



Self-Management dalam Pengembangan Individu: Identifikasi Potensi dan Keterbatasan Diri

Dinda Pratiwi^{1*}, Etika Sari², Nur Fatima Putri³, Nirmala Sari⁴, Dewi Anggraini⁵,
Naisyah Alzriah⁶

Sekolah Tinggi Agama Islam Tebing Tinggi Deli, Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author: ayldnd13@gmail.com

ABSTRACT

Keywords:

self-management;
intrapersonal
intelligence; self-
potential.

In the modern era, characterized by dynamic social changes and increasing psychological demands, the ability to understand and manage oneself has become an important competency in individual development. However, many individuals still lack adequate awareness of their potential, emotional patterns, and internal motivations, which may hinder the optimal process of self-development. This study aims to examine the concept of self-management, including the recognition of personal strengths and weaknesses, emotional regulation and positive thinking patterns, as well as the application of intrapersonal intelligence in everyday life. This study employs a descriptive qualitative approach using a literature review method by examining various scientific sources relevant to positive psychology, emotion regulation, and intrapersonal intelligence. The data were analyzed using thematic content analysis to identify key concepts from the reviewed literature. This study also highlights the importance of individuals' ability to understand their personal characteristics, direct their motivation, and develop positive thinking patterns as part of the self-management process. These abilities can help individuals face various demands and challenges in everyday life in a more directed manner. The results indicate that individuals who are able to accurately recognize their strengths and weaknesses tend to demonstrate better personal development. In addition, the ability to effectively regulate emotions plays an important role in improving psychological well-being and resilience. These findings indicate that strengthening self-awareness and intrapersonal intelligence is essential for improving quality of life and creating balance in both personal and social life.

ABSTRAK

Kata kunci:
pengelolaan diri;
kecerdasan
intrapersonal;
potensi diri.

Pada era modern yang ditandai dengan perubahan sosial yang dinamis serta meningkatnya tuntutan psikologis, kemampuan memahami dan mengelola diri menjadi salah satu kompetensi penting dalam pengembangan individu. Namun demikian, masih banyak individu yang belum memiliki kesadaran yang memadai terhadap potensi, pola emosi, dan motivasi internal yang dimiliki, sehingga dapat menghambat proses pengembangan diri secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pengelolaan diri yang mencakup pengenalan potensi dan kelemahan diri, pengelolaan emosi dan pola pikir positif, serta penerapan kecerdasan intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan psikologi positif, regulasi emosi, dan kecerdasan intrapersonal. Data dianalisis menggunakan teknik analisis konten tematik guna mengidentifikasi konsep-konsep utama dari literatur yang dikaji. Kajian ini juga menyoroti pentingnya kemampuan individu dalam memahami karakteristik pribadi, mengarahkan motivasi, serta membangun pola pikir positif sebagai bagian dari proses pengelolaan diri. Kemampuan tersebut dapat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari secara lebih terarah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu mengenali potensi dan kelemahan diri secara tepat cenderung memiliki perkembangan pribadi yang lebih baik. Selain itu, kemampuan mengelola emosi secara efektif berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan kesadaran diri dan kecerdasan intrapersonal merupakan aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup serta menciptakan keseimbangan dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi, digitalisasi komunikasi, serta meningkatnya kompleksitas tuntutan sosial pada era modern menghadirkan berbagai tantangan bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Arus informasi yang semakin cepat memberikan kemudahan dalam memperoleh pengetahuan, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan ketika individu tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk memahami dan mengelola diri. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengenali potensi dan keterbatasan diri, mengelola emosi, serta mengembangkan pola pikir positif menjadi penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap berbagai perubahan. Kurangnya kesadaran diri dapat memengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan, menghadapi tekanan, dan membangun hubungan sosial secara efektif.

Dalam perspektif psikologi positif, pengembangan potensi dan kekuatan individu merupakan bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. (Musthafa, 2018) menjelaskan bahwa psikologi positif menekankan pengembangan potensi, kekuatan diri, dan makna hidup untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu. Pengelolaan diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perilaku, tetapi juga kemampuan memahami kondisi internal yang memengaruhi tindakan. Kesadaran diri (self-awareness) menjadi salah satu aspek penting karena memungkinkan individu mengenali emosi, nilai, dan motivasi yang mendasari perilakunya. Kesadaran diri juga berperan dalam kecerdasan emosional dengan membantu individu memahami emosi, mengendalikan perilaku, mengambil keputusan, serta membangun hubungan sosial yang efektif. Individu dengan kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengembangkan kompetensi interpersonal dan beradaptasi secara positif dengan lingkungan sosial (Merlin J & Soubramanian, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemahaman terhadap diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kondisi psikologis. Dalam teori kecerdasan majemuk, kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan kemampuan memahami kondisi diri, termasuk emosi, kebutuhan, tujuan, dan potensi yang dimiliki. Kemampuan tersebut mendorong individu melakukan refleksi dan mengarahkan perilaku berdasarkan nilai yang diyakini. Selain itu, regulasi emosi merupakan aspek penting dalam pengelolaan diri. (Sembiring & Tarigan, 2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi agar tetap stabil ketika menghadapi berbagai situasi. Kemampuan tersebut berperan dalam membentuk resiliensi sehingga individu dapat menghadapi tantangan dan tekanan secara lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, (Reskido et al., 2024) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan dalam mengurangi tekanan psikologis dan mendukung kesejahteraan psikologis individu. (Effendy et al., 2022) juga menjelaskan bahwa kemampuan mengembangkan optimisme dan mengelola emosi secara efektif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sementara itu, (Rahmawati et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan intrapersonal dan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri, regulasi emosi, pola pikir positif, dan kecerdasan intrapersonal memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola diri. Meskipun berbagai penelitian telah membahas aspek-aspek tersebut, sebagian masih mengkajinya secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan aspek pemahaman diri melalui tiga aspek utama, yaitu pengenalan potensi dan keterbatasan diri, pengelolaan emosi serta pengembangan pola pikir positif, dan peran kecerdasan intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut digunakan untuk memahami keterkaitan berbagai aspek pengelolaan diri dalam mendukung proses pengembangan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pengenalan potensi dan keterbatasan diri dalam proses pengembangan individu, mengkaji kontribusi pengelolaan emosi dan pola pikir positif terhadap kesejahteraan psikologis, serta menjelaskan peran kecerdasan intrapersonal dalam membantu individu memahami dan mengelola diri. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya pembahasan mengenai pengelolaan diri dalam perspektif psikologi positif serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya

pemahaman diri, pengelolaan emosi, pola pikir positif, dan kecerdasan intrapersonal dalam mendukung pengembangan individu.

Metode Penelitian dan Pendekatan Teori

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk memahami dan menganalisis kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola diri. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji pengenalan potensi dan kelemahan diri, pengelolaan emosi, pola pikir positif, serta kecerdasan intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari jawaban responden melalui Google Form yang berisi pertanyaan terkait pengenalan diri, pengelolaan emosi, dan kecerdasan intrapersonal. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku akademik, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pemilihan sumber pustaka didasarkan pada relevansi, kredibilitas, dan keterbaruan informasi.

Data primer dikumpulkan dengan menyebarkan Google Form kepada responden, sedangkan data sekunder dikumpulkan melalui studi dokumentasi dengan membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi dari berbagai sumber pustaka.

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan analisis isi tematik dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan jawaban responden serta informasi dari literatur berdasarkan tema-tema yang sesuai dengan fokus penelitian.

Pembahasan dan Hasil

Berdasarkan hasil kuesioner, kemampuan pengelolaan diri berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam memahami potensi yang dimiliki, mengendalikan emosi, serta membangun pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas responden memandang pengelolaan diri sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku dan emosi. Pandangan tersebut sejalan dengan teori psikologi positif yang dikemukakan oleh (Musthafa, 2018), yang menegaskan bahwa pengembangan kekuatan karakter, sikap optimis, dan kemampuan individu dalam membangun kehidupan yang bermakna merupakan aspek penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri menunjukkan adanya kesadaran diri (self-awareness) pada responden. Beberapa responden menyebutkan bahwa mereka memiliki potensi dalam bidang memasak, berdagang, menghafal, dan akademik. Di sisi lain, mereka juga menyadari berbagai hambatan yang dimiliki, seperti rasa malas, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Temuan tersebut mendukung pendapat (Merlin J & Soubramanian, 2024) yang menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan komponen penting dalam kecerdasan emosional karena membantu individu memahami keadaan internal diri.

Dari sisi regulasi emosi, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sejumlah responden masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, maupun permasalahan keluarga. Untuk mengatasi kondisi tersebut, responden menggunakan berbagai strategi coping, seperti tidur, bermain handphone, melakukan healing, mengonsumsi makanan favorit, dan mencari suasana yang tenang. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa regulasi

(Sembiring & Tarigan, 2022) emosi berfungsi penting dalam menjaga kestabilan psikologis serta membantu individu mengurangi stres yang dialaminya.

Kemampuan melakukan refleksi diri dan mengambil keputusan menunjukkan adanya kecerdasan intrapersonal pada responden. Dalam menentukan pilihan hidup, sebagian responden lebih mengutamakan logika, sedangkan sebagian lainnya lebih banyak dipengaruhi oleh perasaan. Kecerdasan intrapersonal merupakan kemampuan individu untuk memahami diri secara mendalam, termasuk memahami emosi, motivasi, serta tujuan hidup yang dimilikinya.

Hasil kuesioner juga memperlihatkan bahwa pengalaman hidup mandiri, seperti tinggal di kos atau bekerja sambil menjalani perkuliahan, berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup memiliki hubungan dengan terbentuknya resiliensi psikologis. (Reskido et al., 2024) menjelaskan bahwa resiliensi membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif serta menjadikan masalah sebagai sarana pembelajaran.

Temuan yang diperoleh dari kuesioner ini turut memperkuat hasil studi kasus sebelumnya mengenai tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Faktor-faktor seperti kesulitan mengelola emosi, rendahnya ketahanan mental, dan tekanan sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, kemampuan memahami diri serta mengelola emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh Generasi Z, khususnya mahasiswa, agar mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial secara sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses memahami dan mengelola diri dipengaruhi oleh tiga aspek utama, yaitu pengenalan potensi dan kelemahan diri, regulasi emosi, serta kecerdasan intrapersonal. Ketiga aspek tersebut saling berhubungan dan berperan dalam membentuk individu yang lebih adaptif, resilien, serta mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Studi Kasus: Tekanan Akademik dan Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa

Fenomena mengenai pentingnya pengelolaan diri juga dapat diamati melalui berbagai peristiwa nyata yang diberitakan oleh media massa. Salah satu kasus yang sempat menjadi perhatian publik adalah peristiwa seorang mahasiswa di Samarinda yang meninggal dunia setelah mengalami tekanan akademik berkepanjangan (Kompas.com, 2020). Mahasiswa tersebut diketahui telah menempuh pendidikan selama tujuh tahun dan berulang kali mengalami penolakan terhadap skripsi yang diajukannya kepada dosen pembimbing. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan psikologis yang berat, sehingga ia terlihat semakin murung sebelum akhirnya ditemukan meninggal dunia di tempat tinggalnya.

Para pengamat pendidikan menjelaskan bahwa kasus tersebut tidak semata-mata disebabkan oleh kesulitan akademik, melainkan juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu, termasuk kemampuan dalam menghadapi stres dan mengelola emosi. Ketika seseorang memiliki ketahanan psikologis yang rendah, tekanan akademik dapat menjadi pemicu munculnya perasaan putus asa yang mendalam.

Kasus tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memahami diri, mengelola emosi, dan memiliki ketahanan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa. Tanpa kemampuan tersebut, tekanan akademik yang pada dasarnya merupakan

bagian normal dari proses pendidikan dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih serius.

Data yang dimuat dalam berita (Online, 2023) menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan. Sebuah laporan menyebutkan bahwa sekitar 80% mahasiswa pernah mengalami tingkat stres yang tinggi selama masa perkuliahan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, tekanan finansial, dan permasalahan sosial.

Selain itu, survei terbaru yang diberitakan oleh (SabangMarauke, 2026) menunjukkan bahwa sekitar 66% mahasiswa mengaku mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, sementara sebagian lainnya menghadapi masalah kepercayaan diri dan tekanan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan diri, termasuk regulasi emosi dan pengembangan kecerdasan intrapersonal, merupakan keterampilan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa juga berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan self-efficacy (Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, 2021).

Hasil Kuesioner Responden Pengelolaan Diri dalam Perspektif Psikologi Positif

Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan terhadap beberapa responden mahasiswa Generasi Z dengan rentang usia 20–22 tahun, diperoleh gambaran mengenai cara mereka memahami, mengenali, dan mengelola diri dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar responden memaknai pengelolaan diri sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengatur perilaku, menjaga hubungan sosial, serta mengembangkan potensi diri guna mencapai tujuan hidup.

Responden 1 (21 tahun) menjelaskan bahwa pengelolaan diri merupakan kemampuan untuk menjaga diri agar tidak sembarangan dalam bergaul serta mampu mengelola perilaku dengan baik. Ia menyadari bahwa diri memiliki potensi dalam bidang perdagangan dan terus berupaya mengembangkannya melalui berbagai aktivitas yang memberikan manfaat positif. Namun demikian, ia mengakui bahwa rasa malas masih menjadi hambatan utama dalam mengoptimalkan kemampuannya.

Hal serupa disampaikan oleh Responden 2 (20 tahun), yang memandang pengelolaan diri sebagai kemampuan mengendalikan emosi dan mengatur waktu secara efektif. Ia memiliki potensi dalam menghafal dan membaca Al-Qur'an yang dikembangkan melalui kegiatan muroja'ah setiap hari. Menurutnya, ketenangan merupakan kunci utama dalam menghadapi berbagai permasalahan dan mengontrol emosi.

Responden 3 (21 tahun) mengartikan pengelolaan diri sebagai kemampuan mengendalikan emosi. Ia memiliki potensi dalam bidang memasak dan mengembangkannya dengan membantu usaha katering milik orang tuanya. Akan tetapi, ia mengakui sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama ketika menghadapi komentar dari orang lain atau permasalahan dengan teman maupun keluarga. Ketika mengalami stres, ia cenderung mengalihkan perhatian dengan bermain telepon genggam atau melakukan scrolling media sosial.

Responden 4 (22 tahun) menjelaskan bahwa sejak menjalani kehidupan mandiri di kos, ia merasa lebih mampu mengelola diri dan emosinya. Ia memiliki potensi dalam bidang memasak yang kemudian dikembangkan menjadi usaha kecil, seperti menjual tahu isi ayam suwir dan berbagai jenis makanan lainnya. Menurutnya, pengalaman hidup mandiri telah membuatnya lebih dewasa dalam menghadapi permasalahan serta lebih mampu mengendalikan emosi dibandingkan sebelumnya.

Sementara itu, Responden 5 (22 tahun) memandang pengelolaan diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, perilaku, waktu, dan hubungan sosial secara efektif. Ia menekankan bahwa fokus terhadap tujuan hidup serta kemauan untuk terus belajar merupakan bagian penting dalam proses pengembangan diri. Dalam menghadapi tekanan, ia memilih menerapkan teknik pernapasan, mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri, serta berdiskusi dengan keluarga guna membantu menentukan keputusan yang tepat.

Secara umum, sebagian besar responden menyatakan bahwa Generasi Z saat ini masih menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi. Faktor-faktor yang memengaruhinya antara lain penggunaan media sosial, perubahan suasana hati yang cepat, tekanan akademik, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Sebagian responden juga mengakui bahwa mereka belum sepenuhnya mampu mengenali perasaan diri secara jelas, sehingga terkadang mengalami kesulitan dalam menentukan langkah yang tepat ketika menghadapi permasalahan.

Meskipun demikian, seluruh responden sepakat bahwa pengelolaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi Generasi Z. Mereka berharap generasi muda saat ini dapat lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai permasalahan, mampu mengendalikan emosi, memperkuat ketahanan mental, serta lebih memahami diri sendiri agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun lingkungan sekitarnya.

1. Identifikasi Potensi dan Keterbatasan Diri dalam Proses Pengembangan Individu

Salah satu tahapan penting dalam pengembangan diri adalah kemampuan mengenali potensi dan kelemahan yang dimiliki. Melalui kesadaran diri (*self-awareness*), individu dapat memahami karakteristik pribadi, pola perilaku, dan kecenderungan emosional yang ada pada diri (Arruum et al., 2021). Dalam perspektif psikologi, kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memahami kondisi internalnya, termasuk pikiran, perasaan, dan nilai-nilai yang memengaruhi perilaku sehari-hari.

Kajian literatur menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu melakukan refleksi terhadap pengalaman hidupnya. Kemampuan tersebut membantu mereka mengenali potensi maupun keterbatasan diri secara lebih jelas. (Eurich, 2018) menemukan bahwa individu yang memiliki *self-awareness* tinggi umumnya lebih baik dalam mengambil keputusan serta mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sementara itu, (Musthafa, 2018) menjelaskan bahwa peningkatan kualitas hidup dapat dicapai melalui pengembangan kekuatan karakter, pola pikir positif, dan kemampuan mengelola diri secara efektif.

Dalam upaya mengembangkan potensi diri, analisis SWOT personal sering digunakan

sebagai salah satu pendekatan yang efektif. Analisis ini meliputi identifikasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*). Dengan melakukan analisis tersebut, individu dapat memahami kapasitas diri secara lebih terstruktur sehingga mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki sekaligus mempersiapkan diri menghadapi berbagai hambatan yang mungkin muncul.

Hasil penelitian literatur juga menunjukkan bahwa pengenalan diri tidak hanya diperoleh melalui refleksi pribadi, tetapi juga melalui masukan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja (Kholmurotovna, 2025). Sudut pandang orang lain sering kali membantu individu mengenali kelebihan dan kekurangan yang sebelumnya tidak disadari. Oleh karena itu, proses pengenalan diri perlu dilakukan secara terus-menerus melalui evaluasi diri dan interaksi sosial yang positif. Penelitian (Fitriana et al., 2025) menunjukkan bahwa regulasi diri berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional. Artinya, individu yang mampu memahami dan mengendalikan diri cenderung lebih efektif dalam mengelola emosi. Berikut merupakan indikator utama dalam proses pengenalan potensi dan kelemahan diri berdasarkan berbagai penelitian psikologi.

Tabel 1. Indikator Pengenalan Potensi dan Kelemahan Diri

Aspek	Indikator	Dampak terhadap pengembangan diri
Kesadaran diri	Pemahaman terhadap emosi dan pikiran pribadi	Membantu proses pengambilan keputusan
Refleksi diri	Evaluasi pengalaman hidup	Meningkatkan pembelajaran dari pengalaman
Feedback sosial	Masukan yang di beri orang lain	Memberikan perspektif yang lebih objektif
Analisis SWOT	Pemetaan kekuatan dan kelemahan	Membantu perencanaan pengembangan diri

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa pengenalan diri merupakan proses yang melibatkan berbagai dimensi, mulai dari refleksi pribadi, evaluasi pengalaman, hingga interaksi dengan lingkungan sosial. Keseluruhan proses tersebut menjadi landasan bagi individu dalam mengembangkan potensi diri secara optimal.

2. Regulasi Emosi dalam Pembentukan Pola Pikir Positif

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional yang berfungsi menjaga stabilitas psikologis seseorang. Kemampuan ini meliputi proses mengenali, memahami, dan mengontrol emosi sehingga individu dapat memberikan respons yang lebih tepat terhadap berbagai peristiwa yang dihadapi. Menurut (Bintamur, 2023), penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup

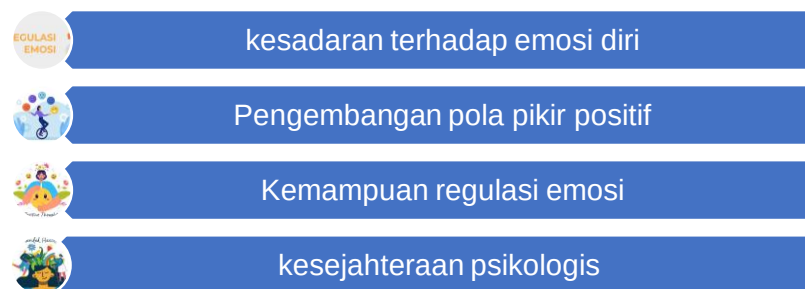
melalui peran resiliensi sebagai variabel mediasi. Regulasi emosi sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur serta mengendalikan reaksi emosional dalam berbagai kondisi. Hasil penelitian (Reskido et al., 2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

Seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik umumnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kondisi psikologis yang lebih sehat. Keterampilan ini menjadi semakin penting pada masa remaja karena periode tersebut ditandai dengan berbagai perubahan emosional yang cukup kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2025) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional yang baik membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial yang positif, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan keyakinan yang lebih tinggi.

Di samping kecerdasan emosional, pola pikir positif juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan psikologis. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya berpengaruh terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi kualitas komunikasi dalam lingkungan keluarga. Penelitian (Etika Sari, 2017) menjelaskan bahwa berbagai permasalahan komunikasi sering kali muncul akibat ketidakmampuan individu mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik. Sementara itu, teori psikologi positif yang dikemukakan oleh (Musthafa, 2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki pandangan optimis cenderung lebih mampu menemukan peluang di tengah kesulitan serta memiliki daya tahan psikologis yang lebih kuat.

Salah satu cara yang banyak diterapkan untuk membangun pola pikir positif adalah melalui praktik rasa syukur (*gratitude practice*). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang sesuai dapat membantu individu mengatasi berbagai permasalahan emosional sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. (Wergeland et al., 2021) melalui studi meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologis, khususnya terapi perilaku kognitif, efektif dalam membantu anak dan remaja mengatasi berbagai permasalahan emosional, sehingga mendukung pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi sejak dini. Temuan tersebut memperkuat pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi sejak usia dini (Hasmarlin & Hirmaningsih., 2019). Hubungan antara pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui model pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Pengelolaan Emosi terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis



Model tersebut menggambarkan bahwa kesadaran terhadap emosi merupakan tahap awal dalam proses pengelolaan emosi. Ketika individu mampu mengenali dan memahami

emosi yang dirasakan, ia akan lebih mudah mengatur respons emosional secara rasional. Proses tersebut kemudian mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih positif dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan mengelola emosi juga berkontribusi terhadap kualitas interaksi sosial. (Alim, 2025) menjelaskan bahwa individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih efektif dalam berkomunikasi dan lebih mampu menghindari konflik interpersonal yang tidak diperlukan.

3. Kecerdasan Intrapersonal sebagai Dasar Pengelolaan Diri

Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami diri sendiri secara mendalam, meliputi kesadaran terhadap emosi, nilai-nilai yang dianut, motivasi, serta tujuan hidup yang ingin dicapai. Konsep ini diperkenalkan oleh Gardner dalam teori kecerdasan majemuk yang menyatakan bahwa kemampuan memahami diri merupakan salah satu bentuk kecerdasan yang memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Berbagai hasil kajian literatur menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan intrapersonal yang baik umumnya mampu melakukan refleksi diri secara efektif serta lebih terarah dalam merencanakan dan menjalani kehidupannya. Refleksi diri berfungsi sebagai proses penting dalam pembentukan identitas serta menjadi pertimbangan utama dalam pengambilan keputusan (Istiqomah et al., 2025).

Kecerdasan intrapersonal memiliki hubungan yang kuat dengan motivasi intrinsik. Seseorang yang memahami tujuan hidup serta nilai-nilai yang diyakininya cenderung memiliki dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan tersebut tanpa terlalu bergantung pada penghargaan atau pengakuan dari pihak luar. (Ryan, R. M., & Deci, 2017) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik memberikan dampak positif terhadap performa individu, meningkatkan ketekunan, serta berkontribusi pada kepuasan hidup. Selain itu, hasil analisis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional dan resiliensi psikologis menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan, terutama jika ditinjau dari peran orang-orang yang dianggap dekat dalam kehidupan individu (Apriani & Listiyandini, 2019).

Di samping itu, kecerdasan intrapersonal turut berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis ketika seseorang menghadapi berbagai tekanan dan tantangan hidup. Menurut (Musthafa, 2018), dalam kajian psikologi positif, pengelolaan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali potensi yang dimiliki, mengendalikan emosi, serta mengarahkan kehidupannya pada tujuan yang bernilai dan bermakna. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi umumnya mampu memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

Berdasarkan berbagai literatur yang telah dianalisis, dapat dipahami bahwa kecerdasan intrapersonal merupakan landasan utama dalam proses pengelolaan diri. Kesadaran diri menjadi elemen mendasar karena memungkinkan individu memahami kondisi, kebutuhan, serta dinamika internal diri secara lebih mendalam. Dengan pemahaman tersebut, individu dapat mengelola diri secara lebih efektif dalam berbagai aspek kehidupan (Yusainy et al., 2019).

Tabel 3. Data Responden

Responden	Usia	Keterangan
Responden 1	21 Tahun	Mahasiswa
Responden 2	20 Tahun	Mahasiswa
Responden 3	21 Tahun	Mahasiswa
Responden 4	22 Tahun	Mahasiswa
Responden 5	22 Tahun	Mahasiswa

Sumber: hasil kuesioner

Tabel 4. Ringkasan Hasil Kuesioner

Responden	Pemahaman Pengelolaan Diri	Hambatan Utama	Cara Mengelola Emosi	Harapan
Responden 1	Menahan diri dan menjaga pergaulan positif.	Malas	Berpikir positif dan melakukan aktivitas kreatif	Selalu melakukan hal positif
Responden 2	Mengatur emosi dan waktu.	Rasa malas	Mencari tempat tenang dan tidur	Lebih bijak menghadapi masalah
Responden 3	Mengontrol emosi.	Malas	Bermain handphone dan media sosial	Lebih mempertimbangkan keputusan
Responden 4	Menjadi pribadi mandiri dan disiplin.	Malas dan kesibukan	Healing, tidur dan mandi	Menahan diri dan memperbaiki akhlak
Responden 5	Mengatur emosi, pikiran, dan waktu.	Tekanan hidup	Teknik pernapasan dan jogging	Menjadi Gen Z unggul

Sumber: hasil kuesioner

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian pada tiga aspek utama. Pertama, kemampuan mengenali diri berkaitan dengan kemampuan individu memahami potensi, kelemahan, dan kondisi internal. Kedua, regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis. Ketiga, kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan kemampuan melakukan refleksi, memahami tujuan, dan menentukan keputusan.

(Sembiring & Tarigan, 2022) serta (Reskido et al., 2024) sama-sama menempatkan regulasi emosi sebagai kemampuan penting dalam menghadapi tekanan dan menjaga kondisi psikologis. Hasil kuesioner penelitian ini memperlihatkan hal yang sejalan, karena beberapa responden secara langsung menyebutkan pengendalian emosi sebagai bagian utama dari pengelolaan diri.

Penelitian (Effendy et al., 2022) mengenai optimisme dan kesejahteraan psikologis juga memiliki keterkaitan dengan temuan penelitian ini. Responden menunjukkan adanya harapan untuk menjadi lebih bijaksana, berpikir positif, memperbaiki diri, dan menghadapi masalah dengan lebih baik. Hal tersebut menunjukkan adanya orientasi terhadap perkembangan diri dan kondisi psikologis yang lebih positif.

Sementara itu, penelitian (Rahmawati et al., 2025) yang membahas kecerdasan intrapersonal dan ketahanan psikologis juga mendukung temuan penelitian ini. Responden menunjukkan kemampuan melakukan refleksi, memahami emosi, dan menentukan strategi ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kecerdasan intrapersonal dapat dipahami sebagai salah satu kemampuan yang mendukung proses pengelolaan diri.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki ruang lingkup yang berbeda dengan penelitian terdahulu. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak membahas satu aspek tertentu, seperti kecerdasan emosional, regulasi emosi, atau kecerdasan intrapersonal secara terpisah. Penelitian ini mencoba melihat ketiga aspek tersebut dalam satu pembahasan mengenai pengelolaan diri mahasiswa. Hal tersebut menjadi salah satu pembeda penelitian karena pengelolaan diri dipahami secara lebih menyeluruh melalui pengenalan potensi dan keterbatasan, regulasi emosi, pola pikir positif, serta kecerdasan intrapersonal.

Berdasarkan keseluruhan hasil kuesioner dan kajian literatur, dapat dipahami bahwa pengelolaan diri merupakan proses yang melibatkan beberapa kemampuan yang saling berkaitan. Proses tersebut diawali dengan kemampuan mengenali diri, yaitu mengetahui potensi, keterbatasan, emosi, dan kebutuhan pribadi. Kesadaran tersebut kemudian menjadi dasar bagi individu untuk mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan.

Kemampuan regulasi emosi selanjutnya berkaitan dengan bagaimana individu memberikan respons terhadap masalah. Responden dalam penelitian ini menunjukkan berbagai strategi dalam menghadapi tekanan, mulai dari mencari ketenangan, tidur, melakukan aktivitas kreatif, berolahraga, menggunakan teknik pernapasan, hingga berdiskusi dengan keluarga. Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan diri bersifat personal dan dapat berkembang berdasarkan pengalaman masing-masing individu.

Pada tahap berikutnya, kecerdasan intrapersonal membantu individu melakukan refleksi dan memahami tujuan hidup. Individu yang mampu memahami dirinya dapat lebih mudah mengevaluasi pengalaman, mengenali hal yang perlu diperbaiki, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Dengan demikian, pengelolaan diri bukanlah kemampuan yang terbentuk secara instan, tetapi merupakan proses yang berkembang melalui pengalaman, refleksi, dan pembelajaran.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa pengalaman hidup dapat menjadi bagian dari proses pembentukan kemampuan tersebut. Pengalaman Responden 4 dalam menjalani kehidupan mandiri menunjukkan bahwa menghadapi berbagai persoalan secara langsung dapat mendorong individu menjadi lebih mampu mengelola diri dan emosi.

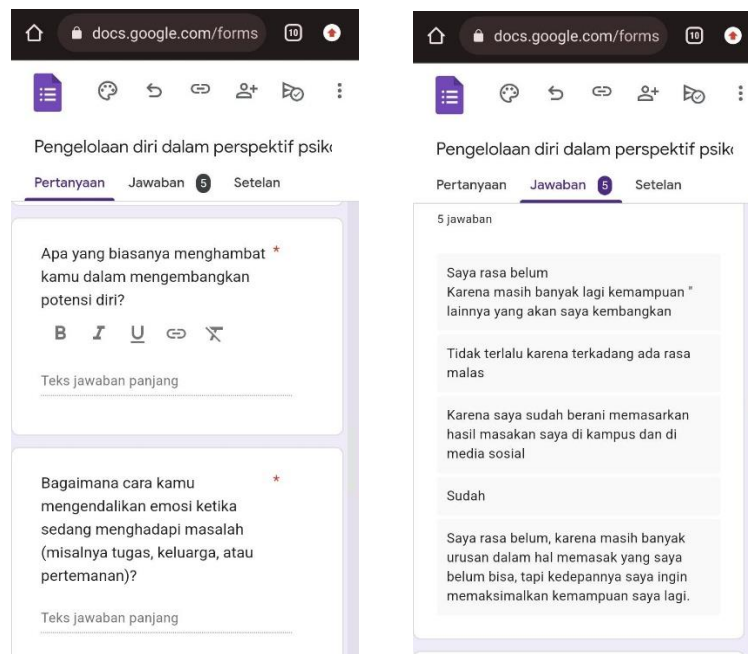
Self-Management dalam Pengembangan Individu: Identifikasi Potensi dan Keterbatasan Diri

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa pengelolaan diri dalam perspektif psikologi positif tidak hanya berorientasi pada pengurangan masalah, tetapi juga pada pengembangan kekuatan individu. Pengenalan potensi, kemampuan mengelola emosi, pola pikir positif, refleksi diri, dan kecerdasan intrapersonal merupakan aspek yang saling mendukung dalam membentuk individu yang lebih adaptif.

Dengan demikian, hasil kuesioner penelitian ini secara umum sejalan dengan teori dan penelitian terdahulu yang digunakan. Responden telah menunjukkan berbagai bentuk kemampuan pengelolaan diri, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam pengendalian emosi dan menghadapi tekanan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan diri pada mahasiswa merupakan proses yang terus berkembang dan membutuhkan kesadaran, latihan, pengalaman, serta dukungan lingkungan sosial.

Dokumentasi Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui media Google Form yang disebarakan kepada responden dari kalangan Generasi Z pada tanggal 27 April 2026. Bukti tanggapan responden berupa hasil isian Google Form dan tangkapan layar (screenshot) halaman respons disimpan sebagai arsip penelitian.



The image displays two side-by-side screenshots of a Google Form titled "Pengelolaan diri dalam perspektif psikologi". Both screenshots show the "Jawaban" (Answers) tab, indicating 5 responses. The left screenshot shows the question "Apa yang biasanya menghambat kamu dalam mengembangkan potensi diri?" with a text input field. The right screenshot shows the question "Bagaimana cara kamu mengendalikan emosi ketika sedang menghadapi masalah (misalnya tugas, keluarga, atau pertemanan)?" with a text input field. The responses are visible in the right screenshot, showing various answers such as "Saya rasa belum Karena masih banyak lagi kemampuan * lainnya yang akan saya kembangkan", "Tidak terlalu karena terkadang ada rasa malas", "Karena saya sudah berani memasarkan hasil masakan saya di kampus dan di media sosial", "Sudah", and "Saya rasa belum, karena masih banyak urusan dalam hal memasak yang saya belum bisa, tapi kedepannya saya ingin memaksimalkan kemampuan saya lagi."

Sumber: Hasil penelitian

Gambar 1. Dokumentasi

Penutup

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan memahami dan mengelola diri memiliki peran penting dalam pengembangan individu. Pemahaman terhadap

potensi dan keterbatasan diri menjadi dasar bagi seseorang untuk mengembangkan diri secara optimal, mengambil keputusan yang tepat, serta beradaptasi dengan berbagai situasi kehidupan. Kemampuan mengelola emosi dan membangun pola pikir positif juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, hubungan sosial yang lebih baik, serta lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Selain itu, kecerdasan intrapersonal berfungsi sebagai fondasi dalam memahami emosi, motivasi, kebutuhan, dan tujuan hidup. Kemampuan ini membantu individu memiliki arah hidup yang lebih jelas serta meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya. Secara praktis, pengelolaan diri dapat diterapkan dalam pendidikan, pembentukan karakter, dan pengembangan kesehatan mental. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris dengan melibatkan data lapangan agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika pengelolaan diri dalam berbagai konteks kehidupan. Dengan demikian, pengelolaan diri perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui refleksi, evaluasi, dan latihan yang konsisten. Lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat juga memiliki peran dalam mendukung proses tersebut. Keterampilan memahami diri diharapkan dapat membantu individu menjalani kehidupan secara lebih terarah, bertanggung jawab, dan seimbang, serta mampu membangun hubungan sehat dengan lingkungan sosial secara positif.

Daftar Pustaka

- Alim, tofa kurnia. (2025). Pengaruh Kesadaran Diri, Pengelolaan Diri, Dan Kesadaran Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa Di SMP Kota Yogyakarta 2025. *Jurnal Al-Hasib: Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1). <https://journal.salahuddinal-ayyubi.com/index.php/AHJP/article/download/449/691>
- Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325–339. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>
- Arruum, R., Listiyandini, & Karimulloh Karimulloh, D. K. (2021). Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i4.6350>
- Bintamur, D. F. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 14(01), 58–68. <https://doi.org/10.35814/mindset.v14i01.3448>
- Effendy, N., Christanti, D., & Prasetyo, E. (2022). *Psikologi Positif: Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. <https://library.ukwms.ac.id/books/psikologi-positif-penerapan-psikologi-positif-dalam-kehidupan/>
- Etika Sari, A. H. (2017). KOMUNIKASI KELUARGA (STUDI KASUS KOMUNIKASI INTERPERSONAL SUAMI ISTRI DALAM PROSES CERAI DI KANTOR URUSAN AGAMA KECAMATAN GAMPING) Etika. *Jurnal Bimas Islam*, 2(1), 1–11.
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*.

- Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025). The Relationship between Self-Management and Emotional Intelligence of Istiqal Delitua Private High School Students Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Swasta Istiqal Delitua. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1055–1064. <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Istiqomah, S., Hasanah, H., & Kurnia Akbar, U. N. R. (2025). PENGEMBANGAN POTENSI REMAJA MELALUI STRATEGI MENGENALI DIRI SENDIRI DI PESANTREN Siti Istiqomah, Hasanah Hasanah, Kurnia Akbar, Ulfa Nafisa Rahmadani. 1(2). <https://jurnalbest.com/index.php/mrdimas/article/view/529>
- Kholmurotovna, A. B. (2025). *The Role and Importance of Self-Awareness and Assessment in A Person's Life*. 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/webofscientist.v4i1.43>
- Kompas.com. (2020). *Viral soal kasus bunuh diri mahasiswa karena skripsinya kerap ditolak dosen*.
- Merlin J, I., & Soubramanian, P. (2024). From self-awareness to social savvy: how intrapersonal skills shape interpersonal competence in university students. *Frontiers in Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1469746>
- Musthafa, F. F. (2018). Positive group psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *PROCEDIA*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12631>
- Online, B. F. (2023). *Tingkat Stres di Kalangan Mahasiswa Meningkat, Perlunya Program Penanggulangan Stress pada Mahasiswa Fikes*. <https://fikes.uinjkt.ac.id/id/tingkat-stres-di-kalangan-mahasiswa-meningkat-perlunya-program-penanggulangan-stress-pada-mahasiswa-fikes>
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2021). Kejenuhan belajar mahasiswa ditinjau dari self efficacy dan regulasi emosi. *Psychocentrum Review*.
- Rahmawati, F., Musni, R., & Anastasya, Y. A. (2025). Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja Awal di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(2), 165–174.
- Reskido, A., P., D., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). *Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa muslim*. 9(2)(57–68). <https://doi.org/https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- SabangMarauke. (2026). *44 Persen Mahasiswa Diterpa Kecemasan dan Stres Berat*. <https://www.sabangmeraukenews.com/berita/32383/44-persen-mahasiswa-diterpa-kecemasan-dan-stres-berat.html>
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *JPPAK (Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik)*, 02(02). <https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak>
- Wergeland, G. J. H., Riise, E. N., & Ost, L.-G. (2021). Cognitive behavior therapy for internalizing disorders in children and adolescents in routine clinical care : A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101918>

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., M., M. U., Tiya, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17((2)), 174–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>