



---

### **Studi Kualitatif terkait Perbedaan Pertumbuhan Diri pada Individu dengan Latar Belakang Pendidikan yang Sama**

Rohmatul Hannani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Magister Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang  
220401210015@student.uin-malang.ac.id

---

#### **Abstract**

*Changes in every phase of life and environmental demands raise new challenges such as changes in self-principles, ideology, and individual priorities. Individuals grow through the phases of solving life challenges and forming their identity. This process is called personal growth (personal growth). Personal growth refers to a person's skills to be actively involved in the process of cognitive, affective, and behavioral change. One of the personal growth is influenced by the background of the individual's life. The purpose of this research is to find out whether individuals with the same background go through the same self-growth process. The method used in this study is a qualitative research method with a grounded theory approach. The results of the study show that each individual has their own characteristics in growing but can be viewed from the same aspect. This is due to differences in cultural background and life span (age) of each individual. Aspects of personal growth include: 1) self-knowledge (intrapersonal); 2) socialization with other people (interpersonal); and 3) establishing priorities. These three aspects have their respective indicators that can review an individual's personal growth process. Individuals who grow well and positively will facilitate the achievement of psychological well-being.*

*Keywords: aspect; characteristics; indicator; personal growth*

#### **Abstrak**

Perubahan di setiap fase kehidupan serta tuntutan lingkungan memunculkan tantangan-tantangan baru seperti perubahan prinsip diri, ideology, hingga prioritas pada individu. Individu bertumbuh melalui fase penyelesaian tantangan hidup dan pembentukan jati dirinya. Proses ini disebut dengan pertumbuhan pribadi (personal growth). Pertumbuhan pribadi mengacu pada keterampilan seseorang secara aktif untuk terlibat dalam proses perubahan kognitif, afektif, maupun perilaku. Pertumbuhan pribadi salah satunya dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan individu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah individu dengan latar belakang yang sama melalui proses pertumbuhan diri yang sama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan grounded theory. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu memiliki karakteristik masing-masing dalam bertumbuh namun dapat ditinjau dari aspek yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan latar belakang budaya dan rentang kehidupan (usia) masing-masing individu. Aspek pertumbuhan personal antara lain: 1) pengenalan terhadap diri sendiri (intrapersonal); 2) sosialisasi dengan orang lain (interpersonal); dan 3) pembentukan prioritas. Ketiga aspek ini memiliki indikator masing-

masing yang dapat meninjau proses pertumbuhan pribadi seorang individu. Individu yang bertumbuh dengan baik dan positif akan memfasilitasi pencapaian kesejahteraan psikologis.

**Kata-kata kunci:** aspek; indikator; karakteristik; personal growth

---

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki karakteristik diri masing-masing yang mempengaruhi pertumbuhan pribadinya. Seiring berjalannya waktu, individu bertumbuh melalui fase penyelesaian tantangan hidup dan pembentukan jati dirinya. Perbedaan cara setiap individu dalam mengenal diri sendiri dan orang lain dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya adalah dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan individu-individu yang memiliki latar belakang yang sama kemudian memiliki pola pertumbuhan pribadi yang sama. Untuk mengetahui bagaimana karakteristik setiap individu dengan latar belakang yang sama, dilakukan penelitian secara kualitatif pada sejumlah individu yang memiliki latar belakang mahasiswa dari berbagai tingkatan.

Pertumbuhan pribadi atau *personal growth* diartikan sebagai suatu aspek yang menjelaskan sejauh mana individu mengembangkan potensinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya secara terus menerus.<sup>1</sup> Pertumbuhan pribadi mencakup keinginan individu untuk terus tumbuh dan mengembangkan semua potensi dan kemampuannya secara maksimal, serta mencoba mengambil tantangan baru yang memungkinkannya untuk bertumbuh. Inilah yang kemudian disebut dengan inisiatif pertumbuhan pribadi (*Personal Growth Initiative/PGI*). Dalam psikologi humanistik, proses pertumbuhan pribadi adalah kebutuhan yang ada pada semua individu dan terjadi setelah individu memenuhi kebutuhan dasarnya yaitu kebutuhan fisiologis.<sup>2</sup> Inisiatif pertumbuhan pribadi adalah perwujudan dari kebutuhan akan otonomi dan inti dari pengembangan diri individu.<sup>3</sup> Inisiatif pertumbuhan pribadi adalah proses mandiri yang mewakili keterlibatan aktif individu dalam perbaikan dirinya. Inisiatif pertumbuhan pribadi mencerminkan keinginan untuk tumbuh berdasarkan identifikasi sumber daya yang dibutuhkan dan merumuskan rencana untuk mencapai tujuan pertumbuhan diri.<sup>4</sup> Inisiatif pertumbuhan pribadi adalah suatu keahlian yang dapat digunakan untuk menciptakan pertumbuhan melintasi budaya dan aspek kehidupan. Inisiatif pertumbuhan pribadi mengacu pada keterampilan seseorang secara aktif untuk terlibat dalam proses perubahan kognitif, afektif, maupun perilaku.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Carold D Ryff and Corey L M Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," no. November 1995 (2013).

<sup>2</sup> Carlos Freire et al., "Achieving Full Psychological Functioning: The Dimension of Personal Growth," *Papeles del Psicologo* (2022).

<sup>3</sup> Jingxue Cai and Rong Lian, "Social Support and a Sense of Purpose: The Role of Personal Growth Initiative and Academic Self-Efficacy," *Frontiers in Psychology* (2022).

<sup>4</sup> Zane Asher Green and Murat Yıldırım, "Personal Growth Initiative Moderates the Mediating Effect of COVID-19 Preventive Behaviors between Fear of COVID-19 and Satisfaction with Life," *Heliyon* (2022).

<sup>5</sup> Dominika Borowa et al., "Personal Growth Initiative's Relation to Life Meaning and Satisfaction in a Polish Sample," *Current Psychology* (2020).

Sejumlah penelitian terkait pertumbuhan personal telah banyak ditemukan. Terdapat penelitian yang mengungkap pertumbuhan personal memprediksi penurunan tekanan psikologis dan meningkatkan keterlibatan serta hasil pengobatan depresi, dan berimplikasi pada kemajuan dan pemeliharaan kesehatan mental.<sup>6</sup> Keterampilan untuk bertumbuh memiliki hubungan positif dengan kesehatan psikologis dan berhubungan negatif dengan tekanan psikologis.<sup>7</sup> Individu yang berorientasi pada pertumbuhan diri menunjukkan tingkat kesejahteraan sosial-emosional yang lebih tinggi dan kematangan sosial-kognitif.<sup>8</sup> Inisiatif pertumbuhan personal akan menjadi prasyarat individu untuk terus memperbarui pengetahuan dan keterampilannya sehingga dapat memaksimalkan dirinya dan lingkungan tempatnya berada.<sup>9</sup>

Pertumbuhan pribadi akan memfasilitasi kesejahteraan psikologis dan mengurangi tekanan psikologis.<sup>10</sup> Dengan demikian penelitian mengenai pertumbuhan pribadi penting untuk dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji konsep pertumbuhan pribadi dan aspek-aspeknya dari perspektif subjek penelitian yang merupakan mahasiswa.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *grounded theory*. Pendekatan ini bermula dari kajian empiris berdasarkan data yang diperoleh menuju teori konseptual.<sup>11</sup> Data diperoleh melalui wawancara pada tiga narasumber dengan latar belakang pendidikan yang sama yaitu mahasiswa namun di tingkat yang berbeda. Setelah melalui proses wawancara, perolehan data dilanjutkan melalui *focused grup discussion (FGD)* untuk menindaklanjuti adanya *gap* informasi dari masing-masing narasumber.

Teknik penentuan sampel dilakukan melalui pertimbangan narasumber dengan kriteria memiliki latar belakang pendidikan berbasis perguruan tinggi, baik strata-1 maupun strata-2 atau pascasarjana. Narasumber berjumlah tiga orang. Salah satu narasumber merupakan mahasiswa S2 dan dua narasumber lainnya adalah mahasiswa S1 masing-masing di semester awal dan semester enam. Analisis data menggunakan teknik koding untuk mendapatkan gambaran fakta sebagai satu kesatuan analisis data kualitatif.<sup>12</sup> Tahapan koding meliputi: 1) persiapan data mentah menjadi verbatim; 2) pemadatan fakta; 3)

---

<sup>6</sup> David Kealy et al., "Reflective Functioning and Men's Mental Health: Associations with Resilience and Personal Growth Initiative," *Stress and Health* (2021).

<sup>7</sup> Borowa et al., "Personal Growth Initiative's Relation to Life Meaning and Satisfaction in a Polish Sample."

<sup>8</sup> Hasan Ugur, Petru Madalin Constantinescu, and Michael J. Stevens, "Self-Awareness and Personal Growth: Theory and Application of Bloom's Taxonomy," *Eurasian Journal of Educational Research* (2015).

<sup>9</sup> Marianne van Woerkom and Maria Christina Meyers, "Strengthening Personal Growth: The Effects of a Strengths Intervention on Personal Growth Initiative," *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (2019).

<sup>10</sup> (Borowa et al., 2020; Kealy et al., 2021)

<sup>11</sup> I Gusti Ayu and Nyoman Budiasih, "Metode Grounded Theory Dalam Riset Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis* (2013).

<sup>12</sup> Mohammad Mahpur, "Memantapkan Analisis Data Melalui Tahapan Koding," *Repository Universitas Islam Negeri Malang* (2017).

persiapan *probing* untuk penggalan data lebih dalam; 4) pengumpulan fakta sejenis; 5) kategorisasi; 6) pembangunan konsep dan narasi. Data selanjutnya dikaji dan dirumuskan sesuai informasi dari narasumber seputar diri masing-masing menjadi suatu kajian utuh mengenai pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu dikatakan memiliki tingkat pertumbuhan diri yang tinggi apabila memiliki perasaan yang terus bertumbuh (berkembang), meninjau diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, peka terhadap potensinya, melihat suatu peningkatan pada diri dan perilakunya sepanjang waktu, berubah menjadi lebih berwawasan dan efektif.<sup>13</sup> Dalam lintas budaya, individu yang memiliki inisiatif pertumbuhan pribadi adalah yang memiliki keinginan untuk mengembangkan karakteristik uniknya.<sup>14</sup>

Pertumbuhan diri memiliki perbedaan dalam penetapan tujuan, rasa tanggung jawab, dan tindakan terencana terkait perubahan yang relevan bagi individu. Inisiatif pertumbuhan pribadi dapat berupa keahlian individu untuk mencari bantuan dan menuju suatu perubahan. Inisiatif pertumbuhan pribadi mengacu pada keterampilan seseorang secara aktif untuk terlibat dalam proses perubahan kognitif, afektif, maupun perilaku.<sup>15</sup> Akan tetapi dalam mengukur pertumbuhan pribadi perlu dilakukan pertimbangan perbedaan-perbedaan aspek pada tiap individu mencakup aspek budaya dan keyakinan.<sup>16</sup>

Karakteristik/Kriteria	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3
Latar Belakang Pendidikan	Mahasiswa S-2 ilmu sosial	Mahasiswa S-1 ilmu sosial	Mahasiswa S-1 ilmu ekonomi
Usia	32 tahun	20 tahun	21 tahun

Ketiga narasumber memiliki karakteristik pertumbuhan pribadi yang berbeda walaupun memiliki latar belakang yang sama, yaitu sebagai mahasiswa. Narasumber pertama yang merupakan mahasiswa pascasarjana jurusan ilmu sosial cenderung memiliki tipe pertumbuhan personal yang berorientasi pada apa yang ada di depannya sehingga tidak terlalu visioner. Narasumber pertama menggambarkan pribadinya sebagai seorang yang cenderung menilai seseorang dari performa awal. Ia berpendapat bahwa *first impression* terhadap orang lain sangatlah penting.

“...beberapa teman yang aku bisa cerita semuanya, tapi ada juga teman yang aku ga bisa cerita detail ke mereka yawes seputar perkuliahan aja. Kalo untuk yang lawan jenis aku

<sup>13</sup> Ryff and Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited.”

<sup>14</sup> Katie Aafjes-van Doorn et al., “Psychotherapy for Personal Growth? A Multicultural and Multitheoretical Exploration,” *Journal of Clinical Psychology* (2020).

<sup>15</sup> Borowa et al., “Personal Growth Initiative’s Relation to Life Meaning and Satisfaction in a Polish Sample.”

<sup>16</sup> Aafjes-van Doorn et al., “Psychotherapy for Personal Growth? A Multicultural and Multitheoretical Exploration.”

juga bukan tipe yang gampang bergaul dengan lawan jenis gitu, jadi kalo dia ga ngajak ngobrol pertama kali, ya aku ga bakal langsung ngobrol karena aku pemalu gitu, terus kalo misalkan udah nyambung ya pasti ada harapan ke arah serius kaya gitu. Tapi sampe saat ini sayang e belum ada, misalkan aku ngerasa udah nyambung, orang e ngerasa kaya o belum ke arah situ, sampe akhir e ya sekarang belum nemu gitu (11.1).”

Narasumber pertama cukup mengenal diri sendiri yang diindikasikan dengan pengetahuannya akan kemauan dirinya namun tidak menutup kemungkinan untuk membuka kesempatan dalam mencoba hal baru serta memegang teguh prinsipnya. Selain itu, narasumber pertama adalah tipe yang cenderung menjadikan orang lain sebagai prioritas. Ini ditunjukkan dengan pendapatnya bahwa ia adalah akan memprioritaskan apa yang sekiranya dibutuhkan segera oleh orang lain.

“Kalo prioritas, aku ngerasa aku bukan orang yang visioner si, punya prioritas jangka panjang atau apapun itu. Tapi biasanya yang jadi prioritasku itu apa yang ada di dekatku sekarang. Kaya sekarang ni aku lagi lanjut S2 berarti prioritasku ya supaya segera lulus kuliah, maksimal, cari pengalaman sebanyak-banyaknya. Tapi prioritas lainnya karena aku juga bekerja jadi ya, kadang pingin memprioritaskan kuliah tapi ya mau ga mau tetep terbagi karena aku ngerasa punya tanggung jab di sini. Jadi sesuatu yang sekiranya aku dibutuhkan di situ, ya aku akan jadiin itu prioritasku, gitu si (12.1).”

Narasumber kedua adalah mahasiswa baru ilmu sosial yang sedang berusaha mencari jati dirinya. Dalam pendapatnya, narasumber mengungkapkan bahwa dirinya masih menggali potensi diri dan rencana masa depannya.

“...aku si dalam masa mencari jati diri, aku sek golek aku ki seneng e neng opo, y sek berusaha nggolek. Coro aku neng opo ki sek durung eruh, aku isek mengasah (2.2).”  
Dalam sosialisasinya dengan orang lain, narasumber cenderung menempatkan dirinya setara dengan orang lain sehingga ia mampu beradaptasi dengan mudah. Prioritas hidup menurut narasumber kedua adalah keluarga karena ia beranggapan bahwa keluarga adalah hal terpenting dalam hidup.

Berbeda dengan narasumber pertama dan kedua, narasumber ketiga yang merupakan mahasiswa semester 6 jurusan ilmu ekonomi cenderung mengungkapkan pendapatnya secara lebih personal dan visioner. Menurutnya, individu akan mengenali dirinya sendiri apabila ia tahu benar potensinya dan mampu mengarahkan potensi itu karena pekerjaan yang sesuai dengan potensi akan jauh lebih memudahkan.

“Alasanku pingin kerja di tempat yang aku udah ada basic adalah karena yg pertama pasti lebih memudahkan. Prosesnya kalo udah ada basic kan tinggal menyesuaikan kalo disana itu kaya gimana. Terus juga kalo ydah ada basic kan udah ada cara pegangan gitu loh, jadinya e...perihal adaptasi mungkin Cuma adaptasi sama lingkungannya, kalo sama pekerjaannya kan udah ada basicnya itu tadi jadinya lebih mempermudah aja (FGD.1.2).”

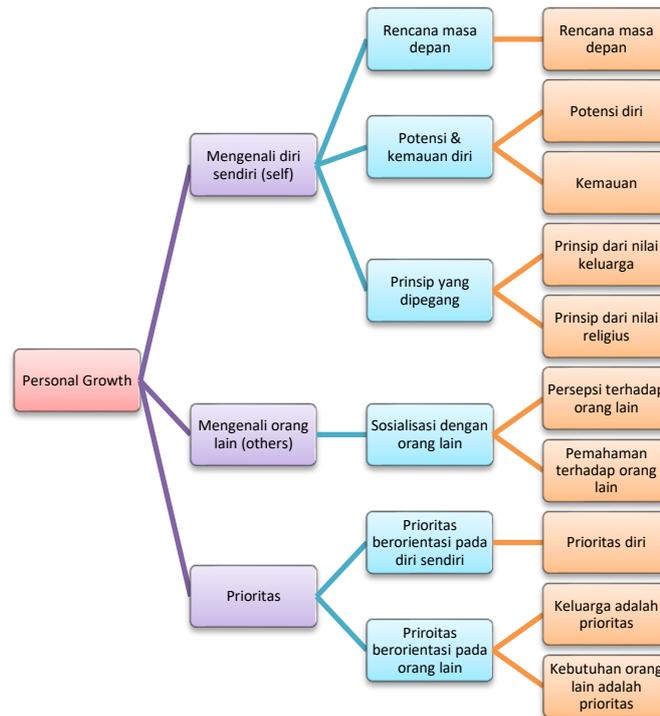
Berseberangan dengan narasumber pertama, narasumber ketiga mengungkapkan bahwa *first impression* tidak dapat dijadikan *patokan* dalam mempersepsikan orang lain.

“...first impression itu menggambarkan orang itu, tapi persepsi itu aku buktikan dari perkataan ibuku. Ibuku itu bilang gini, ketika kamu bertemu dia hanya sekali, dua kali, tiga kali iku ..dalam waktu yang singkat, belum terhitung sehari semalam itu jangan pernah menilai orang itu. Jadi , minimal kata ibuku itu, selagi kamu belum bersama orang itu selama berapa yo...entah tiga hari atau satu minggu minimal, itu kamu jangan menilai orang itu terlebih dahulu. Itu tak buat prinsip. Jadi kayak first impression itu..orang itu mungkin iya...kaya menggambarkan sebagian dari dia, tapi belum seutuhnya (10.3).”

Hal ini dikarenakan individu membutuhkan waktu untuk dapat menilai orang lain secara objektif. Dalam aspek prioritas, narasumber ketiga juga cenderung memprioritaskan orang lain, yaitu keluarga. Apapun target hidupnya, ia ingin menjadikan keluarga sebagai tujuan akhirnya yaitu dengan membahagiakan orang tuanya.

### **Aspek dan Indikator dalam Pertumbuhan Diri (Personal Growth)**

Sesi wawancara menghasilkan sejumlah indikator yang menggambarkan pertumbuhan personal setiap narasumber. Indikator-indikator yang terkumpul kemudian ditarik menjadi aspek hingga topic. Dalam sesi diskusi grup, ditemukan beberapa *gap* antar narasumber sehingga kemudian dicari titik temu. Hasil wawancara dan diskusi grup dengan ketiga narasumber memunculkan beberapa aspek pertumbuhan pribadi. Beberapa aspek tersebut diantaranya: 1) aspek pengenalan terhadap diri sendiri (*self*); 2) aspek pengenalan terhadap orang lain (*others*); dan 3) prioritas. Aspek pengenalan diri sendiri mencakup indikator mengetahui rencana masa depan, mengetahui potensi dan kemauan diri, serta memiliki prinsip diri. Aspek pengenalan terhadap orang lain meliputi indikator hubungan atau sosialisasi individu dengan orang lain, mulai dari mempersepsikan hingga usaha untuk memahami orang lain. Sedangkan aspek prioritas mencakup indikator memprioritaskan diri sendiri dan orang lain. Dari ketiga narasumber, tidak seorangpun yang mengungkapkan prioritas adalah dirinya sendiri. Akan tetapi orientasi pada orang lain memunculkan kemungkinan adanya orientasi yang tertuju pada diri sendiri.



Gambar 1.1 Bagan aspek dan indikator pertumbuhan personal (personal growth)

### Perbedaan Pertumbuhan Diri Setiap Individu

Ketiga narasumber adalah contoh individu dengan perbedaan pertumbuhan diri dilihat dari aspek dan indikatornya. Narasumber pertama menggambarkan pertumbuhan personalnya dengan pribadi yang konkret, cenderung melihat dan memprioritaskan apa yang ada di hadapannya, mencoba apapun yang bisa dijangkau saat ini namun tahu potensi dan prinsip dirinya, dan mempertimbangkan *first impression* dalam bersosialisasi dengan orang lain. Narasumber kedua mendeskripsikan dirinya sebagai pribadi yang awam, masih sangat perlu belajar dalam mengenal jati dirinya, mampu menempatkan dirinya dan mampu bersosialisasi dengan orang lain dengan mudah, serta memprioritaskan hidupnya untuk keluarga. Sedangkan narasumber ketiga memandang dirinya sebagai pribadi yang visioner, mengenal potensi dirinya dengan baik, sangat memegang prinsip, cenderung menilai dan mengenali orang lain secara objektif bukan hanya dari *first impression*, dan memprioritaskan keluarga.

Perbedaan pertumbuhan personal dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan usia individu. Ketiga narasumber memiliki perbedaan karakteristik pertumbuhan pribadinya karena memiliki budaya tempat tinggal dan rentang hidup (usia) yang berbeda. Perbedaan budaya keluarga dan tempat tinggal ketiga narasumber terlihat dari prinsip yang diungkapkan misalnya nilai keluarga dan agama yang mengharuskan narasumber untuk berbuat baik dan selalu menghargai orang lain. Narasumber pertama yang merupakan narasumber tertua cenderung lebih bersikap terbuka dan fleksibel dalam menjalani hidupnya karena memiliki lebih banyak pengalaman. Di sisi lain, narasumber ketiga lebih kaku dalam prinsip dan rencana masa depannya karena belum pernah terjun dalam dunia kerja.

Sedangkan narasumber kedua yang merupakan narasumber termuda cenderung belum bisa mengungkapkan dirinya dengan pasti karena belum yakin dengan dirinya sendiri.

### **Pertumbuhan Diri sebagai Aspek Kesejahteraan Psikologi**

Pertumbuhan personal yang positif akan memfasilitasi kesejahteraan psikologis individu. Di akhir wawancara, narasumber diminta untuk membagikan kesan selama wawancara, bagaimana perasaannya setelah mengungkapkan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, serta prioritas hidupnya. Menjabarkan bagaimana diri sendiri dalam mengatasi (*dealing*) masalah yang dihadapi dan berhubungan dengan orang lain diungkapkan narasumber dapat mempermudah mengenali diri sendiri lebih baik. Hal ini bisa membantu narasumber untuk mencapai suatu kesejahteraan dalam kondisi mental (psikologis).

Dalam metode *grounded theory*, teori dibentuk dan dikembangkan dari data.<sup>17</sup> Dengan demikian pada penelitian ini kajian mengenai pertumbuhan pribadi (*personal growth*) ditarik dari data-data narasumber yang diperoleh dari pendekatan induktif dari hal-hal yang khusus ke hal yang umum. Pemaparan data narasumber tentang bagaimana mengatasi masalah dan tantangan diri dan orang lain memunculkan suatu topic umum tentang pertumbuhan pribadi individu dengan aspek pemahaman terhadap diri sendiri, sosialisasi dengan orang lain, hingga kecenderungan diri dalam menentukan prioritas pada diri sendiri atau orang lain.

Pemahaman terhadap diri sendiri mencakup mengenali kelebihan dan kekurangan diri yang akan memfasilitasi perilaku yang efektif dalam hidup.<sup>18</sup> Mengenali diri akan membantu individu untuk memperoleh pengetahuan mengenai dirinya untuk bekal menemukan jati diri dan mempersiapkan diri dalam tugas di masa dewasa termasuk berkarir.<sup>19</sup> Prinsip atau komitmen diri untuk berpegang pada nilai-nilai luhur tertentu berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal. Kecerdasan interpersonal berkaitan dengan kualitas mental lainnya seperti kesadaran akan tujuan hidup dan kemampuan diri.<sup>20</sup>

Pada narasumber kedua yang dipahami sedikit berbeda dengan narasumber pertama dan ketiga karena masih terlalu awam dalam memahami dirinya sendiri. Narasumber belum terlalu tahu potensi dan ketertarikan dirinya sehingga belum terpikirkan rencana karirnya di masa depan. Akan tetapi pencarian jati diri narasumber diiringi dengan prinsip diri yang kuat yang diorientasikan pada aspek kedua yakni sosialisasi dengan orang lain. Berinteraksi dengan orang lain secara positif diyakini narasumber dapat membantu narasumber menemukan jati dirinya sendiri dengan banyak belajar dari pengalaman orang lain.

---

<sup>17</sup> Ayu and Budiasih, "Metode Grounded Theory Dalam Riset Kualitatif."

<sup>18</sup> Rd Bily Parancika, "Pembentukan Karakter Dengan Mengenali Diri Sendiri," *Journal Educational of Indonesia Language* (2022).

<sup>19</sup> Ratih Arruum Listiyandini, Karimulloh Karimulloh, and Dewi Kumalasari, "Pengembangan Pengenalan Diri Dan Karakter Bagi Remaja Melalui Program SADARI (Sadar Dan Kenali Diri)," *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (2021).

<sup>20</sup> Meilanny Budiarti Santoso, "BELAJAR: PROSES MEMBANGUN KEMAMPUAN UNTUK MENGENDALIKAN MASA DEPAN DENGAN BAIK," *Share : Social Work Journal* (2015).

Aspek hubungan (sosialisasi) dengan orang lain mencakup bagaimana individu mempersepsikan orang lain dan memahami orang lain. Persepsi sosial tidak hanya dibentuk melalui hasil persepsi indrawi terhadap orang lain tetapi juga dibentuk melalui pengaruh informasi dari pihak ketiga (orang lain).<sup>21</sup> Artinya kesan yang diberikan pihak ketiga (orang lain) terhadap suatu individu akan mempengaruhi individu mempersepsikan suatu individu tersebut yang kemudian mempengaruhi bagaimana ia berperilaku dan memahaminya.

Pada narasumber ketiga diungkapkan bahwa persepsi terhadap orang lain tidak bisa hanya dibentuk dari *first impression* dan membutuhkan waktu serta banyak pertimbangan. Disamping membutuhkan waktu untuk melihat perilaku orang lain secara lebih kompleks di berbagai keadaan persepsi dari pihak ketiga juga berpengaruh. Persepsi dari pihak ketiga dapat menjadi pertimbangan untuk membentuk suatu persepsi dan penilaian sendiri terhadap orang lain seiring berjalannya waktu.

Pembentukan prioritas pada individu dipengaruhi dengan parameter seberapa penting suatu hal harus didahulukan.<sup>22</sup> Pembentukan prioritas (*setting priority*) erat kaitannya dengan penentuan keputusan (*self-decision making*) dan merupakan proses sentral dalam manajemen diri. Faktor yang mempengaruhi pembentukan prioritas dan keputusan terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah pertimbangan individu sedangkan faktor eksternal merujuk pada pengaruh lingkungan untuk membantu atau menghalangi kemampuan individu dalam menentukan prioritas dan keputusan diri.<sup>23</sup>

Prioritas dapat berjalan secara dua arah, yaitu mengarah kepada diri sendiri dan kepada orang lain. Prioritas yang berorientasi pada diri sendiri dapat berupa mengutamakan diri sendiri untuk mencapai target yang ingin dicapai. Sedangkan prioritas yang berorientasi pada orang lain misalnya mengutamakan kebutuhan orang lain dan menjadikan orang lain sebagai tujuan. Pada penelitian ketiga narasumber memiliki prioritas yang berorientasi pada orang lain yaitu keluarga dan orang sekitar yang membutuhkan perannya. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga narasumber memiliki karakteristik pertumbuhan pribadi yang peduli dengan orang lain dan memahami hakikatnya sebagai makhluk sosial bukan makhluk individual.

Pertumbuhan pribadi yang positif akan memfasilitasi kesejahteraan psikologi. Ryff mengungkapkan bahwa pertumbuhan pribadi (*personal growth*) adalah salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).<sup>24</sup> Pengembangan potensi dan kapasitas diri dalam pertumbuhan pribadi memainkan peran penting dalam pencegahan dan pemulihan dari kondisi psikopatologis seperti kecemasan, stres, ataupun depresi.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> Steven P. Tipper and Patric Bach, "Your Own Actions Influence How You Perceive Other People: A Misattribution of Action Appraisals," *Journal of Experimental Social Psychology* (2008).

<sup>22</sup> Satria Kharimul Qolbi and Sutrisno Sutrisno, "Manajemen Skala Prioritas Kehidupan Manusia Dalam Perspektif Agama Islam," *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* (2021).

<sup>23</sup> Lisa C. Bratzke et al., "Self-Management Priority Setting and Decision-Making in Adults with Multimorbidity: A Narrative Review of Literature," *International Journal of Nursing Studies*, 2015.

<sup>24</sup> Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited."

<sup>25</sup> Freire et al., "Achieving Full Psychological Functioning: The Dimension of Personal Growth."

## KESIMPULAN

Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) adalah suatu keahlian yang dapat digunakan untuk menciptakan pertumbuhan melintasi budaya dan aspek kehidupan. Pertumbuhan pribadi mengacu pada keterampilan seseorang secara aktif untuk terlibat dalam proses perubahan kognitif, afektif, maupun perilaku. Dalam prosesnya, individu mengalami suatu proses belajar dan bertumbuh dengan pengaruh konsep diri yang dibangunnya dan hubungannya dengan lingkungan. Setiap individu memiliki karakteristik masing-masing dalam bertumbuh namun dapat ditinjau dari aspek yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan latar belakang budaya dan rentang kehidupan (usia) masing-masing individu. Aspek pertumbuhan personal antara lain: 1) pengenalan terhadap diri sendiri (intrapersonal); 2) sosialisasi dengan orang lain (interpersonal); dan 3) pembentukan prioritas. Ketiga aspek ini memiliki indikator masing-masing yang dapat meninjau proses pertumbuhan pribadi seorang individu. Individu yang bertumbuh dengan baik dan positif akan memfasilitasi pencapaian kesejahteraan psikologis.

## REFERENSI

- Aafjes-van Doorn, Katie, Cristian Garay, Ignacio Etchebarne, Céline Kamsteeg, and Andrés Roussos. "Psychotherapy for Personal Growth? A Multicultural and Multitheoretical Exploration." *Journal of Clinical Psychology* (2020).
- Ayu, I Gusti, and Nyoman Budiasih. "Metode Grounded Theory Dalam Riset Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis* (2013).
- Borowa, Dominika, Marlena M. Kossakowska, Kevin Andrew Harmon, and Christine Robitschek. "Personal Growth Initiative's Relation to Life Meaning and Satisfaction in a Polish Sample." *Current Psychology* (2020).
- Bratzke, Lisa C., Rebecca J. Muehrer, Karen A. Kehl, Kyoung Suk Lee, Earlise C. Ward, and Kristine L. Kwekkeboom. "Self-Management Priority Setting and Decision-Making in Adults with Multimorbidity: A Narrative Review of Literature." *International Journal of Nursing Studies*, 2015.
- Cai, Jingxue, and Rong Lian. "Social Support and a Sense of Purpose: The Role of Personal Growth Initiative and Academic Self-Efficacy." *Frontiers in Psychology* (2022).
- Freire, Carlos, María Del Mar Ferradás, José Carlos Núñez, and Antonio Valle. "Achieving Full Psychological Functioning: The Dimension of Personal Growth." *Papeles del Psicólogo* (2022).
- Green, Zane Asher, and Murat Yıldırım. "Personal Growth Initiative Moderates the Mediating Effect of COVID-19 Preventive Behaviors between Fear of COVID-19 and Satisfaction with Life." *Heliyon* (2022).
- Kealy, David, Simon M. Rice, Zac E. Seidler, John L. Oliffe, and John S. Ogradniczuk. "Reflective Functioning and Men's Mental Health: Associations with Resilience and Personal Growth Initiative." *Stress and Health* (2021).

- Listiyandini, Ratih Arruum, Karimulloh Karimulloh, and Dewi Kumalasari. "Pengembangan Pengenalan Diri Dan Karakter Bagi Remaja Melalui Program SADARI (Sadar Dan Kenali Diri)." *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (2021).
- Mahpur, Mohammad. "Memantapkan Analisis Data Melalui Tahapan Koding." *Repository Universitas Islam Negeri Malang* (2017).
- Parancika, Rd Bily. "Pembentukan Karakter Dengan Mengenali Diri Sendiri." *Journal Educational of Indonesia Language* (2022).
- Ryff, Carold D, and Corey L M Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," no. November 1995 (2013).
- Santoso, Meilanny Budiarti. "BELAJAR: PROSES MEMBANGUN KEMAMPUAN UNTUK MENGENDALIKAN MASA DEPAN DENGAN BAIK." *Share : Social Work Journal* (2015).
- Satria Kharimul Qolbi, and Sutrisno Sutrisno. "Manajemen Skala Prioritas Kehidupan Manusia Dalam Perspektif Agama Islam." *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* (2021).
- Tipper, Steven P., and Patric Bach. "Your Own Actions Influence How You Perceive Other People: A Misattribution of Action Appraisals." *Journal of Experimental Social Psychology* (2008).
- Ugur, Hasan, Petru Madalin Constantinescu, and Michael J. Stevens. "Self-Awareness and Personal Growth: Theory and Application of Bloom's Taxonomy." *Eurasian Journal of Educational Research* (2015).
- van Woerkom, Marianne, and Maria Christina Meyers. "Strengthening Personal Growth: The Effects of a Strengths Intervention on Personal Growth Initiative." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (2019).