



PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN PERSONAL GROWTH INITIATIVE PADA DEWASA AWAL YANG BERCERAI

¹Devina Z. Maulana, ²Alia R. Fauziah*, ³Lia A. Fachrial

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**

Alia R. Fauziah
aliarizki@staff.gunadarma.ac.id

Article History

Received 6 Januari 2026
Revised 17 Februari 2026
Accepted 22 Februari 2026

Kata Kunci

Personal growth initiative
Psychological well-being
Dewasa awal bercerai

ABSTRAK

Bagi sebagian orang, perceraian dijadikan momentum untuk bangkit dan mengembangkan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa psychological well-being memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi perubahan dan membangun personal growth initiative pasca perceraian. Sementara itu, personal growth initiative menggambarkan sikap proaktif seseorang dalam memperbaiki dan mengarahkan kehidupannya secara positif. Partisipasi penelitian ini adalah dewasa awal yang bercerai sebanyak 151 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua skala psikologis, yaitu psychological well-being dan personal growth initiative. Hasil analisis menunjukkan bahwa psychological well-being berkontribusi secara signifikan terhadap personal growth initiative pada individu dewasa awal yang bercerai. Nilai kontribusi yang relatif tidak besar ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor psikologis lain yang berpengaruh, seperti resiliensi, efikasi diri, strategi koping, dan dukungan sosial yang juga berperan dalam mendorong inisiatif pengembangan diri. Analisis lebih lanjut juga memperlihatkan bahwa psychological well-being juga memiliki pengaruh terhadap semua aspek personal growth initiative di mana pengaruh terbesar ditujukan kepada kesiapan untuk berubah, dan penggunaan sumber daya.

ABSTRACT

For some, divorce serves as a catalyst for recovery and self-development. This demonstrates that psychological well-being plays a crucial role in helping individuals navigate change and develop personal growth initiatives after divorce. Personal growth initiative, on the other hand, reflects a person's proactive approach to improving and positively redirecting their life. The study involved 151 divorced young adults. Quantitative methods were used with two psychological scales: psychological well-being and personal growth initiative. The analysis revealed that psychological well-being significantly contributed to personal growth initiatives in divorced young adults. This relatively small contribution suggests that other psychological factors, such as resilience, self-efficacy, coping strategies, and social support, also play a role in encouraging self-development initiatives. Further analysis revealed that psychological well-being influenced all aspects of personal growth initiatives, with the greatest impact on readiness for change and resource utilization.

Cite this Article:

Maulana, D. Z., Fauziah, A. R., & Fachrial, L. A. (2025). Psychological well-being dan personal growth initiative pada dewasa awal yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 175 - 183 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.453>

PENDAHULUAN

Perceraian pada periode dewasa awal semakin banyak ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia, dan menjadi salah satu peristiwa kehidupan yang berpotensi menimbulkan

tekanan psikologis yang signifikan. Berakhirnya hubungan pernikahan tidak hanya menandai hilangnya pasangan sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan peran sosial dan tanggung jawab hidup. Kondisi tersebut sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko stres, depresi, kesepian, penurunan kesejahteraan psikologis, serta gangguan penyesuaian diri (Amato, 2014; Lin & Brown, 2025). Selain itu, penelitian oleh Fernandes dkk. (2024) menunjukkan bahwa individu yang mengalami perceraian atau perpisahan pada masa dewasa awal sering menghadapi kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan diri, harga diri, dan relasi sosial setelah berakhirnya hubungan perkawinan.

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh pembentukan identitas, pengembangan karier, serta pembangunan hubungan interpersonal yang lebih stabil (Arnett, 2015). Oleh karena itu, perceraian pada tahap ini dapat menjadi tantangan yang kompleks karena terjadi ketika individu sedang berupaya membangun fondasi kehidupan jangka panjang. Di dalam menghadapi situasi tersebut, kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, menyesuaikan diri terhadap perubahan, serta menemukan makna baru dari pengalaman yang menyakitkan menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikologis (Amato, 2014). Sejalan dengan itu, Tedeschi dkk. (2018) serta Williams dan Bryant (2006) menjelaskan bahwa pengalaman krisis dapat mendorong munculnya pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*), yaitu perubahan positif berupa meningkatnya kekuatan pribadi, apresiasi terhadap kehidupan, dan munculnya peluang baru setelah berhasil melewati masa-masa sulit.

Kemampuan untuk bangkit dan mengembangkan diri setelah menghadapi pengalaman traumatis seperti perceraian berkaitan dengan *personal growth initiative*. *Personal growth initiative* diartikan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar, terencana dan sengaja mengambil peran dalam proses perubahan diri menuju perkembangan yang lebih baik (Robitschek, 1998). Individu dewasa awal dengan *personal growth initiative* yang tinggi tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga menjadikan pengalaman tersebut sebagai peluang untuk memperkuat diri, menetapkan tujuan baru, serta mengoptimalkan potensi pribadi. Pada perceraian, *personal growth initiative* menjadi mekanisme penting yang memungkinkan individu mengubah rasa kehilangan menjadi momentum untuk pertumbuhan diri yang lebih matang secara emosional dan psikologis (Stith & Jiang, 2025; Weigold dkk., 2020).

Salah satu faktor yang mendorong terbentuknya *personal growth initiative* adalah *psychological well-being*. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Bagi individu dewasa awal yang mengalami perceraian, *psychological well-being* menjadi landasan utama untuk menghadapi

tekanan emosional dan membangun kembali kepercayaan diri. Individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi lebih mampu mengendalikan emosi, berpikir rasional, dan memaknai pengalaman hidup secara positif, yang kemudian mendorong kesiapan mereka untuk berubah dan beradaptasi melalui *personal growth initiative*. Maka, *psychological well-being* berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memungkinkan individu untuk tidak sekadar bertahan, tetapi juga berkembang pasca-perceraian sehat (Perrig-Chiello, Hutchison & Morselli, 2015).

Sejumlah penelitian mendukung keterkaitan *antara psychological well-being* dan melalui *personal growth initiative*. Sharma dan Rani (2014) menjelaskan bahwa dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* seperti *self-acceptance* dan *purpose in life* berperan penting dalam memunculkan dimensi *personal growth initiative* seperti *readiness for change*, *planfulness*, dan *intentional behavior*. Penelitian oleh Ningrum dan Linsiya (2023) menunjukkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh positif terhadap *personal growth initiative* pada mahasiswa tingkat akhir, sementara Sapriina dkk. (2020) menemukan bahwa *psychological well-being* berkorelasi signifikan dengan kemampuan individu untuk tumbuh secara sadar dan terarah.

Selain itu, studi oleh Asif, Yasin, dan Iqar (2024) menegaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* tinggi cenderung lebih mudah berkembang melalui pengalaman sulit seperti perceraian. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Lamela dan Figueiredo (2023) yang menyatakan bahwa dimensi *self-acceptance* dan *environmental mastery* dalam *psychological well-being* membantu individu memaknai perpisahan secara positif dan menyusun kembali arah hidupnya. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kemampuannya untuk mengembangkan *personal growth initiative* sebagai bentuk adaptasi dan pertumbuhan diri setelah perceraian.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah 151 dewasa awal berusia 21 hingga 40 tahun yang pernah menikah dan sudah bercerai. Data diperoleh melalui kuesioner daring yang dibagikan melalui tautan dalam jejaring sosial peneliti. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*.

Personal growth initiatives dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Personal Growth Initiative Scale* (PGIS-II) milik Robitschek dkk. (2012). Skala ini memiliki empat dimensi yaitu perencanaan, kesiapan untuk berubah, perilaku intensional, dan penggunaan sumber daya. Skala ini memiliki item sebanyak 16 butir. Kategori respons skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor 1 hingga 5. Reliabilitas skala ini sebesar 0.809.

Psychological well-being dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala adaptasi milik Ryff dan Keyes (1995). Skala ini memiliki dimensi seperti kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup dengan jumlah item sebanyak 18 butir. Kategori respons skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor 1 hingga 4. Reliabilitas skala ini sebesar 0.842.

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana untuk menjawab tujuan penelitian dan mengakomodasi pengukuran *psychological well-being* sebagai variabel bebas dalam memengaruhi *personal growth initiatives* sebagai variabel terikat. Analisis regresi sederhana dilakukan dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan pengaruh *psychological well-being* terhadap *personal growth initiatives* pada dewasa awal yang bercerai adalah sebesar $R^2 = 0.125$ ($p < .01$). Hal ini berarti sumbangan *psychological well-being* pada *personal growth initiatives* sebesar 12.5% dan sisanya adalah variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Informasi lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 1. Sementara itu jika dilihat per dimensi, maka pengaruh *psychological well-being* yang terbesar adalah pada kesiapan untuk berubah, yang diikuti oleh penggunaan sumber daya, perilaku intensional, dan perencanaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1
Hasil Regresi Ganda

Variabel	R ²	F	Sig.	p	Keterangan
Psychological well-being*personal growth initiative	0.125	21.270	0.001	< .01	Ada pengaruh yang signifikan

Tabel 2
Regresi terhadap Setiap Dimensi *Personal Growth Initiative*

Dimensi	R ²	Sig.	p	Keterangan
Perencanaan	0.172	0.035	< .05	Ada pengaruh
Kesiapan untuk berubah	0.386	0.000	< .01	Ada pengaruh
Perilaku intensional	0.185	0.023	< .05	Ada pengaruh
Penggunaan sumber daya	0.313	0.000	< .01	Ada pengaruh

Psychological well-being dapat memengaruhi *personal growth initiative* karena individu yang sejahtera secara psikologis cenderung memiliki penerimaan diri, tujuan hidup, dan kemampuan mengelola lingkungan yang lebih baik. Pada dewasa awal yang bercerai, kondisi ini membantu individu melihat perceraian bukan hanya sebagai kehilangan, tetapi juga sebagai titik awal untuk menata kembali kehidupan. Ryff (2014) menjelaskan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan *personal growth*, *purpose in life*, dan *autonomy*. Selain itu, Borowa dkk. (2020) menemukan bahwa *personal growth initiative* berhubungan dengan makna hidup dan kesejahteraan, sehingga individu yang lebih sejahtera lebih mudah mengarahkan diri pada perubahan positif.

Psychological well-being juga berpengaruh karena kesejahteraan psikologis membuat individu lebih mampu menggunakan coping adaptif setelah perceraian. Individu yang memiliki emosi lebih stabil, hubungan sosial yang positif, serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan lebih siap menyusun strategi pertumbuhan, mencari bantuan, dan menjalankan perubahan secara sadar. Weigold dkk. (2024) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* berkaitan dengan coping berfokus pada masalah, dukungan sosial, dan efikasi diri. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa pertumbuhan personal setelah putus hubungan berkaitan dengan *psychological well-being*, terutama ketika individu mampu meregulasi diri dan menggunakan dukungan sosial (Asselmann & Specht, 2022; Tiron & Ursu, 2023).

Psychological well-being dapat memengaruhi dimensi perencanaan karena individu yang memiliki tujuan hidup, otonomi, dan penguasaan lingkungan lebih mampu menyusun langkah konkret setelah perceraian. Pada dewasa awal yang bercerai, perencanaan diperlukan untuk mengatur kembali arah hidup, relasi sosial, karier, dan kebutuhan emosional. Ryff (2014) menjelaskan bahwa *purpose in life* dan *environmental mastery* merupakan bagian penting dari *psychological well-being*. Sejalan dengan itu, Freitas dkk. (2018) menjelaskan bahwa *planfulness* dalam *personal growth initiative* berkaitan dengan kemampuan menyusun strategi pertumbuhan, sedangkan Borowa dkk. (2020) menemukan bahwa *personal growth initiatives* berhubungan dengan makna hidup dan kepuasan hidup.

Psychological well-being dapat meningkatkan kesiapan untuk berubah karena individu yang mampu menerima diri dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan lebih mudah membuka diri terhadap kehidupan baru setelah perceraian. Dewasa awal yang bercerai perlu menyesuaikan identitas, kebiasaan, dan harapan relasionalnya, sehingga kesiapan psikologis menjadi penting. Balqis dkk. (2023) menjelaskan bahwa *personal growth initiative* mencakup kesiapan untuk berubah dan eksplorasi peluang pertumbuhan. Selain itu, Weigold dkk. (2024) menunjukkan bahwa dimensi *personal growth initiative* berkaitan dengan coping adaptif dan

self-efficacy, sehingga individu dengan *psychological well-being* yang baik lebih siap menghadapi perubahan sebagai tantangan, bukan ancaman.

Psychological well-being juga dapat memengaruhi perilaku intensional karena individu yang sejahtera secara psikologis cenderung memiliki kontrol diri, motivasi, dan arah hidup yang lebih jelas. Setelah perceraian, dewasa awal tidak cukup hanya memiliki keinginan berubah, tetapi perlu melakukan tindakan nyata seperti memperbaiki rutinitas, membangun relasi sehat, mencari aktivitas bermakna, atau mengembangkan karier. Robitschek dkk. (2012) menjelaskan bahwa *personal growth initiative* melibatkan komponen kognitif dan perilaku yang disengaja. Weigold dkk. (2024) juga menemukan bahwa *personal growth initiative* berkaitan dengan efikasi diri dan koping berfokus masalah, sehingga *psychological well-being* mendukung tindakan pertumbuhan yang lebih aktif.

Secara lebih lanjut, *psychological well-being* dapat memengaruhi penggunaan sumber daya karena individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain dan mampu mengelola lingkungannya lebih mudah mencari bantuan setelah perceraian. Pada dewasa awal yang bercerai, sumber daya dapat berupa dukungan keluarga, teman, konseling, komunitas, atau informasi pengembangan diri. Ryff (2014) menekankan bahwa *positive relations with others* dan *environmental mastery* merupakan aspek penting *psychological well-being*. Freitas dkk. (2018) menjelaskan bahwa *using resources* adalah dimensi *personal growth initiative* yang menunjukkan kemampuan memanfaatkan bantuan eksternal, sedangkan Weigold dkk. (2024) menemukan bahwa *personal growth initiative* berkaitan dengan koping berbasis dukungan sosial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* berperan penting dalam meningkatkan *personal growth initiative* pada dewasa awal yang bercerai. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung mampu memandang perceraian sebagai peluang untuk berkembang, bukan semata-mata sebagai peristiwa kehilangan. Kondisi tersebut mendorong kemampuan menyusun perencanaan, kesiapan menghadapi perubahan, melakukan tindakan pertumbuhan secara sadar, serta memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia. Dengan demikian, *psychological well-being* menjadi fondasi penting yang membantu individu beradaptasi terhadap perubahan hidup pasca perceraian dan mengarahkan dirinya pada perkembangan pribadi yang lebih positif dan bermakna.

Berdasarkan temuan penelitian, upaya peningkatan *psychological well-being* pada dewasa awal yang bercerai perlu menjadi perhatian dalam program pendampingan maupun intervensi psikologis. Konselor, psikolog, dan lembaga terkait dapat membantu individu mengembangkan

penerimaan diri, tujuan hidup, regulasi emosi, serta kemampuan membangun relasi sosial yang sehat. Selain itu, pelatihan pengembangan diri yang berfokus pada perencanaan masa depan, peningkatan efikasi diri, dan pemanfaatan dukungan sosial dapat dilakukan untuk memperkuat *personal growth initiative*. Melalui upaya tersebut, individu diharapkan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan mencapai pertumbuhan psikologis yang optimal setelah perceraian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Drustvena Istrazivanja*, 23(1), 5-24.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Asselmann, E., & Specht, J. (2022). Personality growth after relationship losses: Changes of perceived control in the years around separation, divorce, and the death of a partner. *PLoS ONE*, 17(8), e0268598. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268598>
- Asif, A., Yasin, H., & Iqar, L. (2024). Personal growth initiative, resilience and psychological wellbeing in young adults of Pakistan. *Journal of Asian Development Studies*, 13(1), 412-421. <https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.1.35>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., & Robitschek, C. (2020). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a Polish sample. *Current Psychology*, 39(5), 1648-1660. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9862-2>
- Fernandes, J. G., Horta, A. R., & Martins, M. V. (2024) Portuguese adaptation and validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form to assess adjustment to breakup during emerging adulthood. *Family Transitions*, 65(2), 123-145. doi: 10.1080/28375300.2024.2313786
- Freitas, C. P. P., Tobo, P. R., Damásio, B. F., Koller, S. H., Kamei, H. H., & Robitschek, C. (2018). Personal Growth Initiative Scale - II: Adaptation and psychometric properties of the Brazilian version. *Paidéia*, 28, e2806. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2806>
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2023). Determinants of personal growth and life satisfaction in divorced adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(1), 213-224. <https://doi.org/10.1002/cpp.2770>

- Lin, I. F., & Brown, S. L. (2020). Consequences of later-life divorce and widowhood for adult well-being: A call for the convalescence model. *Journal of Family Theory & Review*, 12(2), 264-277. <https://doi.org/10.1111/jftr.12366>
- Ningrum, E. D. C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran psychological well-being terhadap personal growth initiative pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 29-44.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386-405. <https://doi.org/10.1177/0265407514533769>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- 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>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sapriina, L., Cherian, T. A., Tsuiapu, M., & Arupuda, M. R. (2020). Relationship between resilience, psychological well-being and personal growth initiative among nursing and non-nursing. *International Education & Research Journal*, 6(4), 65-67.
- Sharma, H. L., & Rani, R. (2014). Impact of mental health on personal growth initiative (PGI) among university postgraduates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(3), 45-52.
- Stith, B. R., & Jiang, X. (2025). Personal growth initiative as a protective factor between the relation of practical stress and life satisfaction. *Journal of American College Health*, 73(5), 2258-2266. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2277196>

- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tiron, M. L., & Ursu, A. (2023). Personal growth and psychological well-being after a romantic break. *Psychreg Journal of Psychology*, 7(2), 54-64.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2024). Personal growth initiative: Relation to coping styles, strategies, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 25, 1-22. doi: 10.1007/s10902-024-00782-3
- Weigold, I. K., Weigold, A., Ling, S., & Jang, M. (2020). College as a growth opportunity: Assessing personal growth initiative and self-determination theory. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2143-2163. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00312-x>
- Williams, K., & Bryant, A. D. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178-1196. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x