



AKTUALISASI DIRI

Oleh :

Cecilya Kustanti, S.Kep., Ns., MKes

Pengertian :



- Aktualisasi Diri Maslow Hierarchy of Needs menggunakan istilah aktualisasi diri (self actualization) sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi seorang manusia.
- Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi psikologis yang unik.
- Menurut Maslow juga, seorang individu siap untuk bertindak sesuai kebutuhan pertumbuhan jika dan hanya jika kebutuhan kekurangan terpenuhi, konseptualisasi awal Maslow hanya mencakup satu kebutuhan pertumbuhan - aktualisasi diri. Orang-orang yang teraktualisasi diri dicirikan oleh: 1) fokus pada masalah; 2) menggabungkan kesegaran apresiasi hidup yang terus berlanjut; 3) keprihatinan tentang pertumbuhan pribadi; dan 4) kemampuan untuk memiliki pengalaman puncak.

- 
- Aktualisasi diri membutuhkan kemampuan dan dorongan untuk menetapkan dan mencapai tujuan. Dalam proses aktualisasi diri dibutuhkan kerja keras, kesabaran, dan komitmen yang tinggi dari individu tersebut.



Proses yang harus diperhatikan dalam aktualisasi diri adalah :

- 1) Siap untuk berubah.
- 2) Bertanggung jawab.
- 3) Memeriksa dan memiliki motif yang kuat.
- 4) Menggunakan pengalaman-pengalaman yang positif.
- 5) Siap terlibat dan melakukan perkembangan



Aspek-aspek dalam Aktualisasi diri :

A. Kreativitas (creativity),

merupakan sikap yang diharapkan ada pada orang yang beraktualisasi diri. Sifat kreatif nyaris memiliki arti sama dengan kesehatan, aktualisasi diri dan sifat manusiawi yang penuh. Sifat – sifat yang dikaitkan dengan kreativitas ini adalah fleksibilitas, spontanitas, keberanian, berani membuat kesalahan, keterbukaan dan kerendahan hati. **Orang kreatif biasanya energik dan penuh ide**, individu ini ditandai dengan memiliki keinginan untuk tumbuh dan kemampuan untuk menjadi spontan, pemikir yang berbeda, terbuka terhadap pengalaman baru, gigih, dan pekerja keras.



B. Moralitas (morality)

Merupakan kemampuan manusia melihat hidup lebih jernih, melihat hidup apa adanya bukan menurutkan keinginan. Kemampuan melihat secara lebih efisien, menilai secara lebih tepat “manusiawi secara penuh” yang ternyata merembes pula ke banyak bidang kehidupan lainnya. Moralitas manusia muncul dari koevolusi gen dan inovasi budaya, bahwa budaya telah menemukan banyak cara untuk membangun potensi pikiran manusia yang luas untuk menekan keegoisan dan membentuk komunitas.



C. Penerimaan diri (self acceptance)

Banyak kualitas pribadi yang dapat dirasakan di permukaan yang tampak bervariasi dan tidak berhubungan kemudian dapat dipahami sebagai manifestasi atau turunan dari sikap yang lebih mendasar yaitu relatif kurangnya rasa bersalah, melumpuhkan rasa malu dan kecemasan dalam kategori berat. Manusia yang sehat dirasa mungkin untuk menerima diri sendiri dan alam diri sendiri tanpa kekecewaan atau keluhan dalam hal ini bahkan tanpa berpikir tentang hal ini sangat banyak. Individu bisa **menerima sifat manusia dengan semua kekurangan**, serta semua perbedaan dari citra ideal tanpa merasa kekhawatiran dalam kehidupan nyata. Orang yang mengaktualisasikan diri cenderung baik, hangat dan menikmati diri sendiri tanpa penyesalan, rasa malu atau permintaan maaf. Dengan menghilangkan penilaian diri dan memperkuat penerimaan diri, maka individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, serta bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat individu senang (Bernard, 2011).



D. Spontanitas (Spontaneity)

Aktualisasi diri manusia dapat digambarkan sebagai relatif spontan pada perilaku dan jauh lebih spontan daripada di kehidupan batin, pikiran, impuls, dan lain lain, perilaku ini ditandai **dengan kesederhanaan, kealamian dan konsisten yang tidak konvensional**. Menurut Haidt (2008) spontanitas dalam kehidupan batin, pikiran dan dorongan hati individu, yang tidak terganggu oleh konvensi, etika dari individu tersebut berupa sebuah otonom, manusia adalah individu yang termotivasi untuk terus berkembang.

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark grey arrow pointing to the right at the top. Below the arrow, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep downwards and to the right, creating a sense of movement and design.

E. Pemecahan masalah (Problem Solving)

yaitu individu akan lebih menghargai keberadaan orang lain dalam lingkungannya, Dengan beberapa pengecualian dapat dikatakan bahwa objek biasanya bersangkutan dengan isu-isu dasar dan pertanyaan dari jenis yang telah dipelajari secara filosofis atau etika. Orang yang mengaktualisasikan diri berorientasi pada masalah-masalah yang melampaui kebutuhan-kebutuhan.



Faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri menurut Maslow (1987):

- ▶ a. Kemampuan untuk melihat kehidupan secara jernih, manusia yang melihat hidup secara sederhana bukan untuk menurutkan keinginan, lebih bersikap objektif terhadap hasil – hasil yang diamati, memiliki sifat rendah hati. Dalam hal ini manusia bersifat alami serta mampu mengetahui
- ▶ b. Kemampuan untuk membuktikan hidup pada pekerjaan, tugas, dan kewajiban. Memberikan kegembiraan dan kenikmatan pada setiap pekerjaan serta memiliki rasa bertanggung jawab yang besar atas suatu tugas, hal ini menuntut kerja keras dan disiplin
- ▶ c. Kemerdekaan psikologis, manusia yang mengaktualisasikan diri memiliki kemerdekaan psikologis. Manusia mampu mengambil keputusan – keputusan secara mandiri sekalipun melawan pendapat khalayak ramai.



Faktor- factor yang mempengaruhi Aktualisasi Diri menurut Rogers (1995):

- ▶ 1. Pemeliharaan (maintenance) Kebutuhan yang timbul dalam rangka memuaskan kebutuhan dasar makan, udara dan keamanan, serta kecenderungan **untuk menolak perubahan dan mempertahankan keadaan sekarang**. Pemeliharaan bersifat konservatif, dalam bentuk keinginan untuk mempertahankan konsep diri yang dirasa nyaman.
- ▶ 2. Peningkatan diri (enhancement) Walaupun ada keinginan yang kuat untuk mempertahankan keadaan tetap seperti adanya, orang ingin tetap **belajar dan berubah**.
- ▶ 3. Penerimaan positif dari diri sendiri (self regard) Penerimaan diri ini merupakan akibat dari pengalaman kepuasan, dimana seseorang akan mampu **menerima kelemahan dirinya namun tetap berusaha melakukan yang terbaik**. Penerimaan positif dari diri sendiri merupakan bagian dari dimensi harga diri.

Hambatan dalam aktualisasi diri dipengaruhi oleh :



a. Faktor internal

ini merupakan bentuk hambatan yang berasal dari dalam diri seseorang, yang meliputi :

- Ketidaktahuan akan potensi diri
- Perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya tidak dapat terus berkembang. Potensi diri merupakan modal yang perlu diketahui, digali dan dimaksimalkan. Sesungguhnya perubahan hanya bisa terjadi jika kita mengetahui potensi yang ada dalam diri kita kemudian mengarahkannya kepada tindakan yang tepat dan teruji.



b. Faktor eksternal

Merupakan hambatan yang berasal dari luar diri seseorang.

- Budaya masyarakat yang tidak mendukung

upaya aktualisasi potensi diri seseorang karena perbedaan karakter. Pada kenyataannya lingkungan masyarakat tidak sepenuhnya menuunjang upaya aktualisasi diri warganya.

- Faktor lingkungan

Lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap upaya mewujudkan aktualisasi diri. Aktualisasi diri dapat dilakukan jika lingkungan mengizinkannya. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap pembentukan dan perkembangan perilaku individu, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosio-psikologis.

- Pola asuh Pengaruh keluarga

Pembentukan aktualisasi diri anak sangatlah besar artinya. Banyak faktor dalam keluarga yang ikut berpengaruh dalam proses perkembangan anak. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam pengaktualisasian diri adalah praktik pengasuhan anak

Selamat Belajar

