

**AKTUALISASI-DIRI (*SELF-ACTUALIZATION*); SEBUAH MANIFESTASI
PUNCAK POTENSI INDIVIDU BERKEPRIBADIAN SEHAT
(Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow)¹**

Oleh:

Mohamat Hadori

Fakultas Dakwah IAI Ibrahimy Situbondo
mohamat_hadori@yahoo.com

Abstract

Self - actualization is the highest level in Holistic Dynamics theory to be achieved of an individual has already gets some basic requirements below. Maslow subsequently extended the idea to include his observations of humans' innate curiosity. His theories parallel many other theories of human developmental psychology, some of which focus on describing the stages of growth in humans. Maslow used the terms hierarchy of needs; physiological needs, safety needs, love and belonging needs, self - esteem needs ,self - actualization . Maslow also mentioned that a healthy person is a person able to actualize themselves well and draw , they can also pay attention to the needs of higher ie fulfill the potential they have and to know and understand the world around them.

Key words: *Self-actualization*, Abraham Maslow

A. Pendahuluan

Teori kepribadian (*theory of personality*) Abraham Maslow memiliki beragam nama, dari teori humanistik (*humanistic theory*) sampai teori transpersonal (*transpersonal theory*), mazhab ketiga psikologi atau mazhab keempat dalam kepribadian, teori kebutuhan (*need theory*) dan teori aktualisasi diri (*self-actualization theory*). Akan tetapi Maslow sendiri lebih suka menyebut buah pemikirannya Teori Dinamika-Holistik, karena teori ini mengasumsikan keseluruhan kepribadian manusia termotivasikan secara konstan oleh beberapa kebutuhan dan potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologis, yaitu aktualisasi-diri (*self-*

¹ Abraham H. Maslow lahir di Manhattan, New York, 1 April 1908 dari pasangan Samuel Maslow dengan Rose Schilosky. Maslow merupakan anak pertama dari tujuh bersaudara yang menghabiskan masa kanak-kanaknya di Brooklyn. Pada tahun 1934, Maslow menerima gelar Ph.D di bidang Psikologi setelah sebelumnya Maslow terlibat dalam berbagai aktivitas penelitian John B. Watson melalui teori behaviorisme.

actualization). Menurut teori ini, untuk mencapai aktualisasi-diri, manusia harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan tingkat dasarnya terlebih dahulu, seperti rasa lapar, rasa aman, rasa dimiliki-dicintai, dan dihargai.²

Munculnya teori Dinamika-Holistik Maslow dilihat oleh para pakar psikologi sebagai suatu *counter* atau kritik terhadap behaviorisme yang mekanistik dan psikoanalisis yang psimistis, karena kedua aliran tersebut dianggap terlalu dangkal dalam memandang manusia dan pemahaman yang tidak tepat mengenai pribadi yang sehat secara psikologis.³

Teori kepribadian Maslow pada dasarnya bertolak dari sejumlah asumsi dasar tentang motivasi. *Pertama*, Maslow mengadopsi pendekatan holistik terhadap motivasi, yaitu seluruh orang, bukan satu bagian atau fungsi tunggalnya saja yang termotivasi. *Kedua*, motivasi biasanya bersifat kompleks, artinya perilaku seseorang bisa muncul dari beberapa motif yang terpisah. *Ketiga*, manusia termotivasi secara terus menerus oleh suatu kebutuhan atau kebutuhan lainnya. Ketika satu kebutuhan terpenuhi, biasanya seseorang kehilangan daya motivasinya dan digantikan oleh kebutuhan lain. *Keempat*, semua orang di mana pun termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang sama. *Kelima*, kebutuhan dapat disusun dalam bentuk hierarki (*hierarchy of needs*).⁴

B. Pembahasan

1. Kepribadian yang Sehat

Schultz mengemukakan bahwa tidak ada satu petunjuk atau gambaran tentang kesepakatan ahli psikologi atau ahli teori kepribadian mengenai definisi kepribadian yang sehat. Beberapa ahli teori kepribadian memberikan gambaran tentang keribadian sehat, yaitu; 1). Persepsi setiap individu tentang diri dan dunia sekitar secara obyektif, 2). Pandangan subjektif individu tentang kenyataan sebagai dasar untuk tingkah laku, 3). Keterlibatan setiap individu secara sungguh-sungguh dalam suatu bentuk pekerjaan.⁵ Sedangkan, Schultz sendiri mendefinisikan individu yang memiliki kepribadian sehat adalah individu yang mampu mengontrol kehidupan dan tingkah lakunya secara sadar serta bertanggung jawab terhadap nasibnya sendiri. Dengan demikian, setiap individu yang

² Feist & Feist, *Theories of Personality*. (New York: McGraw Hill, 2006), hlm. 241.

³ *Ibid*, hlm. 241, Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*. (Terjemah). (Yogyakarta; Kanisius, 2010), hlm. 87.

⁴ *Ibid*, hlm. 245; Goble, F. G. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Terjemah). (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hlm. 21.

⁵ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*, hlm. 197

berkepribadian sehat akan menyadari kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan, kebaikan-kebaikan dan keburukan-keburukannya, dan individu yang berkepribadian sehat umumnya sabar dan menerima terhadap hal-hal tersebut. Individu yang berkepribadian sehat tidak berkeinginan untuk menjadi sesuatu yang bukan dirinya, meskipun individu tersebut dapat memainkan peranan-peranan sosial untuk memenuhi tuntutan dari orang lain atau berbagai situasi.⁶

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kubzansky, Martin, dan Buka, menemukan bahwa kepribadian sehat setiap individu memiliki hubungan erat dengan kepribadian yang terbentuk ketika masih masa anak-anak yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan dan perkembangan hidupnya sejak kecil⁷. Dari hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki kepribadian sehat yang menjadi prasyarat primer untuk mencapai tingkatan aktualisasi-diri harus sudah berproses sejak dini. Artinya, tingkatan aktualisasi-diri tidak serta-merta dicapai oleh individu yang sejak masa kanak-kanak sudah neurotis.

2. Hierarki Kebutuhan (*Hierarchy of Needs*)

Dalam pandangan Maslow, semua manusia sejak lahir telah memiliki kecenderungan dan perjuangan untuk mengaktualisasikan-diri (*self-actualization*). Akan tetapi perjuangan untuk sampai pada tingkatan aktualisasi-diri, manusia atau setiap individu harus berupaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan universal yang tersusun dalam suatu tingkat dari kebutuhan yang paling kuat sampai kebutuhan yang paling lemah.⁸

Kebutuhan-kebutuhan universal manusia yang dibuat secara bertingkat oleh Maslow seperti yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*) merupakan kebutuhan-kebutuhan dasar yang muncul dari sebuah asumsi bahwa kebutuhan yang lebih rendah tingkatannya harus dipuaskan atau minimal terpenuhi secara relatif sebelum kebutuhan yang lebih tinggi tingkatannya menjadi motivator tindakan. Lima kebutuhan yang membentuk hierarki ini pula merupakan kebutuhan yang bercirikan daya juang atau motivasi.⁹

Lima kebutuhan dasar yang tersusun secara hierarkis¹⁰ tersebut,

⁶ *Ibid*, hlm. 198

⁷ Kubzansky, L. D., Martin, L. T., & Buka, S. L. *Early Manifestations of Personality and Adult Health: A Life Course Perspective*. (Health Psychology. American Psychological Association, 2009). Vol. 28, No. 3, hlm. 364–372.

⁸ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 90

⁹ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 245.

¹⁰ *Ibid*, hlm. 246-248; Boeree, C. G. *Personality Theories*. (Yogyakarta: Primasophie,

selanjutnya akan diuraikan secara terperinci yaitu; *pertama, kebutuhan fisiologis (physiological needs)*. Kebutuhan fisiologis menurut Maslow merupakan kebutuhan yang paling dasar dan paling kuat tekanan upaya pemenuhannya bagi setiap individu sebelum pemenuhan kebutuhan di atasnya. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis meliputi makanan, air, oksigen, mempertahankan suhu tubuh, dan seks. Kebutuhan fisiologis berbeda dari kebutuhan-kebutuhan lain minimal dalam dua hal penting. a). kebutuhan fisiologis adalah satu-satunya kebutuhan yang bisa terpuaskan sepenuhnya atau minimal bisa diatasi. b). karakteristik yang khas bagi kebutuhan fisiologis adalah hakikat pengulangannya.¹¹

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (safety needs). Ketika setiap individu sudah terpuaskan sebagian kebutuhan fisiologisnya, maka setiap individu mulai termotivasi untuk memenuhi kebutuhan akan rasa aman, termasuk rasa aman fisik, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari daya-daya mengancam, seperti perang, terorisme, penyakit, rasa takut, rasa cemas, bahaya, kerusakan, dan bencana alam. Kebutuhan terhadap hukum, aturan, dan struktur juga menjadi bagian dari kebutuhan akan rasa aman.¹²

Ketiga, kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki (love and belonging needs). Setiap individu akan termotivasi terhadap kebutuhan akan dicintai dan dimiliki setelah sebagian kebutuhan fisiologis dan rasa amannya terpenuhi. Kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki, terwujud pada sebuah motivasi untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, dan kebutuhan untuk melekat pada sebuah keluarga, lingkungan bertetangga dan berbangsa. Kebutuhan ini juga mencakup sejumlah aspek hubungan seksual dan hubungan antar pribadi, seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta.¹³ Maslow menjelaskan bahwa kegagalan dalam mencapai kepuasan kebutuhan akan cinta dan rasa dimiliki dalam kehidupan sosial merupakan penyebab utama dari gangguan emosional atau *maladjustment*.¹⁴

2006), hlm. 277-290; Calvin S. H. & Lindzey, G. *Teori-teori Holistik; Organismik-Fenomenologis*. (Terjemah). (Yogyakarta: Kanisius, 1993), hlm. 14; Sarwono, S. W. *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*. (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), hlm. 174-178; Gunawan, Y. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: PT Prenhallindo, 2001), hlm. 15-16.

¹¹ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 246.

¹² *Ibid*, hlm. 246.

¹³ *Ibid*, hlm. 247.

¹⁴ Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (Bandung: PT

Keempat, kebutuhan untuk dihargai (self-esteem needs). Setelah kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki terpenuhi, maka manusia akan bebas untuk mengejar kebutuhan untuk dihargai yang mencakup penghargaan diri, keyakinan, kompetensi, dan pengetahuan bahwa orang lain memandang mereka dengan perasaan menghargai.¹⁵

Kelima, kebutuhan untuk mengaktualisasikan-diri (self-actualization needs). Ketika kebutuhan-kebutuhan di tingkatan lebih rendah terpenuhi, maka manusia kurang lebih akan bergerak otomatis menuju tingkatan berikutnya. Akan tetapi tidak semua individu yang memenuhi kebutuhan untuk dihargai bergerak menuju tingkatan aktualisasi diri. Alasannya karena untuk menuju tingkatan aktualisasi-diri setiap individu harus memiliki *metamotivation* atau *B-values*.¹⁶

3. Aktualisasi-Diri (Self-Actualization)

Gagasan Maslow tentang aktualisasi-diri merepresentasikan tingkat tertinggi perkembangan manusia. Gagasan ini muncul setelah dia melihat dua gurunya Wertheimer dan Benedict yang dinilainya sangat hebat, istimewa, dan disebutnya sebagai "*manusia unggul*" itu memiliki karakteristik yang berbeda. Dalam kamus lengkap psikologi yang ditulis oleh Chaplin, aktualisasi-diri (*self-actualization*) didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mengembangkan bakat dan kapasitas diri¹⁷. Definisi di atas masih terlalu general jika melihat beberapa rumusan dan karakteristik mengenai individu yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri. Menurut Maslow, terdapat beberapa kriteria bagi pribadi atau individu yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri, yaitu; 1). Bergerak maju melewati hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*), 2). Memegang erat-erat *B-values* atau *metamotivation*,¹⁸ 3). Bebas dari

Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 206.

¹⁵ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 248.

¹⁶ *Ibid*, hlm. 248.

¹⁷ Chaplin, J. P. Kamus Lengkap Psikologi. (Terjemah). (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), hlm. 451.

¹⁸ Schulltz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 97; Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 254; Maslow mengidentifikasi 14 *B-values*, antara lain; 1). Kebenaran, 2). Kebaikan, 3). Keindahan, 4). Kesatuan atau transendensi dikotomi-dikotomi, 5). Kegairahan atau spontanitas, 6). Keunikan, 7). Kesempurnaan, 8). Kelengkapan dan Penyelesaian, 9). Keadilan dan keteraturan, 10). Keefektifan atau kesederhanaan, 11). Totalitas atau kekayaan, 12). Kegigihan, 13). Humor, dan 14). Kemandirian/otonomi atau kecukupan-diri.

metapatologi (*metapathology*),¹⁹ 4). memenuhi kebutuhan untuk bertumbuh, berkembang, dan semakin menjadi apa yang bagi para pengaktualisasi-diri sanggup untuk dilakukan.²⁰

4. Karakteristik Individu Pengaktualisasi-Diri

Maslow memaparkan beberapa karakteristik individu yang mampu mengaktualisasikan-diri. Pemaparan karakteristik individu pengaktualisasi-diri ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah individu tersebut dapat dikategorikan sebagai individu pengaktualisasi-diri atau tidak. Beberapa karakteristik tersebut, antara lain :

- a. Persepsi yang lebih efisien terhadap realitas (*More efficient perception of reality*): Menurut Maslow, Individu yang memiliki kepribadian sehat yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri akan mengamati objek-objek dan orang-orang di lingkungan sekitarnya secara objektif. Individu pengaktualisasi-diri tidak memandang dunia hanya sebagaimana yang diinginkan atau dibutuhkan, tetapi lebih dilihat sebagaimana adanya. Individu pengaktualisasi-diri tidak melihat segi-segi kehidupan, seperti kesenian, sosial, politik, dan budaya menurut kebiasaan atau cara yang biasa dilakukan oleh orang lain, tetapi

¹⁹ Schulltz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 97; Metapatologi yang dimaksud oleh Maslow adalah suatu kondisi yang akan dialami oleh pribadi pengaktualisasi-diri karena gagal melaksanakan *B-values* atau *metamotivation*, yaitu; 1). Ketidakpercayaan, sinisme, skeptisisme >< Kebenaran; 2). Kebencian, penolakan, kepercayaan hanya pada diri dan untuk diri >< Kebaikan; 3). Kekasaran, kegelisahan, kehilangan selera, rasa suram >< Keindahan; 4). Disintegrasi, pikiran hitam/putih, pandangan sederhana tentang kehidupan >< Kesatuan atau transendensi dikotomi-dikotomi; 5). Mati, kehilangan emosi dan semangat dalam kehidupan, kekosongan pengalaman >< Kegairahan atau spontanitas; 6). Kehilangan perasaan diri dan individualitas, perasaan diri yang berubah-ubah atau anonim >< Keunikan; 7). Putus asa, tidak bisa berbuat apa-apa, kacau balau >< Kesempurnaan, 8). Ketidaklengkapan, putus asa, berhenti berjuang dan menanggulangi >< Kelengkapan dan Penyelesaian; 9). Kemarahan, sinisme, pelanggaran hukum, mementingkan diri sendiri, ketidakamanan, kehilangan rasa aman, ketidakwaspadaan >< Keadilan dan keteraturan; 10). Terlalu kompleks, kekacauan, kebingungan, kehilangan orientasi >< Keefektifan atau kesederhanaan; 11). Depresi, kegelisahan, kehilangan perhatian pada dunia >< Totalitas atau kekayaan; 12). Kelelahan, tegang, canggung, rigid >< Kegigihan; 13). Keseraman, depresi, paranoid, kehilangan semangat dalam kehidupan, kesedihan >< Humor, dan 14). Tanggung jawab diberikan kepada orang lain, kehilangan arti, putus asa, hidup merasa tak berguna >< Kemandirian/otonomi atau kecukupan-diri.

²⁰ Feist & Feist, *Op Cit*, 253; Maslow, A. *On Dominance, Self Esteem and Self Actualization*. (Ann Kaplan. Ed) (Maurice Basset, 2006), hlm. 299-342.

individu pengaktualisasi-diri semata-mata bersandar pada keputusan dan persepsi mereka sendiri serta tidak terdapat pandangan-pandangan yang berat sebelah atau berprasangka.²¹ Selain itu, individu pengaktualisasi-diri tidak begitu takut dan lebih merasa nyaman dengan hal-hal yang tidak diketahui. Individu pengaktualisasi-diri tidak hanya memiliki toleransi besar terhadap ambiguitas tetapi juga secara aktif mencarinya dan merasa nyaman dengan masalah dan teka-teki yang tidak memiliki solusi benar atau salah secara tegas.²²

Hasil riset yang dilakukan oleh Torelli dan Kaikati menemukan bahwa kekuatan sebuah nilai pada perilaku individu dalam kehidupan sosial dipengaruhi oleh kemampuan pengoperasian pada aspek kognisi dan *mindsets* individu tersebut di dalam mendefinisikan beberapa situasi sosial terhadap beberapa tema nilai yang relevan.²³ Diketahui bahwa individu pengaktualisasi-diri yang menjadi subyek penelitian Maslow rata-rata individu yang memiliki tingkat pengetahuan dan kecerdasan yang tinggi, salah satunya adalah dua gurunya seperti yang telah disebutkan di atas.

- b. Menerima dirinya sendiri, orang lain, dan alam (*Acceptance of self, others, and nature*); Individu yang telah mengaktualisasikan-diri menerima kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan dirinya tanpa keluhan dan kesusahan. Walaupun individu yang sangat sehat tersebut memiliki kelemahan atau cacat, tetapi individu tidak akan merasa malu atau merasa bersalah dengan adanya kelemahan atau cacat tersebut.²⁴ Sebaliknya, individu pengaktualisasi-diri juga menerima orang lain apa adanya dan tidak memiliki kebutuhan kompulsif untuk memerintah, menginformasikan, atau mengubah orang lain. Individu pengaktualisasi-diri justru memiliki sikap pemaaf (*forgiveness*), keramahan (*agreeableness*) dan toleransi yang tinggi terhadap kelemahan orang lain, bahkan tidak pernah merasa terancam oleh kekuatan orang lain.²⁵

Mullet, Neto, dan Reviere dalam tulisannya yang berjudul "*Personality and Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness*", menjelaskan bahwa salah satu faktor individu menjadi seorang pemaaf

²¹ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 99

²² Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 255.

²³ Torelli, C. J., & Kaikati, A. M. *Values as Predictors of Judgments and Behaviors: The Role of Abstract and Concrete Mindsets*. (Journal of Personality and Social Psychology. American Psychological Association, 2009). Vol. 96, No. 1, hlm. 231-247.

²⁴ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*, hlm. 100.

²⁵ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 255.

(*forgiveness*) adalah kepribadiannya (*personality*).²⁶ Aspek lain dari kepribadian adalah keramahan (*agreeableness*) pada diri individu. Menurut Nettle, bahwa keramahan yang tinggi pada setiap individu akan membawa manfaat baik terhadap hubungan sosial-kelompok (*social-group*), bahkan keramahan individu telah menjadi sebuah ukuran individu yang sukses²⁷ di dalam menerima diri, orang lain, dan alam. Di sisi lain, aspek kesadaran (*awareness*) yang dimiliki individu, menurut Brook, juga akan membawa individu terhadap pemahaman tentang perbedaan-perbedaan yang dimiliki oleh orang lain.²⁸

- c. Spontan, efektif, dan alamiah (*Spontaneity, simplicity, and naturalness*): Dalam semua segi kehidupan, individu pengaktualisasi-diri bertindak laku secara terbuka dan tanpa berpura-pura, tidak menyembunyikan emosi-emosinya, bahkan memperlihatkan emosi-emosinya secara jujur. Individu pengaktualisasi-diri juga juga bijaksana dan penuh perhatian terhadap orang lain. Dalam situasi tertentu, individu pengaktualisasi-diri akan berusaha mengekang perasaan dirinya untuk tidak diungkapkannya secara jujur dan wajar, kalau sekiranya ungkapan perasaan tersebut akan menyakitkan perasaan orang lain. Dengan catatan, perasaan yang tidak diungkapkan tersebut tidak menyangkut persoalan yang penting. Tetapi, di lain pihak, jika terdapat persoalan yang mengganggu ketertiban sosial dan menggugah perasaan serta dianggap penting oleh individu pengaktualisasi-diri untuk diungkapkan, walaupun persoalan tersebut telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan masyarakat, maka individu pengaktualisasi-diri tidak segan-segan dan ragu-ragu menentang kebiasaan-kebiasaan tersebut.²⁹
- d. Fokus pada masalah (*Problem-centering*) di luar diri: Karakteristik keempat individu pengaktualisasi-diri adalah ketertarikan individu kepada persoalan-persoalan di luar dirinya, sehingga ketertarikan tersebut mendorong individu pengaktualisasi-diri mengembangkan suatu misi dalam hidup yang menyebar melampaui kungkungan-diri.³⁰

²⁶ Mullet, M., Neto, F., & Reviere, S. *Hand Book of Forgivenesses*. (Worthington, E. L. Jr.). (New York: Routledge, 2005), hlm. 159.

²⁷ Nettle, D. *Personality; What Makes You The Way You Are*. (New York: Oxford University Press, 2007), hlm. 177.

²⁸ Brook, A. & Devidi, R. C. *Self-Reference and Self-Awareness*. (Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2001), hlm. 11.

²⁹ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*, hlm. 101.

³⁰ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 256.

Tujuan individu pengkualisasi-diri melakukan suatu pekerjaan bukan semata-mata untuk mendapatkan uang, popularitas, atau kekuasaan, tetapi untuk memuaskan *metamotivation*, menantang dan mengembangkan kemampuannya untuk bertumbuh sampai pada tingkat potensi yang paling tinggi.³¹

- e. Kebutuhan akan privasi (*The need of privacy*): Individu pengkualisasi-diri memiliki kualitas pemisahan diri dan mampu menyendiri tanpa merasa sendirian dan justru merasa relaks dan nyaman ketika sedang bersama dengan orang lain atau sedang sendirian. Tingkah laku dan perasaannya sangat egosentris dan terarah kepada diri sendiri, sehingga bukan hal yang mustahil jika individu pengkualisasi-diri memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mencapai keputusan, dan melaksanakan dorongan dan kedisiplinannya sendiri.³²
- f. Kemandirian (*Autonomy*): Preferensi dan kemampuan individu pengkualisasi-diri untuk berfungsi secara otonom terhadap lingkungan sosial dan fisik erat kaitannya dengan kebutuhan akan privasi dan independensi. Pengkualisasi-diri tidak lagi didorong oleh motif-motif kekurangan, sehingga tidak lagi tergantung pada dunia yang nyata untuk mendapatkan kepuasan, karena pemuasan terhadap motif-motif pertumbuhan datangnya dari dalam diri. Dengan kata lain, perkembangan pengkualisasi-diri tergantung pada potensi-potensi dan sumber-sumber dari dalam diri.³³
- g. Kesegaran yang berkesinambungan dalam mengapresiasi (*Continued freshness of appreciation*): Pengkualisasi-diri senantiasa menghargai pengalaman-pengalaman tertentu, bagaimanapun seringnya pengalaman tersebut berulang, yang dalam pandangan orang yang tidak memiliki kepribadian sehat-terasa tidak menarik, dan membosankan, dengan suatu perasaan kenikmatan yang segar terpesona, dan kagum.³⁴ Tumbuh dan berkembangnya sikap yang demikian bagi individu pengkualisasi-diri karena memiliki sebuah apresiasi yang baik terhadap cita-cita dan pekerjaannya yang mengarah pada stabilitas (*stability*) dan perubahan (*change*) serta tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengeluh tentang

³¹ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*, hlm. 102-103.

³² Feist & Feist, *Op Cit*, hlm. 256, Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 103.

³³ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 104.

³⁴ *Ibid*, hlm. 104-105.

eksistensinya.³⁵

Sebuah riset yang dilakukan oleh Fujita dan Diener menemukan sebuah fakta bahwa stabilitas dan proses perubahan dalam kehidupan ke arah yang lebih konstruktif sering menjadi tolok ukur tersendiri terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) individu.³⁶ Sikap atau apresiasi semacam ini hanya dimiliki oleh individu yang berkepribadian sehat dan telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri.

- h. Pengalaman puncak (*The peak experience*): Pengalaman puncak yang dirasakan oleh individu pengaktualisasi-diri menjadikannya tidak memiliki rasa takut, rasa cemas, dan konflik, bahkan menjadi penuh kasih sayang, reseptif, dan spontan. Walaupun pengaktualisasi-diri mengalami suatu emosi sebagai sesuatu yang menakjubkan, mengesankan, antusias, ekstasi, keagungan, kerendahan hati, dan kepasrahan, tetapi sumber pembentuk emosi tersebut tidak berasal dari suatu pengalaman praktis. Pengalaman puncak membawa individu mengalami disorientasi waktu dan tempat, sikap yang tidak mementingkan diri sendiri, dan kemampuan melampaui pengutuban dikotomi sehari-hari (transendensi).³⁷

Maslow menjelaskan pengertian tentang dua macam aktualisasi-diri yang dibedakan dari segi kuantitas dan kualitas dari pengalaman-pengalaman puncak yang transenden. Maslow menyebut dua segi tersebut "*peakers*" dan "*nonpeakers*" atau "*trancers*" dan "*nontrancers*". Terdapat perbedaan dari kedua tipe pengaktualisasi-diri tersebut. *Nonpeakers* cenderung menjadi individu yang praktis, berinteraksi dengan dunia nyata secara efektif dan sangat memperhatikan perkembangan dan penggunaan kapasitas-kapasitas dan potensi-potensi pribadinya. Sedangkan, *peakers* cenderung menjadi lebih mistis, puitis, dan saleh, lebih tanggap terhadap keindahan dan kemungkinan lebih besar menjadi pembaharu-pembaharu dan penemu-penemu. Tetapi Maslow menegaskan bahwa tidak semua *peakers* adalah orang-orang mistis, seniman, atau ahli ilmu pengetahuan. Maslow menemukan *peakers* di kalangan para pemimpin perusahaan, para pendidik, dan para politisi.³⁸ Di samping individu

³⁵ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 256.

³⁶ Fujita, F. & Diener, E. *Life Satisfaction Set Point: Stability and Change*. (Journal of Personality and Social Psychology. American Psychological Association, 2005). Vol. 88, No. 1, hlm. 158-164.

³⁷ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 257.

³⁸ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 106

pengaktualisasi-diri memiliki sifat kasih sayang, reseptif, dan spontan serta rendah hati dan memiliki kepasrahan seperti yang telah diungkapkan di atas, menurut Mullet, Neto, dan Reviere, bahwa tingkat pemahaman individu terhadap ajaran agama serta tingkat kedalaman spriritualitas individu dalam melaksanakan ajaran agama, juga memotivasi individu menjadi seorang pemaaf (*forgiveness*).³⁹

- i. *Gemeinschaftsgefühl*: Pengaktualisasi-diri memiliki *gemeinschaftsgefühl*, yaitu memiliki kepedulian sosial, perasaan komunitas, atau rasa persatuan dengan seluruh manusia. Maslow menemukan bahwa pengaktualisasi-diri memiliki perilaku suka memberikan perhatian dan dukungan kepada orang lain, meskipun seringkali merasa seperti orang asing di tanah yang tak dikenalnya. Individu pengaktualisasi-diri bisa saja marah, tidak sabar, atau muak dengan orang lain, tetapi tetap mempertahankan rasa sayang terhadap umat manusia pada umumnya. Bahkan, sekalipun individu pengaktualisasi-diri seringkali dibuat sedih, dikecewakan dan dibuat jengkel oleh orang lain, tetapi dia terus merasakan persaudaraan mendasar dengan orang lain tersebut.⁴⁰
- j. Hubungan antar pribadi yang mendalam (*Profound interpersonal relations*): Tidak terlalu jauh berbeda dengan *gemeinschaftsgefühl*, individu pengaktualisasi-diri mampu mengadakan hubungan yang lebih kuat dengan orang lain daripada orang-orang yang memiliki kepribadian sehat biasa. Pengaktualisasi-diri mampu memiliki cinta yang lebih besar dan persahabatan yang lebih mendalam serta identifikasi yang lebih sempurna dengan individu-individu yang lain. Kualitas hubungan antar pribadi yang dibina lebih mendalam dan intens, walaupun jumlahnya relatif lebih sedikit daripada hubungan antarpribadi dari individu-individu yang tidak mengaktualisasikan-diri.⁴¹
- k. Struktur karakter demokratis (*The democratic character structure*): Maslow menjelaskan bahwa pengaktualisasi-diri membiarkan dan menerima semua orang tanpa memperhatikan kelas sosial, tingkat pendidikan, golongan politik atau agama, ras, atau warna kulit.⁴² Bermula dari sikap demokratis ini, individu pengaktualisasi-diri memiliki sebuah hasrat dan kemampuan untuk belajar dari siapa pun.

³⁹ Mullet, M., Neto, F., & Reviere, S. *Hand Book of Forgivenesses*. (Worthington, E. L. Jr.). (New York: Routledge, 2005), hlm. 162

⁴⁰ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 257

⁴¹ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 107-108; Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 258.

⁴² Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 108.

"Self-Actualization"

Bahkan, menyadari bahwa individu yang tidak begitu sehat bisa saja memiliki banyak pengetahuan yang bisa ditawarkan dan pengaktualisasi-diri menghargai bahkan mau merendahkan hati untuk belajar kepada individu yang tidak begitu sehat, tetapi banyak pengetahuannya tersebut.⁴³

- l. Memilahkan sarana dan tujuan (*Discrimination between means and ends*): Pengaktualisasi-diri membedakan dengan jelas antara sarana dan tujuan. Baginya, tujuan atau cita-cita jauh lebih penting daripada sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Tetapi, kondisi ini terkadang sulit untuk dimengerti, karena beberapa aktivitas dan beberapa pengalaman tertentu yang merupakan sarana bagi individu-individu yang tidak sehat sering kali dianggap oleh individu pengaktualisasi-diri sebagai tujuan dalam dirinya sendiri.⁴⁴
- m. Kepekaan filosofis terhadap humor (*Philosophical sense of humor*): Karakteristik pembeda lainnya dari individu yang mengaktualisasikan-diri adalah rasa humor filosofisnya yang tidak menyerang, seksual, atau menyoroti kekeliruan logika. Pengaktualisasi-diri juga lebih suka sedikit memodifikasi humor daripada menjadikan orang lain korban, tetapi fokusnya lebih dari sekadar membuat orang lain tertawa. Pengaktualisasi-diri ingin membuat orang lain senang, memberi informasi, menunjukkan ambiguitas-ambiguitas, dan lebih menyukai senyuman daripada tawa terbahak-bahak. Humor pengaktualisasi-diri lebih bersifat intrinsik dengan situasi daripada membatasinya, lebih bersifat spontan daripada direncanakan.⁴⁵
- n. Kreatif (*Creativeness*): Kreativitas merupakan suatu sifat yang akan diharapkan seseorang dari individu pengaktualisasi-diri. Sosok pengaktualisasi-diri adalah asli, inventif, dan inovatif, meskipun tidak selalu dalam pengertian menghasilkan suatu karya seni, tidak semua pengaktualisasi-diri adalah penulis, seniman, atau penggubah lagu. Kreativitas bagi pengaktulisasi-diri lebih merupakan suatu sikap, suatu ungkapan kesehatan psikologis dan lebih mengenai cara mengamati dan bereaksi terhadap dunia dan bukan mengenai hasil-hasil yang sudah selesai dari suatu karya seni.⁴⁶

Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Silvia dan Phillips ditemukan

⁴³ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 258-259.

⁴⁴ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 109.

⁴⁵ Feist & Feist, *Theories of Personality*, hlm. 259.

⁴⁶ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm. 110.

bahwa individu yang kreatif adalah individu yang perhatian-dirinya fokus dan memiliki standard kehidupan untuk mencapai suatu prestasi.⁴⁷ Kalau dalam terminologi Schultz, prestasi yang dimaksud adalah cara mengamati individu terhadap dunia dengan cara yang inventif dan inovatif seperti yang telah dijelaskan di atas. Di satu sisi, menurut Watson bahwa kreativitas akan meningkatkan pemahaman individu terhadap fenomena sosial (*social phenomenon*).⁴⁸

- o. Resistensi terhadap enkulturasi (*Resistance to enculturation*): Individu pengaktualisasi-diri dapat berdiri sendiri dan otonom, mampu melawan dengan baik pengaruh-pengaruh sosial, untuk berpikir atau bertindak menurut cara-cara tertentu. Pengaktualisasi-diri mempertahankan otonomi batin, tidak terpengaruh oleh kebudayaan, dibimbing oleh dirinya sendiri, bukan oleh orang lain. Terkadang, pengaktualisasi-diri menjadi sangat konvensional dalam hal berpakaian, tatakrama, atau apa saja yang dianggap tidak penting. Hanya apabila timbul suatu persoalan yang sangat penting menyangkut masalah moral atau etika, individu pengaktualisasi-diri akan terus terang menentang aturan-aturan dan norma-norma masyarakat.⁴⁹

C. Kesimpulan

Individu yang telah sampai pada tingkatan aktualisasi-diri (*self-actualization*) adalah individu yang telah bergerak maju melewati hirarki kebutuhan (*hierarchy of needs*), memegang erat-erat terhadap *B-values* atau *metamotivation*, bebas dari metapatologi (*metapathology*), dan memenuhi kebutuhan untuk bertumbuh, berkembang, sesuai dengan seluruh potensi yang dimiliki

⁴⁷ Silvia, P. J. & Phillips, A. G. *Self-Awareness, Self-Evaluation, and Creativity*. (Personality and Social Psychology Bulletin. Sage Publications, 2004). Vol. 30 No. 8, hlm. 1009-1017.

⁴⁸ Watson, E. *Who or What Creates? A Conceptual Framework for Social Creativity*. (Human Resource Development Review. Sage Publications, 2007). Vol. 6, No. 4, hlm. 419-441.

⁴⁹ Schultz, D., *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, hlm, 110-111.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, C. G. *Personality Theories*. Yogyakarta: Primasophie. 2006.
- Brook, A. & Devidi, R. C. *Self-Reference and Self-Awareness*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company. 2001.
- Calvin S. H. & Lindzey, G. *Teori-teori Holistik; Organismik-Fenomenologis*. (Terjemah). Yogyakarta: Kanisius. 1993.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemah). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2008.
- Feist, J. & Feist, G. J. *Theories of Personality*. New York: McGraw Hill. 2006.
- Fujita, F. & Diener, E. *Life Satisfaction Set Point: Stability and Change*. Journal of Personality and Social Psychology. American Psychological Association. Vol. 88, No. 1, 158–164. 2005.
- Goble, F. G. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Terjemah). Yogyakarta: Kanisius. 1994.
- Gunawan, Y. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Prenhallindo. 2001.
- Kubzansky, L. D., Martin, L. T., & Buka, S. L. *Early Manifestations of Personality and Adult Health: A Life Course Perspective*. Health Psychology. American Psychological Association. Vol. 28, No. 3, 364–372. 2009.
- Maslow, A. *On Dominance, Self Esteem and Self Actualization*. Ann Kaplan: Maurice Basset. 2006.
- Mullet, M., Neto, F., & Reviere, S. *Hand Book of Forgiveness*. (Worthington, E. L. Jr.). New York: Routledge. 2005.
- Nettle, D. *Personality; What Makes You The Way You Are*. New York: Oxford University Press. 2007.
- Sarwono, S. W. *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang. 2002.
- Schultz, D. *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*. (Terjemahan) Yogyakarta; Kanisius. 2010.
- Silvia, P. J. & Phillips, A. G. *Self-Awareness, Self-Evaluation, and Creativity*. Personality and Social Psychology Bulletin. Sage Publications. Vol. 30 No. 8, 1009-1017. 2004.
- Torelli, C. J., & Kaikati, A. M. *Values as Predictors of Judgments and Behaviors: The Role of Abstract and Concrete Mindsets*. Journal of Personality and Social Psychology. American Psychological Association. Vol. 96, No. 1, 231–247. 2009.

- Watson, E. *Who or What Creates? A Conceptual Framework for Social Creativity*. Human Resource Development Review. Sage Publications. Vol. 6, No. 4, 419-441. 2007.
- Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2006.

"Self-Actualization"



LISAN AL-HAL

JURNAL PENGEMBANGAN PEMIKIRAN DAN KEBUDAYAAN
INSTITUT AGAMA ISLAM IBRAHIMY

