

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, manusia akan selalu menghadapi tantangan, kesulitan, dan situasi krisis yang tidak menyenangkan seperti kegagalan, mengalami penolakan, kerugian dan lain lain. Individu yang seharusnya selalu memiliki keinginan untuk bertumbuh dan berkembang hingga mencapai aktualisasi dirinya seringkali dihadapkan pada fase-fase krisis dalam hidupnya seperti pada saat memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Bagi beberapa individu, masa peralihan ini menjadi masa-masa krisis karena terdapat banyak stresor dan tekanan dimana mereka dihadapkan pada banyak tuntutan-tuntutan sosial sedangkan mereka belum cukup dewasa namun juga bukan lagi remaja. Akibatnya banyak individu yang merasa takut, cemas, terjebak, hingga kehilangan arah pada masa dewasanya.

Terdapat banyak tugas perkembangan yang harus ditempuh oleh individu pada masa transisi menuju kedewasaan ini. Seperti mulai meniti karir, mulai hidup terpisah dari orang tua, membangun hubungan romantis dan mendalam, membuat keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional (Miller, 2013). Pada masa ini tugas yang paling sulit dalam perkembangan sosialnya adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan pandangan-pandangan baru (Safitri, 2021). Individu akan dihadapkan pada berbagai perubahan dalam hidupnya. seperti yang tadinya selalu mendapatkan uang saku dari orang tua, kini mulai memikirkan untuk bisa mendapatkan uang selain dari orang tua.

Banyaknya perubahan dalam hal pekerjaan, pendidikan, hingga percintaan membuat individu pada masa ini mengalami ketidakstabilan (Qolbi, 2020). Seperti contohnya pada saat mereka harus memutuskan untuk melanjutkan pendidikan atau pekerjaan, individu yang dihadapkan dengan banyaknya pilihan dan tuntutan dari lingkungan eksternalnya seringkali menimbulkan kebingungan dalam memutuskan pilihan yang akan ia tempuh. Banyaknya pilihan tersebut cenderung membuat stres (Atwood & Scholtz, 2008). Selain itu,

ketidakpastian dan kebimbangan yang terjadi dalam fase peralihan cenderung menimbulkan ketidakstabilan baik dalam segi emosi maupun kognisi, sehingga banyak individu yang justru tidak memiliki pilihan sehingga mereka merasa terjebak, tidak berdaya dan cemas terhadap masa depan atau dikenal dengan istilah *future anxiety* (Qolbi, 2020).

Kecemasan adalah salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi karena kompleksnya peran individu dan tanggung jawabnya sehingga menyebabkannya munculnya rasa takut akan kehidupan di masa depan (Schmid Dkk., 2011). Kecemasan adalah keadaan emosional yang intensitasnya sering dikaitkan dengan pemikiran mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi salah satunya adalah masa depan (Muschalla dkk., 2010). Pemikiran mengenai masa depan menimbulkan rasa takut dan khawatir pada saat ini karena maraknya faktor eksternal yang akan menghambat seperti banyaknya persaingan, kesempatan yang tidak menentu, hingga perubahan-perubahan yang tidak terduga. hal ini menjadi fenomena yang umum terjadi pada zaman saat ini yang disebut sebagai era kecemasan karena banyaknya tantangan, kurangnya kesempatan, nilai sosial yang buruk sehingga mengarah pada rasa tegang dan cemas dengan ketidakmampuan individu untuk memprediksi apa yang akan terjadi dimasa depan. Situasi terburuk pada saat mengalami *future anxiety* adalah kondisi *hopeless* yang membuat individu tersebut merasa tidak sanggup pada saat memikirkan masa depan atau melakukan sesuatu yang berarti untuk hidupnya seperti mengembangkan diri (Melinda dkk., 2017). Disisi lain banyaknya tekanan, perubahan-perubahan dan beban yang dihadapi pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa juga rentan menimbulkan stres, kehilangan semangat, merasa sedih, merasa bersalah, dan tidak berdaya (Melinda dkk., 2017). Hal ini menyebabkan fase peralihan dari remaja menuju dewasa disebut sebagai masa-masa krisis. Individu yang pada saat melewati masa-masa krisis tersebut tidak mampu merespon dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi hingga mengalami *future anxiety* diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa

terombang-ambing, merasa terjebak dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional (Atwood & Scholtz, 2008). Masa transisi dari remaja menuju dewasa beresiko tinggi memicu peningkatan kecemasan sehingga mereka akan rentan terkena stres, putus asa bahkan hingga gangguan psikologis lainnya (Blancon dkk., 2015)

Sebagaimana yang telah diungkap oleh Riset kesehatan dasar (Riskesdas) mengenai kondisi kesehatan mental masyarakat Indonesia yang menyatakan bahwa terdapat 19 juta penduduk yang berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental. 12 juta diantaranya mengalami depresi (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa gangguan depresi mulai terjadi sejak rentang usia 15-24 tahun, yang mana usia ini adalah berada pada rentang usia periode *emerging adulthood*. Selain depresi, gangguan mental kedua yang juga tinggi persentasenya dalam riskesdas 2018 adalah *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan. Depresi dan kecemasan menjadi gangguan psikologis yang selalu memiliki persentase paling tinggi sejak tahun 1990 hingga 2017 dan mengalami peningkatan pada tahun 2018. Jawa barat sendiri menjadi provinsi dengan persentase pengangguran tertinggi pada februari 2022 yaitu sebanyak 8,35%, angka ini merupakan angka yang paling tinggi dari provinsi lainnya di Indonesia.

Selain itu, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh himpunan dokter spesialis kedokteran jiwa di Indonesia menyatakan bahwa sebanyak 69% dari 2364 responden yang merupakan masyarakat Indonesia dari 34 provinsi mengalami gangguan psikologis dengan persentase 68% gangguan cemas atau *anxiety disorder*, 67% depresi dan 77% mengalami trauma psikologis (Rozali dkk., 2020). Data kesehatan yang dipaparkan tersebut menunjukkan bahwa individu yang berada pada fase remaja menuju dewasa rentan sekali memiliki emosi negatif seperti *anxiety* dan terkena masalah mental (Kemenkes RI, 2018). Sehingga masa peralihan dari remaja menuju dewasa menjadi salah satu fase krusial dalam perkembangan manusia.

Fase peralihan ini berada pada rentang usia 18-29 tahun dan secara spesifik terjadi pada 18-25 tahun, pada fase ini Individu akan mulai mengeksplorasi, mempertanyakan dan memikirkan langkah yang akan mereka tempuh, masa peralihan ini disebut dengan istilah *Emerging adulthood* dan Individu yang berada pada fase ini disebut dengan istilah *Emerging adult* (Arnett, 2000). Tidak seperti fase-fase sebelumnya, pada masa anak-anak misalnya, manusia cenderung mengikuti arahan dari orang tua, dimana peran dan kendali orang tua masih sangat signifikan. Pada fase *Emerging adulthood*, individu berperan sebagai *co-developers* pada masa perkembangannya dimana Individu mulai memiliki kebebasan pada saat dihadapkan banyak pilihan dan dituntut untuk menentukan keputusan sendiri dalam memberikan respon tingkah laku pada berbagai konteks. Baik atau tidaknya mereka dalam melalui fase peralihan ini bergantung pada respon yang mereka berikan (Wood, 2018).

Terdapat dua jenis respon individu pada saat menghadapi masa *emerging adulthood*. Ada individu yang mampu melaluinya dengan afek positif dan ada juga yang melaluinya dengan afek negatif (Nash & Murray, 2010). Individu dengan afek positif cenderung lebih adaptif yang dicirikan dengan merasa antusias, bersemangat, senang dan tertantang untuk mendapatkan pengalaman, menjelajahi kehidupan baru, siap menghadapi tantangan. Sedangkan individu dengan afek negatif memiliki ciri-ciri seperti merasakan cemas, takut, kebingungan, tertekan, merasa terjebak, *hopeless* dan hampa (Nash & Murray, 2010). Dalam hal ini, individu dapat menentukan untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik atau sebaliknya.

Individu dengan afek positif yang dicirikan dengan antusias dan bersemangat pada masa depannya cenderung memiliki intensi untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan-kegiatan yang bisa mengembangkan dan memperbaiki dirinya, atau dengan kata lain, individu tersebut memiliki inisiatif untuk selalu bertumbuh dan berkembang, ini dikenal dengan istilah inisiatif pertumbuhan pribadi atau *Personal Growth Initiative* (PGI) (Robitschek, 1998).

Dalam *Personal Growth Initiative*, proses perkembangan diri yang dimaksud melibatkan adanya komponen kognitif dari *self efficacy* yaitu kepercayaan individu akan kemampuannya untuk berhasil ketika melakukan sesuatu (Robitschek, 1998). Terdapat 4 komponen perkembangan diri dalam konstruk PGI yaitu kesiapan untuk berubah, *planfulness*, penggunaan sumber daya dan perilaku yang disengaja. Keempat komponen ini tidaklah berurutan melainkan dioperasikan secara sinergis untuk mengoptimalkan pertumbuhan pribadi (Robitschek dkk., 2012)

Sedangkan *emerging adult* dengan afek negatif seperti mengalami banyak kebingungan, cemas, dan tertekan ketika menghadapi berbagai tantangan dalam tugas perkembangannya adalah mereka yang tidak memiliki intensi untuk mengembangkan diri (Kashubeck-West & Meyer, 2008). Sehingga telah teridentifikasi bahwa individu tersebut memiliki *Personal Growth Initiative* yang lemah. Kurangnya keterampilan PGI juga sering dikaitkan dengan dampak negatif dalam kehidupan masyarakat (Freitas dkk., 2016). Individu yang memiliki tingkat PGI rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada konteks baru, sehingga pada saat mereka memasuki fase peralihan, dimana terdapat banyak perubahan dan pengalaman baru yang akan dihadapi, mereka yang tidak memiliki kemampuan *Personal Growth Initiative* yang tinggi seringkali mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi serta tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah (Kashubeck-West & Meyer, 2008).

Penulis telah melakukan studi awal dengan menggunakan kuesioner, wawancara dan *current research*. Studi awal dilakukan pada 50 responden yang sedang berada pada fase *emerging adulthood* salah satunya di MAN 4 Bogor. Hasil studi awal yang penulis lakukan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa 81% individu merasa cemas pada saat memikirkan masa depan. 90,5% responden mengatakan bahwa hal yang mereka cemaskan meliputi karir dan finansial. Kemudian sebanyak 83,3% responden

mengalami banyak tekanan di fase ini. Selain itu, 71,4 % merasa tidak percaya diri, sering membenci diri sendiri dan memiliki kepuasan hidup yang rendah dan 59,5% responden adalah mereka yang memang jarang terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang disengaja agar bisa mengembangkan dirinya.

Dari hasil studi awal tersebut, penulis melihat sebuah kondisi *future anxiety* di sebuah sekolah yaitu MAN 4 Bogor. Berdasarkan hasil survey dan keterangan dari sekolah mayoritas siswa pada sekolah tersebut seringkali merasa kebingungan pada saat akan lulus sekolah hingga menyebabkan banyaknya siswa yang tidak melanjutkan pendidikannya. Mayoritas responden mengatakan bahwa perasaan yang seringkali mereka rasakan pada saat memikirkan masa depan adalah takut, bingung, resah, gelisah, bimbang dan perasaan negatif lainnya. Beberapa dari mereka juga mengatakan bahwa berbagai masalah yang mungkin akan terjadi pada masa dewasa juga menimbulkan rasa cemas. Dari hasil survey studi awal tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami kondisi psikologis yang tidak baik pada masa *emerging adulthood* dan memiliki intensi pertumbuhan yang lemah. Berkaitan hal ini penulis menduga bahwa apabila individu memiliki indeks PGI yang tinggi, maka dia akan mampu melalui masa *Emerging adulthood* dengan baik.

Studi sebelumnya telah mengamati bahwa individu dengan tingkat PGI yang tinggi mampu beradaptasi lebih baik pada situasi baru yang berbeda, mampu mengatasi situasi stress, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan pandai mencari solusi yang tepat pada setiap situasi yang dihadapi (Loo dkk., 2014). Selain itu, PGI juga berhubungan positif dengan eksplorasi karir dan kejelasan identitas kejuruan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luyckx dan Robitschek (2014) pada pemuda di Amerika Utara menunjukkan bahwa dimensi PGI berhubungan dengan proses pencarian identitas yang meliputi eksplorasi mendalam, pembuatan komitmen, tingkat depresi dan harga diri individu.

Proses eksplorasi yang dimaksud mengacu pada pertanyaan-pertanyaan aktif mengenai identitas mereka dan pencarian pengalaman sosial yang berbeda (Ivtzan dkk., 2013).

Personal Growth Initiative juga berhubungan positif dengan dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan kesejahteraan psikologis (Freitas dkk., 2016). PGI memiliki hubungan positif dengan karakteristik positif individu seperti harga diri dan belas kasih (Freitas dkk., 2016). Dalam penelitian lainnya melihat bahwa Karakteristik kepribadian juga dapat berdampak pada indeks PGI (Sharma & Rani, 2013). Terdapat penelitian yang telah mengamati beberapa siswa dengan berbagai tipe kepribadian. Dalam penelitian tersebut, sampel siswa India dengan tipe kepribadian A (ketegangan, ketidak sabaran, kegelisahan, diarahkan pada pencapaian, pemusatan tugas, dan kecanduan bekerja) berhubungan positif dengan PGI, sedangkan dimensi tipe Kepribadian B (kepatuhan, santai, pasif, relaksasi dan kesabaran) menunjukkan hubungan negatif dengan PGI (Freitas dkk., 2016).

Penelitian lainnya mengatakan bahwa PGI juga meliputi persepsi positif mahasiswa tentang pencarian identitas mereka. Individu secara sadar melakukan perubahan pada diri mereka untuk mencapai tujuannya (Bhattacharya & Mehrotra, 2013). Keterampilan PGI seringkali dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mempersepsikan atau memaknai situasi krisis, stres dan tantangan-tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh dan berkembang, sehingga mereka mengalami tingkat stres yang lebih rendah pada saat menghadapi situasi tersebut (Yakunina dkk., 2013; Weigold & Robitschek, 2011)

Dari berbagai penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa Individu yang mengalami berbagai afek negatif pada fase ini adalah individu yang jarang terlibat dalam kegiatan yang bisa mengembangkan dirinya sehingga sangat rentan untuk menjadi kurang percaya diri akan kemampuannya dan mengalami *future anxiety* dalam mengatasi tantangan yang ada. Sedangkan individu dengan dimensi PGI yang tinggi secara sadar menyadari pentingnya

mengembangkan diri. Mereka memiliki dorongan untuk melakukan perubahan diri ke arah yang mereka inginkan dan melibatkan perilaku disengaja untuk mengembangkan diri. Hal ini juga menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman individu mengenai *life skill* atau kecakapan hidup yang padahal sangat dibutuhkan.

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai *Personal Growth Initiative* kebanyakan hanya meneliti variabel-variabel yang berkaitan dengan PGI. Penelitian mengenai cara atau intervensi untuk menaikkan indeks PGI masih terbilang jarang dilakukan khususnya di Indonesia. Sebelumnya, Robitschek (1997) yang telah merumuskan konstruk mengenai *Personal Growth Initiative* sendiri telah mengembangkan intervensi untuk meningkatkan *personal growth initiative* pada individu. Penulis menemukan sebanyak empat intervensi yang sudah dilakukan untuk mengembangkan *personal growth initiative*.

Intervensi yang dilakukan pertama kali oleh Robitschek berupa retreat yang berlangsung selama 8-15 hari. Retreat adalah kegiatan menjauhkan diri sementara dari lingkungan sehari-hari bersama kelompok atau komunitas tertentu. Kegiatan retreat mirip seperti traveling atau liburan. Biasanya retreat dilakukan karena kebutuhan spiritual, agar terlepas dari stres, ajang liburan, dan menyegarkan pikiran. Kegiatan retreat dalam penelitian ini pun dilakukan secara berkelompok dengan aktivitas berupa mendaki, kano dan tamasya di hutan. Tujuan dari retreat ini adalah untuk memotivasi para peserta untuk menyadari keterbatasan mereka, melatih kerja sama tim dan mengembangkan keterampilan yang terkait dengan PGI. Inisiatif pertumbuhan pribadi diukur menggunakan PGIS (*personal growth initiative scale*) yang sudah disusun oleh Robitschek dan menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil mempromosikan peningkatan indeks PGI dan tetap stabil tiga bulan setelah akhir intervensi (Robitschek, 1997).

Intervensi selanjutnya yang juga pernah dilakukan adalah intervensi yang dikembangkan oleh Thoen dan Robitschek (2013) yang bernama *Intentional Growth Training*

(IGT). Dalam penelitiannya ini peneliti melibatkan mahasiswa sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental untuk menyelidiki dampak intervensi yang diberikan. Para peserta secara acak diberikan empat jenis perlakuan. Empat kondisi intervensi ini diberikan secara individual selama satu minggu. Peserta menjawab kuesioner pada awal dan akhir penelitian, dengan jangka waktu satu minggu. Peneliti menggunakan PGIS-II yang merupakan perkembangan dari alat ukur *Personal Growth Initiative* yang pertama (PGIS).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang menggabungkan psikoedukasi tentang PGI dan pengembangan kegiatan yang disengaja untuk pertumbuhan pribadi adalah yang paling efektif dalam mengembangkan keterampilan yang terkait dengan PGI (Thoen & Robitschek, 2013). Pemahaman PGI sebagai seperangkat keterampilan yang dapat dikembangkan terbukti dalam intervensi yang efektif dalam mempromosikan PGI (Freitas dkk., 2016). Berangkat dari penelitian tersebut, pada tahun 2012 Megan A. Thoen & Christine Robitschek telah mencetuskan modul untuk melatih *Personal Growth initiative*, dan telah mengalami beberapa perkembangan hingga perbaruan terakhir pada tahun 2019 modul tersebut telah dipublikasikan dengan judul *Intentional Growth Training* (IGT) (Thoen & Robitschek, 2013).

Intentional Growth Training (IGT) adalah intervensi yang didalamnya terdiri dari kegiatan psikoedukasi mengenai *personal growth initiative* seperti memahami proses perubahan, memahami tentang keadaan hidup saat ini dan keadaan emosional, menyadari kekuatan yang dimiliki melalui pemikiran yang dipandu, mengeksplorasi masalah, penyebab stress dan pengambilan resiko dengan diskusi untuk melangkah keluar dari zona nyaman dan menetapkan tujuan perubahan hingga mengembangkan rencana tindakan yang akan dilakukan pada satu minggu kedepan (Thoen & Robitschek, 2013). Kegiatan dalam *intentional growth training* berupa psikoedukasi dan mentoring mengenai *life skill* yang mana seringkali, manusia tumbuh tanpa dibekali pengetahuan mengenai *life skill* dalam hidupnya. Padahal

pada masa *Emerging adulthood* pun, individu akan mampu melalui fase krisisnya dengan baik apabila mereka memiliki *life skill* seperti *Personal Growth Initiative* yang tinggi.

Life skill atau keterampilan hidup adalah kecakapan atau kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan dengan mau dan berani kemudian secara proaktif dan kreatif mampu mencari serta menemukan solusi sehingga mampu mengatasi dan melaluinya dengan baik. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan *life skill* sebagai kemampuan manusia dalam berperilaku adaptif dan positif yang akan membuat individu tersebut dapat menyelesaikan tantangan kehidupannya dengan efektif (Weisen dkk., 1994). Dalam hal ini, perlunya penanaman atau edukasi mengenai *personal growth initiative* yang merupakan *life skill* untuk individu dalam menjalani kehidupannya.

Pemberian psikoedukasi telah terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup individu hingga bahkan dapat mengatasi kecemasan, tingkat stres dan depresi (Ghazavi dkk., 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2018) yang melihat efektifitas psikoedukasi pada peningkatan kualitas hidup klien tuberkulosis. Penelitian tersebut membuktikan bahwa psikoedukasi terbukti efektif. Dalam *intentional growth training* (IGT) individu tidak hanya diberikan psikoedukasi namun juga dilibatkan dalam beberapa tugas yang disengaja untuk membantu dirinya agar memiliki keinginan bertumbuh dan mengembangkan diri dengan dilakukan mentoring selama prosesnya. Sehingga penulis melihat Intervensi IGT juga dapat efektif dalam meningkatkan PGI individu yang mengalami *future anxiety*.

Namun intervensi IGT belum pernah dilakukan secara spesifik pada individu yang mengalami *future anxiety*. Selain itu penulis pun belum menemukan penelitian yang secara spesifik untuk menaikkan indeks PGI individu di Indonesia. Di Indonesia sendiri beberapa penelitian yang memberikan intervensi untuk menaikkan afek positif individu biasanya dilakukan dengan cara meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Seperti penelitian yang

dilakukan oleh Musthafa (2018) yang meneliti mengenai efektivitas *Positif Group Psychotherapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Intervensi yang diberikan dalam penelitian tersebut sebenarnya memiliki kemiripan tujuan dengan intervensi yang akan penulis lakukan karena sama-sama diberikan pada individu yang mengalami perubahan fase hidup dan dengan tujuan untuk membuat individu menjadi lebih mampu menghadapi situasi krisis seperti stres yang berkepanjangan (Musthafa, 2018). Namun intervensi yang diberikan dalam penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang mengarah secara spesifik untuk meningkatkan *personal growth initiative*.

Data statistik yang menunjukkan peningkatan pada gangguan mental serta hasil studi awal yang penulis lakukan, dimana mayoritas individu mengalami tingkat stres yang tinggi dan mengarah pada *future anxiety* di masa peralihan ini. 100% responden dalam studi awal pun menyatakan bahwa mereka butuh sosok atau intervensi yang mampu membantunya dalam memperbaiki dan mengembangkan diri. Selain itu, edukasi *life skill* harus diterapkan karena sistem kurikulum pendidikan di Indonesia masih cenderung memperkuat kemampuan teoritis akademik atau biasa disebut *academic skills* (Shaumi, 2015). Hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa subjek juga mengatakan bahwa mereka membutuhkan kegiatan yang mampu mengembangkan *life skill* mereka dalam hal perencanaan, membangun kepercayaan diri, memotivasi untuk selalu melakukan perkembangan diri yang dalam hal ini adalah *Personal Growth Initiative*. Sehingga berdasarkan yang sudah penulis paparkan diatas, maka penelitian untuk melihat dampak *Intentional Growth Training (IGT)* yang telah dipublikasikan oleh Megan A. Thoen & Christine Robitschek, 2019 dalam meningkatkan *personal growth initiative* pada *emerging adult* yang mengalami *future anxiety* menjadi sangat penting dan perlu dilakukan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah *Intervensi Intentional Growth Training (IGT)* efektif dalam meningkatkan *Personal Growth Initiative* pada *emerging adult* yang mengalami *future anxiety*?

Tujuan Penelitian

Adapun berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektifitas intervensi yang diberikan yaitu *Intentional Growth Training* dalam meningkatkan *Personal Growth Initiative* individu yang berada dalam fase *Emerging adulthood* dan mengalami *future anxiety*

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, beberapa kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan akan diketahui bagaimana *personal growth initiative* yang dimiliki oleh individu pada fase *emerging adult* sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pemikiran dan sumber literatur yang dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi perkembangan, positif, klinis dan pendidikan. Adapun keterkaitan penelitian ini terhadap keempat bidang psikologi tersebut antara lain, penelitian ini mengangkat fase *emerging adulthood* yang merupakan bagian dari fase perkembangan manusia, sehingga dapat menjadi sumber literatur pada bidang psikologi perkembangan khususnya informasi mengenai kondisi *personal growth initiative* individu pada fase tersebut.

Kondisi *future anxiety* yang diangkat dalam penelitian ini juga dapat memberikan sumbangsih pemikiran terhadap bidang Psikologi klinis sehingga intervensi yang diangkat dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan intervensi pada kondisi yang serupa. Penelitian ini juga memberikan informasi pada bidang psikologi pendidikan mengenai pentingnya meningkatkan *personal growth initiative* pada individu. Adapun *personal growth initiative* merupakan bagian dari *psychological well being* yang merupakan salah satu konsep dari Psikologi positif. Penelitian ini juga bisa digunakan sebagai penambah data yang berguna untuk penelitian selanjutnya. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan topik yang mirip.

2. Kegunaan praktis

Pada bidang pendidikan khususnya sekolah dan perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya meningkatkan *personal growth initiative* sehingga nantinya para siswa ataupun mahasiswa dapat memiliki *personal growth initiative* yang lebih baik selama masa pendidikan. Kemudian bagi tenaga kesehatan baik itu psikolog atau pun pemerintah yang bertugas mensejahterakan masyarakat dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam merencanakan tindakan preventif dan kuratif terkait dengan kondisi *future anxiety* yang dialami individu pada fase *emerging adulthood*. Adapun bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk terus melakukan perbaikan diri agar menjadi pribadi yang mampu terus bertumbuh, berkembang dan siap menerima tantangan di fase-fase krisis seperti pada fase *emerging adulthood*.