Zahratul Maujudatul Mufidah, M.Pd.
Dr. Abdul Wadud Nafis, Lc., MEI.

PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN

Personality Psychology



Editor:
Makhi Hakim Hakiki, S.Tr.Kom., M.Kom

PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN

Personality Psychology

Penulis:

Zahratul Maujudatul Mufidah, M.Pd.

Dr. Abdul Wadud Nafis, Lc., M.E.I.

Editor:

Makhi Hakim Hakiki S. Tr. Kom. M. Kom.

PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN
Personality Psychology

© UIN KHAS Press, 2026

Penulis : Zahratul Maujudatul Mufidah, M.Pd
: Dr. Abdul Wadud Nafis, Lc., M.E.I.
Editor : Makhi Hakim Hakiki S. Tr. Kom. M. Kom.
Cover & Layout : Ahmad Kamil Fadoli

Cetakan Pertama, Januari 2026
xii+242 hlm,15 x 23 cm

ISBN : ……

All Right Reserved
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh

UIN KHAS PRESS
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Kaliwates, Jember, Jawa Timur 68136
Website: https://press.uinkhas.ac.id
Email: uinkhaspress@gmail.com / uinkhaspress@uinkhas.ac.id
Phone: (0331) 487550, (0331) 427005

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah menganugerahkan akal, hati, dan potensi fitrah kepada manusia untuk senantiasa belajar, tumbuh, dan menjadi pribadi yang lebih baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, teladan abadi yang kepribadiannya sempurna, menjadi cahaya bagi seluruh umat manusia dalam mengarungi kehidupan.

Buku dengan judul ***"PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN: Personality Psychology"*** ini lahir dari kegelisahan dan harapan. Kegelisahan melihat kompleksitas tantangan zaman yang kerap menggerus identitas, memicu krisis makna, dan menguji ketangguhan jiwa. Di saat yang sama, ada harapan besar bahwa setiap insan memiliki kemampuan untuk berkembang, mencapai keutuhan, dan menemukan kedamaian sejati.

Pengembangan kepribadian kerap dibahas dalam khasanah psikologi Barat dengan berbagai teori dan pendekatannya yang sangat berharga. Namun, sebagai seorang Muslim, kita meyakini bahwa pandangan hidup Islam menawarkan fondasi yang lebih kokoh, tujuan yang

lebih transendental, dan panduan yang lebih holistik. Buku ini berusaha menjembatani dua khazanah ilmu yang tampak berbeda, namun sebenarnya saling melengkapi: ilmu psikologi modern yang empiris dan analitis, dengan hikmah Islam yang spiritual dan normatif.

Struktur buku ini dirancang secara bertahap. Bagian awal (Bab I-XVII) membahas konsep, teori, dan strategi pengembangan kepribadian dari perspektif psikologi umum, yang relevan bagi semua pembaca. Bagian ini mengajak kita memahami dimensi-dimensi diri, mengenali potensi dan hambatan, serta merancang langkah-langkah praktis menuju pertumbuhan pribadi. Bagian khusus berikutnya (Bab XVIII-XXIV) kemudian menyelami pandangan Islam secara mendalam, mulai dari konsep fitrah, model kepribadian Rasulullah SAW, hingga metode tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), serta tantangan aktual di era modern.

Harapan penulis, dengan integrasi ini, pembaca tidak hanya menjadi pribadi yang cerdas secara psikologis—resilien, berempati, produktif, dan adaptif—tetapi juga menjadi pribadi yang kukuh secara spiritual—bertaqwa, berakhlak mulia, bermanfaat, dan senantiasa mencari ridha Ilahi. Inilah konsep Kepribadian Holistik yang menjadi inti dari karya ini: pribadi yang seimbang antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, antara kemajuan diri dan kontribusi sosial, antara nalar dan iman.

Penulis menyampaikan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan buku ini: para guru, kolega, keluarga, serta para pemikir dan penulis yang karyanya menjadi rujukan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada penerbit yang telah mempercayai dan mewujudkan buku ini.

Akhir kata, penulis menyadari sepenuhnya bahwa tiada karya manusia yang luput dari kekurangan. Kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat dinantikan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat menjadi teman refleksi, pemandu perjalanan, dan penyulut semangat bagi setiap pembaca yang rindu untuk "menjadi manusia seutuhnya"—versi terbaik dari dirinya, yang memberi manfaat bagi sesama dan mendekatkannya kepada Sang Pencipta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Lumajang 28 Januari 2026

Dr. Abdul Wadud Nafis, LC., MEI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR __iii

DAFTAR ISI__vii

BAB 1__PENGANTAR PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN__1

1. Pengertian Kepribadian dalam Psikologi Modern__1
2. Urgensi Pengembangan Kepribadian dalam Kehidupan Kontemporer__3
3. Kepribadian sebagai Fondasi Kehidupan Pribadi dan Sosial__4
4. Relasi Kepribadian, Karakter, dan Moral__6
5. Tujuan, Manfaat, dan Sistematika Buku__7

Daftar Pustaka__9

BAB 2__TEORI-TEORI KEPRIBADIAN__13

Pendahuluan__13

1. Teori Psikoanalitik: Freud dan Pengembangan Selanjutnya__14
2. Teori Behavioristik: Pengaruh Lingkungan dan Pembiasaan__17
3. Hierarki Kebutuhan dan Aktualisasi Diri Abraham Maslow__20
4. Teori Kognitif dan Sosial: Bandura dan Lainnya__23
5. Teori Kepribadian Kontemporer__27
6. Sintesis dan Aplikasi Teori Kepribadian__31

Kesimpulan__33

Daftar Pustaka__34

BAB3__DI MENSI-DIMENSI KEPRIBADIAN MANUSIA__39

Pendahuluan__39

1. Dimensi Fisik dan Psikologis__40
2. Dimensi Emosional: Pengenalan dan Pengelolaan Emosi__43
3. Dimensi Intelektual: Pola Pikir dan Kognisi__46
4. Dimensi Sosial: Interaksi dengan Lingkungan__49
5. Dimensi Spiritual: Pencarian Makna dan Nilai __53
6. Integrasi Tingkat Analisis: Dari Biologi hingga Narasi__57

Kesimpulan 59
Daftar Pustaka61

BAB 4__PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN SEJAK DINI__65

Pendahuluan__65

1. Peran Keluarga sebagai Lingkungan Pertama__66
2. Pola Asuh dan Dampaknya terhadap Perkembangan Kepribadian__67
3. Pendidikan Formal dan Informal dalam Pembentukan Karakter__69
4. Pengaruh Budaya, Nilai Sosial, dan Lingkungan yang Lebih Luas__71
5. Media, Teknologi, dan Pembentukan Identitas Diri di Era Digital__74

Kesimpulan__76

BAB 5__KEPRIBADIAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL__85

Pendahuluan 85

1. Konsep Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence)__86
2. Kesadaran Diri (Self-Awareness) sebagai Fondasi __88

3. Pengendalian Emosi (Self-Regulation) dan Manajemen Diri__90
4. Motivasi Diri (Self-Motivation) dan Ketekunan __93
5. Empati (Empathy) dan Keterampilan Sosial (Social Skills)__95

Kesimpulan__98
Daftar Pustaka__100

BAB 6__PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN POSITIF __105

Pendahuluan__105
1. Kepribadian Tangguh (Resilience) dan Adaptabilitas__106
2. Kejujuran (Honesty) dan Integritas (Integrity) __110
3. Disiplin Diri (Self-Discipline) dan Etos Kerja__113
4. Kepemimpinan Pribadi (Personal Leadership) __122

Kesimpulan__127
Daftar Pustaka__129

BAB 7__KEPRIBADIAN DALAM RELASI SOSIAL __133

Pendahuluan__133
1. Kepribadian dan Komunikasi Efektif__134
2. Kepribadian dalam Konteks Keluarga dan Pertemanan__137
3. Kepribadian di Dunia Kerja dan Profesional__139
4. Kepribadian dalam Kepemimpinan Sosial__141
5. Manajemen Konflik dan Negosiasi__144

Kesimpulan__146
Daftar Pustaka__148

BAB 81__KEPRIBADIAN, SPIRITUALITAS, DAN MAKNA HIDUP__151

Pendahuluan__151

1. Spiritualitas sebagai Kebutuhan Dasar Manusia__152
2. Kesadaran Diri dan Pencarian Makna Hidup__154
3. Nilai Moral dan Etika dalam Konteks Global__156
4. Kepribadian Berbasis Nilai-nilai Universal__159
5. Makna Hidup dan Pencapaian Keutuhan Pribadi__162

Kesimpulan__165
Daftar Pustaka__167

BAB 9__HAMBATAN DALAM PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN__171

Pendahuluan__171

1. Trauma Psikologis dan Luka Emosional__172
2. Lingkungan Negatif dan Pengaruhnya__174
3. Krisis Identitas dalam Masyarakat Modern__176
4. Gangguan Mental dan Gangguan Kepribadian__179
5. Strategi Pemulihan dan Penguatan Kembali__182

Kesimpulan__185
Daftar Pustaka__187

BAB 10__STRATEGI DAN METODE PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN 191

Pendahuluan 191

1. Refleksi Diri (Self-Reflection) dan Evaluasi__192
2. Pembiasaan Perilaku Positif (Habit Formation)__195
3. Pendidikan Karakter (Character Education)__198
4. Keteladanan (Modeling) dan Mentoring__201
5. Pengembangan Berkelanjutan (Continuous Development)__206

Kesimpulan__211
Daftar Pustaka__214

BAB 11__PENGEMBANGAN KEPRIBADIAN DI ERA DIGITAL 221

Pendahuluan 221

1. Kepribadian dan Identitas di Media Sosial__222
2. Digital Citizenship dan Etika Online__225
3. Tantangan Kepribadian di Era Kecerdasan Buatan__228
4. Menjaga Keotentikan Diri di Dunia Virtual__231
5. Literasi Digital untuk Pengembangan Diri__233

Kesimpulan__236

Daftar Pustaka__238