

## Abstrak

Salah satu permasalahan yang sering dialami individu pada fase emerging adulthood adalah *Future Anxiety* sebagaimana yang terjadi pada siswa kelas 12 MAN 4 Bogor. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi mampu menghadapi fase krisis dalam hidupnya dengan baik. Oleh karena itu dibutuhkan suatu tindakan yang dapat membantu meningkatkan *personal growth initiative* guna mengatasi permasalahan tersebut salah satunya dengan memberikan suatu pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas suatu model pelatihan yaitu *Intentional Growth Training* (IGT) yang diduga dapat meningkatkan *Personal Growth Initiative* (PGI). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan desain *non randomized pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 12 MAN 4 Bogor sebanyak 46 orang yang memiliki tingkat *future anxiety* yang tinggi dan kemampuan PGI yang rendah. Metode pengumpulan data menggunakan skala *future anxiety*, PGIS II, Observasi dan *manipulation check*. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik Independent sample T-test dan Paired sample T-test. Untuk melihat besaran dampak yang diberikan peneliti menggunakan rumus *Effect size Cohen's d*. Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan tingkat PGI pada pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi  $.000 < .05$  dan tidak ada perbedaan tingkat PGI pada pretest posttest kelompok kontrol dengan taraf signifikansi  $.105 > .05$ . Kemudian besaran efek yang diberikan *Intentional growth training* adalah sebesar 3. yang termasuk pada kategori *large effect*. Hasil *manipulation check* menunjukkan bahwa *Intentional Growth Training* mempengaruhi 23 subjek eksperimen dalam mengisi posttest. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa *Intentional Growth Training* memberikan efek positif terhadap peningkatan *personal growth initiative* siswa kelas 12 MAN 4 Bogor yang mengalami *future anxiety*.

**Kata Kunci :** *Personal Growth Initiative, Intentional Growth Training, Future Anxiety.*

## **Abstract**

*One of the problems that is often experienced by individuals in the emerging adulthood phase is Future Anxiety as it occurs in class 12 students of MAN 4 Bogor. Previous research revealed that individuals with high personal growth initiative are able to deal with crisis phases in their lives well. Therefore, an action is needed that can help improve personal growth initiatives to overcome these problems, one of which is by providing training. This study aims to test the effectiveness of a training model, namely Intentional Growth Training (IGT), which is thought to increase Personal Growth Initiative (PGI). This study used a quantitative experimental method with a non-randomized pretest-posttest control group design. The subjects in this study were 46 students of class 12 MAN 4 Bogor who had high levels of future anxiety and low PGI abilities. Methods of data collection using the future anxiety scale, PGIS II, observation and manipulation check. Data were analyzed using the Independent sample T-test and Paired sample T-test statistical tests. To see the magnitude of the impact given by the researcher using the Cohen's Effect size formula  $d$ . The results of data analysis showed that there were differences in PGI levels in the pretest and posttest of the experimental group with a significance level of  $.000 < .05$  and no differences in PGI levels in the pretest posttest of the control group with a significance level of  $.105 > .05$ . Then the magnitude of the effect given by Intentional growth training is 3. which is included in the large effect category. The results of the manipulation check showed that the Intentional Growth Training influenced 23 experimental subjects in filling out the posttest. Therefore it can be concluded that Intentional Growth Training has a positive effect on increasing the personal growth initiative of class 12 students of MAN 4 Bogor who have future anxiety.*

**Keywords:** *Personal Growth Initiative, Intentional Growth Training, Future Anxiety*