



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN
PERSONAL GROWTH INITIATIVE PADA IBU RUMAH TANGGA
YANG TIDAK BEKERJA**

Aisyah Fitria, Iranita Hervi Mahardayani

Universitas Muria Kudus

e-mail: 202260063@std.umk.ac.id, iranita.hervi@umk.ac.id

Diterima: 06/05/2026; Direvisi: 05/06/2026; Diterbitkan: 02/07/2026

ABSTRAK

Ibu rumah tangga sering kali diidentikkan pada ranah domestik yang secara tidak langsung membatasi ibu rumah tangga pada pengembangan diri. Pentingnya pengembangan diri merupakan kunci untuk tetap bertahan serta meningkatkan kesejahteraan dan fungsi psikologis pada berbagai tahap kehidupan. *Personal growth initiative* merupakan keinginan seseorang untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik. Faktor-faktor yang memengaruhi *Personal Growth initiative* adalah *social support*, *self-efficacy*, *goal achievement*, *psychological well-being*, dan *hope*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 78 responden ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan skala Likert dengan Google Forms. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative* dengan nilai koefisien ketiga variabel sebesar 0,651 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Kata Kunci: *Personal Growth Initiative, Self-Efficacy, Social Support, Ibu Rumah Tangga*

ABSTRACT

Housewives are often associated with the domestic sphere, which indirectly limits their opportunities for personal growth. The importance of personal growth is key to sustaining and improving well-being and psychological functioning across various life stages. A personal growth initiative is an individual's desire to change themselves for the better. Factors influencing personal growth initiatives include social support, self-efficacy, goal achievement, psychological well-being, and hope. This study aims to identify the relationship between self-efficacy and social support with personal growth initiative. This study employed a quantitative method involving 78 non-working housewife respondents. Data collection was conducted using a Likert scale via Google Forms. Sampling was performed using purposive sampling. The collected data were then analyzed using SPSS 26.0 for Windows software. The results of this study indicate a highly significant relationship between self-efficacy and social support with personal growth initiative, with a correlation coefficient of 0.651 and a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). The results of this study are expected to enrich the literature on personal growth initiative among non-working housewives.

Keywords: *Personal Growth Initiative, Self-Efficacy, Social Support, Housewife*



PENDAHULUAN

Seorang ibu memiliki peran penting bagi rumah tangga, salah satunya adalah menjadi figur guru dan panutan yang teladan bagi anak-anak dan keluarganya (Husliana & Shania, 2020). Pembagian peran dan fungsi tersebut sering kali membatasi pengembangan diri ibu rumah tangga, di mana anggapan bahwa perempuan itu lemah sehingga banyak yang dimanjakan oleh budaya yang berkembang di lingkungan masing-masing. Akibatnya, banyak dari ibu rumah tangga menerima anggapan tersebut dan merasa hanya pantas di dapur, merawat anak, dan suami. Meskipun memiliki kesibukan di luar rumah, waktu yang digunakan pun sangat terbatas karena tugas utamanya adalah menjadi ibu rumah tangga (Minggas dkk., 2023). Terlebih lagi, ibu rumah tangga yang mengemban peran domestik dianggap menyia-nyiakan pendidikan, memiliki pola pikir yang kurang maju, tidak bisa merawat diri, dan menjadi beban suaminya (Afiah & Ro'fah, 2021).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh thebump.com dan Forbes Woman (Health.detik, 2011) terhadap 1.200 ibu rumah tangga. Data menunjukkan bahwa sekitar 89% ibu rumah tangga mengalami kesulitan dengan tanggung jawab yang ditanggungnya, dan pasangan juga tidak memberikan bantuan yang signifikan. Hasil lain yang didapatkan adalah hampir 85% partisipan mengaku tidak mendapatkan istirahat yang cukup meskipun pasangannya sudah pulang kerja, dan 50% mengaku tidak pernah mendapatkan istirahat karena mengasuh anaknya.

Tidak jarang, stigma yang melekat pada peran ibu rumah tangga acap kali dinternalisasi sebagai citra diri (*self-image*) negatif yang menyebabkan perempuan merasa dirinya tidak cukup baik dan banyak ibu rumah tangga merasa malu dengan peran domestik yang dilakukannya sehingga merasa rendah diri dan membandingkan dengan perempuan yang bekerja (Fahmi & Savira, 2023). Dalam hal ini, ibu rumah tangga perlu menyadari betapa pentingnya pengembangan diri yang merupakan kunci untuk tetap bertahan serta meningkatkan kesejahteraan dan fungsi psikologis pada berbagai tahap kehidupan (Verdoodt dkk., 2024).

Robitschek (2003) mendefinisikan *personal growth initiative* sebagai partisipasi aktif dan sengaja dalam proses transformasi diri. Transformasi diri ini bisa terjadi dengan cara berpikir, bertindak, atau merasa, dan dapat terjadi pada berbagai aspek kehidupan. Pemahaman ini didasarkan pada gagasan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk bertindak secara mandiri dan memiliki keinginan dari dalam diri untuk mengarahkan proses pertumbuhan diri. *Personal growth initiative* sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga untuk lebih termotivasi dalam menjalankan peran domestik, sehingga menjadi lebih produktif, serta memiliki ketahanan dan ketekunan saat menghadapi tantangan (Thapa & Singh, 2020).

Individu dengan *personal growth initiative* yang kuat akan menjadi lebih baik secara bertahap dari waktu ke waktu, menjadi lebih proaktif dalam proses perubahan dirinya, dan mencari peluang untuk tumbuh dan berkembang dan memiliki lebih banyak kesadaran untuk berubah menjadi lebih baik (Pertiwi & Pramono, 2024). Sebaliknya, individu dengan *personal growth initiative* yang rendah akan sulit mengatasi masalah yang dihadapinya (Safitri dkk., 2024). Selain itu individu tersebut cenderung kurang percaya diri dan mulai meragukan kemampuan diri untuk berkembang serta mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam prosesnya (Susiswilujeng & Saraswati, 2023).

Personal Growth initiative tidak hanya dipengaruhi dari dorongan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang memperkuatnya. Saraswati dkk. (2023) mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi *personal growth initiative* menjadi dua



kategori utama, yaitu faktor pembentuk *personal growth initiative* dan faktor penguat *personal growth initiative*. Faktor pembentuk *personal growth initiative* menurut Saraswati dkk. (2023) antara lain: *religiosity, achievement goal, prosocial, social support, self-esteem, dan personal responsibility*. Sedangkan faktor-faktor yang memperkuat *personal growth initiative* antara lain: *self-reflection, self-efficacy, modeling, dan self-control*.

Self-efficacy menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Pada tahun 1977, Bandura pertama kali memperkenalkan *self-efficacy* yang dimaknai olehnya sebagai keyakinan individu akan kemampuan untuk berhasil dalam melaksanakan suatu tujuan atau rencana (Syarvia, 2024). *Self-efficacy* juga mengacu pada sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu melakukan tindakan atau tugas tertentu yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil (Sahin dkk., 2024). Di mana hal ini akan mendukung individu tersebut berani mengambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan mendorong tindakan proaktif (Warner & Schwarzer, 2020). Ketika ibu rumah tangga memiliki *self-efficacy* yang kuat, ibu rumah tangga tersebut akan memiliki banyak rencana serta lebih siap dalam menghadapi kesulitan (Pradinaningsih & Wafiroh, 2022).

Selain *self-efficacy, social support* juga memiliki pengaruh terhadap *personal growth initiative*. Menurut Maimunah (2020), *social support* adalah hubungan yang bersifat membantu individu ketika menghadapi masalah atau kesulitan, baik dengan informasi maupun bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai. Bentuk *social support* pada ibu rumah tangga dapat berupa dukungan instrumental dari suami, seperti membantu pekerjaan rumah dan turut serta dalam mengasuh anak. Selain suami, dukungan instrumental juga dapat diperoleh dari pihak keluarga, misalnya orang tua dapat membantu meringankan pekerjaan rumah tangga sehari-hari, atau teman yang meluangkan waktu untuk menjadi pendengar (Juniarly dkk., 2022). Menurut Maspupah dkk (2021) *social support* yang baik mendorong individu menjadi termotivasi melakukan suatu hal yang mendukung pengembangan diri serta membuat individu tersebut lebih percaya diri.

Dari yang telah dijelaskan di atas, *self-efficacy* membantu individu untuk percaya terhadap kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut memiliki motivasi untuk terus berjuang mencapai tingkat yang lebih tinggi dan mempertahankan semangat untuk membawa perubahan yang diinginkan (Lismaya & Khusumadewi, 2020). Wardani & Tjandraningtyas (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor terkuat untuk *personal growth initiative*, diikuti oleh *locus of control* internal dan optimisme. Di sisi lain, tinggi rendahnya *personal growth initiative* memerlukan *social support* yang memengaruhi. Individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung lebih sadar akan potensi diri, lebih terencana dalam bertindak, dan lebih berani mengambil tindakan menuju perubahan positif. *Social support* menjadi faktor kunci yang mendorong seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara aktif serta sadar diri (Laksono & Saraswati, 2024). Abu-Sharkia dkk. (2020) dalam penelitiannya telah mengungkapkan korelasi positif antara *social support* dengan *personal growth initiative*. Di mana *social support* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *personal growth initiative*.

Penelitian mengenai *Personal Growth Initiative* hingga saat ini masih lebih banyak dilakukan pada populasi mahasiswa (Verdoodt dkk., 2024), sehingga penelitian mengenai *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja masih terbatas. Kesenjangan ini penting untuk diisi karena ibu rumah tangga yang tidak bekerja juga



memerlukan kemampuan mengembangkan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative* perlu dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung pengembangan diri ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Berdasarkan uraian di atas yang didukung oleh penelitian terdahulu, penting bagi ibu rumah tangga memiliki *personal growth initiative*, di mana hal ini, ibu rumah tangga selayaknya mendapatkan *social support* yang baik dan memiliki *self-efficacy* yang cukup sehingga ibu rumah tangga dapat mencapai tujuan dari pengembangan diri yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat kuantitatif karena bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja melalui analisis statistik terhadap data numerik yang diperoleh dari responden.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi adanya hubungan antar variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga dengan kriteria sebagai berikut: (1) tidak memiliki pekerjaan sampingan berpenghasilan tetap, (2) berstatus menikah dan tinggal bersama keluarga, (3) berusia minimal 20 tahun. Jumlah sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Lemeshow & Lwanga (1991). Rumus ini menggunakan standar margin kesalahan 10% dan 5%. Peneliti menggunakan margin kesalahan 10% dengan tingkat kepercayaan (Z) sebesar 95% dan maksimal estimasi (p) sebesar 50%. Rumus Lemeshow dipilih dalam penelitian ini karena jumlah populasi ibu rumah tangga yang tidak bekerja belum diketahui secara pasti atau tak terhingga. Dari perhitungan tersebut diperoleh hasil sejumlah 96 responden untuk penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Sedangkan proses pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan skala Likert melalui Google Form yang dibagikan di media sosial seperti WhatsApp, Tiktok, dan Facebook. Instrumen penelitian berupa skala Likert disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek dari ketiga variabel. Robitschek dkk., (2012) merumuskan aspek-aspek *personal growth initiative* antara lain; *Readiness for Change, Planfulness, Using Resources*, dan *intentional behavior*. Aspek-aspek *self-efficacy* menurut Bandura (1997); *Level, Generality, Strength*. Sedangkan aspek-aspek *social support* menurut Cutrona & Gardner (2004) dan Uchino (2004) (dalam Sarafino & Smith, 2011) antara lain: dukungan emosional dan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap seseorang. Instrumen *self-efficacy* terdiri dari 27 item, instrumen *social support* terdiri dari 30 item, dan instrumen *personal growth initiative* terdiri dari 26 item. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas alat ukur. Seluruh proses analisis data, antara lain seperti uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji regresi, dan uji korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis mayor dan minor, dilakukan melalui program SPSS 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses analisis data menemukan beberapa data dengan nilai ekstrem (*outlier*) yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, sehingga data tersebut dihapus dari analisis. Dengan



demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam analisis akhir adalah 78 responden. Pada bagian hasil akan disajikan informasi mengenai: (1) kategorisasi skor dari ketiga variabel, (2) hasil uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, (3) hasil uji linearitas, (4) hasil uji regresi, (5) hasil uji korelasi *product moment*. Berikut merupakan kategorisasi responden menggunakan rumus standar deviasi yang telah diperoleh:

Tabel 1. Kategorisasi Data *Personal Growth Initiative*

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X > 86$	Sangat Tinggi	5	6,4%
$77 < X < 85$	Tinggi	22	28,2%
$67 < X < 76$	Sedang	26	33,3%
$66 < X < 58$	Rendah	18	23,1%
$X < 57$	Sangat Rendah	7	9,0%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat 5 responden dengan kategori sangat tinggi (6,4%), 22 responden dengan kategori tinggi (28,2%), 26 responden dengan kategori sedang (33,3%), 18 responden dengan kategori rendah (23,1%), dan 7 responden dengan kategori sangat rendah (9,0%). Dapat disimpulkan bahwa kategorisasi didominasi oleh kategori sedang sebanyak 26 responden (33,3%).

Tabel 2. Kategorisasi Data *Self-Efficacy*

Skor	kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X > 88$	Sangat Tinggi	6	7,7%
$78 < X < 87$	Tinggi	18	23,1%
$69 < X < 77$	Sedang	31	39,7%
$68 < X < 60$	Rendah	18	23,1%
$X < 59$	Sangat Rendah	5	6,4%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa terdapat 6 responden dengan kategori sangat tinggi (7,7%), 18 responden dengan kategori tinggi (23,1%), 31 responden dengan kategori sedang (39,7%), 18 responden dengan kategori rendah (23,1%), dan 5 responden dengan kategori sangat rendah (6,4%). Dapat disimpulkan bahwa kategorisasi didominasi oleh kategori sedang sebanyak 31 responden (39,7%).

Tabel 3. Kategorisasi Data *Social Support*

Skor	kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X > 104$	Sangat Tinggi	5	6,4%
$90 < X < 103$	Tinggi	22	28,2%
$76 < X < 89$	Sedang	26	33,3%
$75 < X < 61$	Rendah	18	23,1%
$X < 60$	Sangat Rendah	7	9,0%

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat 5 responden dengan kategori sangat tinggi (6,4%), 22 responden dengan kategori tinggi (28,2%), 26 responden dengan kategori sedang (33,3%), 18 responden dengan kategori rendah (23,1%), dan 7 responden dengan



kategori sangat rendah (9,0%). Dapat disimpulkan bahwa kategorisasi didominasi oleh kategori sedang sebanyak 26 responden (33,3%).

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data sampel yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dari ketiga variabel yaitu *personal growth initiative*, *self-efficacy*, dan *social support*. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas dalam penelitian ini adalah teknik *Kolmogorov–Smirnov*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	K-SZ	(p)	Keterangan
1.	<i>Personal Growth Initiative</i>	0,83	0,200	Berdistribusi normal
2.	<i>Self-Efficacy</i>	0,69	0,200	Berdistribusi normal
3.	<i>Social Support</i>	0,84	0,200	Berdistribusi normal

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa *personal growth initiative* menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,83 dengan p sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang artinya item-itemnya berdistribusi normal. Begitu juga *self-efficacy* dengan nilai K-SZ sebesar 0,69 dengan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan *social support* dengan nilai K-SZ sebesar 0,84 dengan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang menandakan bahwa item-item keduanya berdistribusi normal.

Dilakukan juga uji linearitas yang bertujuan untuk memastikan apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier atau tidak antara ketiga variabel, yaitu *personal growth initiative*, *self-efficacy*, dan *social support*.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Antara *Personal Growth Initiative* Dengan *Self-Efficacy*

	F	Sig	Keterangan
<i>Personal Growth Initiative</i> * <i>Self-Efficacy</i>	Deviation from linearity 1,459	0,122	Linier

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh hasil uji linearitas dengan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 1,459 dan nilai signifikansi sebesar 0,122 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *personal growth initiative* dan *self-efficacy* memenuhi asumsi linearitas, sehingga kedua variabel memiliki pola hubungan yang linier.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Antara *Personal Growth Initiative* Dengan *Social Support*

	F	Sig	Keterangan
<i>Personal Growth Initiative</i> * <i>Social Support</i>	Deviation from linearity 0,832	0,716	Linier

Hasil uji pada Tabel 6 menunjukkan nilai p sebesar 0,716 ($p > 0,05$) dan F linier sebesar 0,832. Sehingga *personal growth initiative* berhubungan secara linier dengan *social support*. Setelah dilakukan uji linearitas dan uji normalitas, dilakukan uji korelasi Product Moment untuk menguji adanya hubungan antarvariabel. Uji korelasi *product moment* digunakan karena ketiga variabel menggunakan skala rasio. Uji regresi digunakan untuk menguji hipotesis mayor di mana *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative* menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan.



Tabel 7. Hasil Uji Regresi antara *Self-Efficacy* dan *Social support* dengan *Personal Growth Initiative*

Model	R	R Square	Sig
1 Regression	0,651	0,424	0,000

Dari Tabel 7 dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi r_{x12y} sebesar 0,651 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *social support* terhadap *personal growth initiative* menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 42,4%.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi antara *Personal Growth Initiative* dengan *Self-Efficacy*

Variabel	R	R Square	Sig (p)
Personal Growth Initiative* Self-Efficacy	0,620	0,385	0,000

Berdasarkan Tabel 8, dapat dilihat bahwa besar koefisien korelasi (r_{x1y}) yang didapatkan dari kedua variabel, yaitu *personal growth initiative* dengan *self-efficacy*, sebesar 0,620 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *personal growth initiative* dengan *self-efficacy* sehingga hipotesis minor pertama yang menyatakan adanya hubungan antara *personal growth initiative* dengan *self-efficacy* dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 38,5%.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi antara *Personal Growth Initiative* dengan *Social Support*

Variabel	R	R Square	Sig (p)
Personal Growth Initiative* Social Support	0,453	0,205	0,000

Berdasarkan Tabel 9, dapat dilihat bahwa besar koefisien korelasi (r_{x2y}) yang didapatkan dari kedua variabel, yaitu *personal growth initiative* dengan *social support*, sebesar 0,453 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *personal growth initiative* dengan *social support* sehingga hipotesis minor kedua yang menyatakan adanya hubungan antara *personal growth initiative* dengan *social support* dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 20,5%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar ibu rumah tangga memiliki tingkat *personal growth initiative* sedang dengan persentase sebesar 33,3% dari total responden. Begitu pula dengan kategorisasi *self-efficacy* dan *social support* pada ibu rumah tangga dalam penelitian ini yang sebagian besar memiliki tingkat *self-efficacy* dan *social support* sedang dengan persentase sebesar 39,7% untuk *self-efficacy* dan 33,3% untuk *social support*. Pada hasil uji normalitas, semua item dari ketiga variabel berdistribusi normal dengan nilai K-SZ *personal growth initiative* sebesar 0,83 dengan p sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang artinya item-itemnya berdistribusi normal. Begitu juga *self-efficacy* dengan nilai K-SZ sebesar



0,69 dengan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan social support dengan nilai $K-SZ$ sebesar 0,84 dengan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$).

Setelah uji normalitas dilakukan, uji linearitas dilakukan antara *personal growth initiative* dengan *self-efficacy* dan *social support*. Hasilnya, *personal growth initiative* berhubungan secara linier dengan *self-efficacy* dengan nilai p sebesar 0,122 ($p > 0,05$) dan F linier sebesar 1,459. Sedangkan antara *personal growth initiative* dengan *social support* memperoleh nilai p sebesar 0,716 ($p > 0,05$) dan F linier sebesar 0,832. Sehingga *personal growth initiative* memiliki hubungan secara linier dengan *social support*.

Hasil uji regresi pada penelitian ini menunjukkan korelasi ketiga variabel (r_{x12y}) sebesar 0,651 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan *social support* terhadap *personal growth initiative*. Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dan *social support* terhadap *personal growth initiative* dalam penelitian ini dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 42,4%.

Teori sosial kognitif Bandura (2012) dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa *self-efficacy* dan *social support* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *personal growth initiative*. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. *Self-efficacy* berperan penting karena menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan (Bandura, 1997), sedangkan *social support* mencakup dukungan emosional dan sosial dari lingkungan, yang dapat memperkuat rasa keyakinan diri individu (Cohen & Wills, 1985). Kedua faktor tersebut berkontribusi pada terbentuknya *Personal Growth Initiative*, di mana individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi serta *social support* yang kuat cenderung lebih mampu memulai pengembangan diri yang positif dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor pertama, diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,620 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *personal growth initiative* dapat diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *personal growth initiative*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Coşkun dkk. (2022) yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap tingkat *personal growth initiative*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *personal growth initiative* dengan *self-efficacy*, di mana tingginya *self-efficacy* pada individu akan mendorong individu tersebut untuk lebih aktif dan berinisiatif dalam mengembangkan diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hu dkk. (2025) juga memperkuat hal tersebut, di mana individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas atau tantangan, sehingga cenderung lebih aktif dalam mengejar pertumbuhan diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor kedua, diperoleh koefisien korelasi (r_{x2y}) sebesar 0,453 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *social support* dengan *personal growth initiative* dapat diterima. Hasil analisis minor kedua yang menyebutkan bahwa *social support* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *personal growth initiative* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyadharshini & Simon (2023)



di mana dijelaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *social support* dengan *personal growth initiative*. Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Chung dkk. (2023) menunjukkan bahwa *social support* tidak hanya berkontribusi secara langsung terhadap kepuasan hidup, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemauan dalam mengambil keputusan, yang merupakan bagian penting dari *personal growth initiative*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil rangkaian analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan *social support* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya serta memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki inisiatif yang lebih tinggi untuk mengembangkan diri. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dapat diterima.

Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya penguatan *self-efficacy* dan *social support* dalam upaya meningkatkan *personal growth initiative* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi *personal growth initiative* sehingga memperoleh pemahaman yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Sharkia, S., Taubman – Ben-Ari, O., & Mofareh, A. (2020). Secondary traumatization and personal growth of healthcare teams in maternity and neonatal wards: The role of differentiation of self and social support. *Nursing and Health Sciences*, 22(2), 283–291. <https://doi.org/10.1111/nhs.12710>.
- Afiah, K. N., & Ro'fah. (2021). Part of Maternal Oppression: A Study on Romanticism and Stigma of The Role of Housewives and Working Mother. *HUMANISMA: Journal of Gender Studies*, 05(02), 119–130. <https://doi.org/10.30983/humanisme.v5i2>.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Bandura, A. (2012). The Health Psychology Reader. Dalam *The Health Psychology Reader*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446221129>.
- Chung, C. W., Suan, D. J., & Lin, T. S. (2023). *Personal Growth Initiative, Self-Efficacy, and Social Support as Predictors of Life Satisfaction among Undergraduate Students in Malaysia*. http://eprints.utar.edu.my/5896/1/Tneh_Sin_Lin_FYP.pdf.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Coşkun, B., Katıtaş, S., & Karadaş, H. (2022). The Relationship Between Faculty Members' Organizational Support Perceptions and Personal Growth Initiative Levels, The Mediating Role of General Self-Efficacy. *International Journal of Modern Education Studies*, 6(2), 400–422. <https://doi.org/10.51383/ijonmes.2022.226>.



- Fahmi, S. A. P., & Savira, S. I. (2023). Aktualisasi Diri pada Ibu Rumah Tangga. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 584-602. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53914>
- Hu, C., Zhang, W., Huang, W., & Jin, C. (2025). How Grit Enhances Physical Exercise in College Students: Mediating Roles of Personal Growth Initiative and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1652984>.
- Husliana, H., & Shania, S. (2020). Peran Penting Ibu bagi Anak dan Keluarga dalam Perspektif Gender. *Saree: Research in Gender Studies*, 2(2), 99-112. <https://doi.org/10.47766/saree.v2i2.554>.
- Juniarly, A., Rachmawati, R., Nugroho, I. P., Syifa, S., & Nuranisyah, Y. (2022). Persepsi terhadap empati suami, dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada istri dengan peran ganda. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 144-154. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p144-154>.
- Laksono, N. A. P., & Saraswati, P. (2024). Perceived social support as a predictor of personal growth initiative in adolescents. *KnE Social Sciences*, 340-360. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15187>
- Lemeshow, S., & Lwanga, S. K. (1991). *Sample size determination in health studies : a practical manual*. World Health Organisation. <https://doi.org/10.2307/2290547>.
- Lismaya, R., & Khusumadewi, A. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Inisiatif Pertumbuhan Pribadi. *Jurnal Unesa*, 77-81. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62650>.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo*, 8(2), 275-282. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>.
- Maspupah, R., Salsa Violina, S., Vira Diva, V., & Rahman, S. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi dan School Well Being Pada Pelajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(2). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i2.71>.
- Minggas, B. D., Dekrita, Y. A., & Dilliana, S. M. (2023). Analisis peran ibu rumah tangga yang berwirausaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga (Studi kasus pada ibu rumah tangga Kelurahan Wolomarang Kecamatan Alok Barat). *Accounting UNIPA-Jurnal Akuntansi*, 2(2). <https://doi.org/10.59603/accounting.v2i2.180>
- Pertiwi, H. I., & Pramono, R. B. (2024). Keterkaitan Personal Growth Initiative dan Harapan dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Vokasi. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(2), 272-287. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i2.13850>.
- Pradinaningsih, N. A., & Wafiroh, N. L. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Sikap Keuangan dan Self-Efficacy Terhadap Pengelolaan Keuangan Ibu Rumah Tangga. *E-Jurnal Akuntansi*, 32(6), 1518-1535. <https://doi.org/10.24843/EJA.2022.v>.
- Priyadharshini, N. V, & Simon, S. (2023). Perceived Social Support, Perceived Stress and Personal Growth Initiative among Young Adults Living Away from Home. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 591-602. <https://doi.org/10.25215/1103.056>.



- 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., 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>.
- Safitri, D. A., Ridfah, A., & Cahyaningrum, K. (2024). Pengaruh Personal Growth Initiative Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 417–425. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13346242>.
- Sahin, A., Ernawati, R., Rizki, A., Dalimunthe, R. Z., Pautina, A. R., Maghfur, S., Chairunnisa, D., & AlfayyadI, A. F. (2024). Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 627–639. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Saraswati, P., Amalia, S., & Puspita Arwan, A. (2023). Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 137–144. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.25744>.
- Susiswilujeng, R. P., & Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2). <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>.
- Syarvia. (2024). Rancangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan Self Efficacy Negosiasi pada Siswa SMK. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 78–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.469>.
- Thapa, A., & Singh, G. (2020). Resilience, Personal Growth Initiative and Employees productivity at Workplace. *First Pan IIT International Management Conference*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3754240>.
- Verdoodt, K., Simons, M., de Hoog, N., Reijnders, J., & Jacobs, N. (2024). Personal growth initiative across the life span: a systematic review protocol of quantitative studies using the Personal Growth Initiative Scale-II. *Systematic Reviews*, 13(127), 1. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02546-9>.
- Wardani, R., & Tjandraningtyas, J. 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>.
- Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2020). Self-Efficacy and Health. Dalam *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (Vol. 2, hlm. 605–613). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch111>