujeng, R. P.; Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 149–167.