

Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka tentang Faktor Penghambat dan Strategi Pendukung

Fahmida Azzahra, Nur Amin Barokah Asfari*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nur.aminbarokah.fpsi@um.ac.id

Paper received: 24-01-2024; revised: 22-02-2024; accepted: 26-02-2024

Abstract

According to Maslow, every person has five basic needs, one of which is the need for self-actualization, which occupies the highest position in the level of needs. This article aims to determine the importance of self-actualization and the factors that influence self-actualization through a literature review method. The literature was selected based on research articles published in journals over the last five years, which were then analyzed based on aspects of the five levels of human needs according to Abraham Maslow. The analysis results show that the driving factors for self-actualization are motivation, failure, belief or mindset, courage, social relationships, and self-acceptance. There are two inhibiting factors, namely internal factors, which include not knowing one's potential, feelings of doubt and fear, and looking too simply at life, while external factors include community culture, environmental factors, and bullying. Self-actualization can be achieved through strategies such as knowing yourself, building self-confidence and self-compassion, building a growth mindset, maintaining mental health (psychological well-being), being oriented toward others (client-centered), as well as carrying out various positive activities.

Keywords: basic human needs; self-actualization; Maslow's needs theory

Abstrak

Menurut Maslow, setiap orang memiliki lima kebutuhan dasar, Salah satunya kebutuhan aktualisasi diri, yang menduduki posisi tertinggi dalam tingkatan kebutuhan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya aktualisasi diri beserta faktor-faktor yang memengaruhi aktualisasi diri melalui metode *literature review*. Pustaka dipilih berdasarkan artikel penelitian yang diterbitkan pada jurnal selama lima tahun terakhir, yang kemudian dianalisis berdasarkan aspek lima tingkat kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor pendorong aktualisasi diri adalah motivasi, kegagalan, keyakinan atau *mindset*, keberanian, hubungan sosial, dan penerimaan diri. Faktor penghambatnya terdapat dua yaitu faktor internal, yang meliputi ketidak-tahuan akan potensi yang dimilikinya, perasaan ragu dan takut, serta terlalu memandang sederhana kehidupan, sedangkan faktor eksternal meliputi budaya masyarakat, faktor lingkungan, dan *bullying*. Aktualisasi diri dapat dicapai melalui strategi seperti mengenali diri sendiri, membangun kepercayaan diri, mencintai diri (*self-compassion*), membangun pola pikir yang berkembang (*growth mindset*), menjaga kesehatan mental (*psychological well-being*), berorientasi pada orang lain (*client centered*), serta melakukan berbagai kegiatan positif.

Kata kunci: kebutuhan dasar manusia; aktualisasi diri; teori kebutuhan Maslow

1. Pendahuluan

Dalam bidang psikologi humanistik, ada dua tokoh terkenal yang menyebutkan bahwa aktualisasi diri sebagai tingkatan kebutuhan manusia dalam menuju kepribadian yang sehat, yaitu Abraham Maslow dan Carl Rogers. Abraham Maslow merupakan tokoh yang mencetuskan teori kepribadian yang terkenal dengan sebutan sebagai teori holistik-dinamis. Dalam teori ini, Maslow mengelompokkan kebutuhan manusia menjadi lima tingkatan, dari tingkat yang paling rendah, yaitu kebutuhan fisiologis, menuju tingkat berikutnya yaitu kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta dan kasih sayang, kebutuhan harga diri, sampai

tingkat yang paling tinggi, yaitu kebutuhan aktualisasi diri (Feist, Jess; J. Feist, 2017). Dalam teori Maslow, manusia dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri ketika mereka sudah memenuhi kebutuhan-kebutuhan lainnya yang menduduki tingkat di bawahnya.

Berbeda dengan Maslow yang menempatkan aktualisasi diri pada tingkatan tertinggi dan manusia baru bisa mencapainya ketika kebutuhan lainnya terpenuhi, Rogers tidak menempatkan kebutuhan aktualisasi pada tahapan terakhir melainkan pada tahapan mana pun pada sepanjang hidup manusia. Dengan demikian, menurut Rogers, manusia dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri tanpa harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan-kebutuhan lainnya, karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang akan terus bergerak maju dan mereka akan terus berusaha untuk membangun serta mengembangkan kemampuan dirinya agar bisa menjadi diri sendiri demi kelangsungan hidupnya (Ridwan, 2022; Sili, 2021). Seorang individu dapat dikatakan menjadi manusia seutuhnya ketika mereka sudah mencapai aktualisasi dirinya. Sebaliknya, ketika kebutuhan aktualisasi diri tidak dapat terpenuhi, maka pertumbuhan kepribadian seseorang akan terhambat.

Aktualisasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya (Rachman & Permatasari, 2019). Aktualisasi diri juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang menjadi faktor pendorong seseorang untuk mengembangkan potensinya menjadi yang terbaik (Arianto & Erlita, 2021). Setiap orang ingin menjadi lebih baik dengan mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki. Menurut Ningsih dan Suniasih (2020), aktualisasi diri merupakan salah satu bentuk dari ungkapan kompetensi yang dimiliki individu secara penuh. Dengan mengaktualisasikan diri, mereka dapat menunjukkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Aktualisasi diri dapat dicapai oleh individu dari berbagai rentang usia termasuk anak-anak, karena kebutuhan aktualisasi diri sudah dimiliki setiap manusia sejak lahir (Effendi, 2020). Setiap individu dapat memanfaatkan aktualisasi diri sebagai sarana dalam upaya merealisasikan segala potensi dan bakat yang mereka miliki sesuai dengan kemampuannya di bidang masing-masing (Rachman & Permatasari, 2019). Kebutuhan akan aktualisasi diri merupakan bentuk dari pemenuhan diri, karena mereka sadar akan potensi yang dimilikinya. Orang-orang yang memiliki potensi aktualisasi diri pada umumnya lebih mampu mempertahankan harga diri mereka ketika mereka berada pada kondisi tidak nyaman sekalipun, seperti misalnya dicaci maki, ditolak, dan diremehkan orang lain, karena salah satu karakteristik dari orang yang dapat mengaktualisasikan dirinya adalah adanya kemampuan dalam hal penerimaan diri sendiri dan orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya. Ada sebagian orang yang meskipun mereka sudah memenuhi kebutuhan yang ada di bawah aktualisasi diri yaitu kebutuhan akan penghargaan, mereka tidak lantas berusaha untuk mengaktualisasikan dirinya (Feist; J. Feist, 2017). Sebaliknya, sebagian individu berhasil memenuhi kebutuhan aktualisasi diri setelah kebutuhan lainnya terpenuhi. Namun, terdapat juga individu yang meskipun mereka tidak memenuhi kebutuhan yang di bawah aktualisasi diri, mereka tetap bisa mencapai aktualisasi diri. Laser-Maira et al. (2019) mengatakan bahwa aktualisasi diri dapat tercapai ketika individu mengetahui potensi yang dimilikinya, ketika mereka mampu memenuhi kebutuhan pribadinya dengan baik, maupun ketika mereka memiliki keinginan untuk mengembangkan potensinya serta mencoba untuk

terus berprestasi. Dua kondisi ini, yaitu bahwa sebagian individu dapat memenuhi kebutuhan tertinggi berupa aktualisasi diri dan sebagian lain tidak dapat, telah memicu permasalahan sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mendorong individu dapat mewujudkan aktualisasi dirinya? Faktor-faktor apa saja yang menghambat individu dalam mengaktualisasikan dirinya? Strategi apa yang dapat dimanfaatkan oleh individu dalam mewujudkan kebutuhan dasar aktualisasi diri?

Ketiga permasalahan tersebut menjadi landasan pengembangan artikel ini. Dengan kata lain, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penghambat terwujudnya aktualisasi diri, mengeksplorasi faktor-faktor pendukung tercapainya kebutuhan aktualisasi diri, serta menunjukkan strategi yang dapat diterapkan untuk mencapai aktualisasi diri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kajian pustaka dengan mencari artikel mengenai aktualisasi diri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Prosedur penelitian ini meliputi membaca teori yang berkaitan dengan lima tingkat kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow, terutama tentang aktualisasi diri, faktor pendorong, faktor penghambat, dan strategi untuk mencapai aktualisasi diri. Bahan dan alat dalam penelitian studi kajian pustaka ini adalah artikel-artikel ilmiah untuk mengeksplorasi teori terkait kebutuhan akan aktualisasi diri. Penulis mengeksplorasi 28 artikel terkait kebutuhan manusia akan aktualisasi diri. Semua artikel dipilih dari berbagai jurnal yang terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci *aktualisasi diri*. Artikel tersebut dianalisis secara kualitatif untuk mendapatkan jawaban terhadap tiga permasalahan, yaitu faktor pendukung aktualisasi diri, faktor penghambat aktualisasi diri, serta strategi mengembangkan aktualisasi diri.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Faktor Pendorong Aktualisasi Diri

Ada beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya. Adanya faktor pendorong membuat mereka bisa mencapai kebutuhan akan pengaktualisasian diri. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa beberapa faktor pendorong tersebut adalah motivasi, kegagalan, keyakinan atau *mindset*, keberanian, hubungan sosial, dan penerimaan diri. Masing-masing faktor tersebut akan dibahas pada bagian berikut:

1. Motivasi

Motivasi merupakan sebuah energi yang berpengaruh untuk membangkitkan dorongan dalam diri individu agar mereka bisa mencapai tujuannya. Motivasi merupakan stimulan dalam mengarahkan seseorang merealisasikan tujuan hidupnya. Stimulan yang kuat mampu membuat individu terdorong untuk mengaktualisasikan dirinya (Akbar Abbas, 2023). Seseorang yang memiliki motivasi tentu akan terdorong untuk menjadi lebih baik dan ingin terus berkembang agar tujuannya tercapai, termasuk mencapai tujuan kebutuhan hidup tertinggi yaitu aktualisasi diri.

2. Kegagalan

Menurut (Guarango, 2022), kegagalan merupakan salah satu hal yang menjadi faktor pendorong seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya jika kegagalan itu disikapi dengan positif. Ketika mengalami kegagalan atas usahanya, seseorang dapat memilih salah satu dari dua kemungkinan penyebab kegagalan, yaitu memilih

menyalahkan situasi atau memilih melakukan refleksi diri. Seseorang yang berpikiran positif akan memilih melakukan refleksi untuk mengevaluasi penyebab kegagalannya. Dari hasil refleksi ini mereka akan berusaha dengan penuh keyakinan untuk melakukan yang terbaik dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Mereka akan memaksimalkan potensinya agar kegagalan yang dialaminya tidak terjadi lagi (Hasneli & Riska, 2019). Mereka juga menjadikan kegagalan yang dialaminya sebagai pelajaran hidup dan suatu hal yang wajar dialami manusia karena kegagalan merupakan bagian dari kehidupan. Pada kondisi penyikapan kegagalan yang seperti ini, individu dapat dikatakan sebagai individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya.

3. Keyakinan atau *mindset*

Keyakinan (*mindset*) dapat menjadi salah satu faktor pendorong seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya (Guarango, 2022). Mengembangkan potensi yang dimiliki untuk bisa meningkatkan aktualisasi diri dipengaruhi oleh keyakinan (*mindset*). Dengan memiliki keyakinan, individu dapat terus menerus belajar dan berusaha mengembangkan potensinya karena mereka yakin usaha dan kerja keras yang mereka lakukan akan meningkatkan kemampuan atau potensi mereka. Individu yang memiliki keyakinan atas potensinya dan yang memiliki keyakinan atas dirinya lebih berpeluang untuk mencapai aktualisasi diri dengan lebih baik. Dengan kata lain, keyakinan (*mindset*) merupakan kunci utama ketika seseorang ingin mencapai tujuan hidupnya, termasuk tujuan dalam memenuhi kebutuhan tertingginya, yaitu aktualisasi diri.

4. Keberanian

Keberanian merupakan salah satu faktor pendorong seseorang dalam mewujudkan aktualisasi dirinya. Ketika memiliki karakteristik berbentuk keberanian yang tinggi, seseorang akan berani mengambil resiko untuk membuat suatu kesalahan sebagai salah satu proses dalam mewujudkan aktualisasi diri. Berani mengambil resiko dan berani membuat kesalahan merupakan salah satu sifat yang identik dengan orang yang kreatif. Pribadi-pribadi berpenciri keberanian tidak hanya berani ketika berbuat salah, tetapi juga berlapang dada dalam menerima masukan yang diberikan orang lain (Tuleh & Care, 2020). Pada kondisi kejiwaan yang seperti ini, yaitu berani menghadapi tantangan serta lapang menerima masukan, seseorang akan berpotensi untuk mencapai kebutuhan tertingginya, yaitu aktualisasi diri.

5. Hubungan Sosial

Menurut (Anggisari, 2018), hubungan sosial merupakan salah satu faktor pendorong aktualisasi diri. Seseorang yang membangun keterlibatan dalam hubungan sosial yang sehat berkesempatan untuk mendapat dukungan emosional dan juga dukungan inspirasi. Individu yang memiliki hubungan sosial sehat tentunya juga akan mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dalam proses mewujudkan aktualisasi dirinya. Hubungan sosial mampu menciptakan kondisi saling ketergantungan secara positif antar individu, sebuah kondisi yang dapat menstimulasi tumbuh kembangnya aktualisasi diri. (Effendi, 2020) menyebut hal ini dengan dukungan sosial. Ketika seorang individu memiliki hubungan sosial yang sehat, maka mereka akan mendapat dukungan sosial pula. Mereka mendapat dukungan sosial dari lingkungannya untuk mengembangkan potensi dirinya.

6. Penerimaan Diri

Penerimaan diri timbul akibat dari pengalaman kepuasan. Individu perlu menerima dirinya apa adanya. Seseorang yang dapat menerima dirinya cenderung mampu menerima segala kelemahan yang ada pada dirinya namun tetap berusaha

melakukan yang terbaik untuk menjadi lebih baik (Paudi et al., 2022). Penerimaan diri membuat seseorang lebih mengenali dirinya, karena mereka mengetahui potensi yang mereka miliki, mengetahui keinginan mereka, serta mengetahui tujuan yang ingin dicapai. Dalam keadaan seperti ini, potensi untuk mengembangkan aktualisasi diri menjadi lebih kuat.

3.2. Faktor Penghambat Aktualisasi Diri

Di samping faktor pendukung seperti yang sudah dibahas pada bagian sebelumnya, pencapaian kebutuhan tertinggi berupa aktualisasi diri juga dipengaruhi oleh faktor penghambat, yang dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

3.2.1 Faktor Internal

Faktor internal yang menghambat aktualisasi diri seseorang berasal dari individu itu sendiri. Timbulnya perasaan-perasaan yang dapat menghambat aktualisasi diri disebabkan oleh diri sendiri. Berikut disajikan faktor internal yang menjadi penghambat seseorang untuk mencapai kebutuhan aktualisasi diri.

1. Ketidak tahuan akan potensi diri yang dimilikinya

Setiap orang memiliki potensi dirinya masing-masing yang bisa mereka kembangkan. Tetapi, tidak semua orang mampu menemukan potensi yang dimilikinya. Ada sebagian orang yang belum bisa menemukan potensi dirinya, karena mereka tidak tahu apa minat dan bakat dirinya. Mereka sulit untuk menemukan apa sebenarnya potensi diri yang mereka miliki sehingga mereka belum bisa mengembangkannya. Ketidak tahuan ini menjadi faktor penghambat mereka untuk mencapai kebutuhan aktualisasi diri (Helcy Haryani, 2020). Dengan kata lain, seseorang yang tidak mengetahui potensi dirinya cenderung sulit memenuhi kebutuhan dasar tertinggi, yaitu kebutuhan aktualisasi diri.

2. Perasaan ragu dan takut

Perasaan ragu dan takut yang ada pada diri seseorang membuat mereka tidak bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya karena mereka tidak yakin dalam mengungkapkan potensi dirinya. Potensi diri merupakan suatu hal yang perlu diketahui keberadaannya, digali, dan dimaksimalkan dengan baik (Marga Nur Junianti, 2021). Perasaan ragu dan takut seseorang dapat membatasi diri mereka untuk mengambil sebuah tindakan maupun Keputusan. Rasa ragu dan takut dapat menyebabkan seseorang menghindari untuk mencoba hal baru. Keraguan dan ketakutan menggiring seseorang pada suasana ketakutan mengalami kegagalan, yang membuat kebutuhan aktualisasi diri sulit dicapai.

3. Pandangan sederhana tentang kehidupan

Ada sebagian orang yang memandang hidup dengan sederhana, yaitu memandang hidup tanpa ada pikiran dan keinginan untuk maju. Orang yang terlalu sederhana dalam memandang kehidupan cenderung tidak memiliki cita-cita karena mereka lebih memilih menjalani hidup dengan mengikuti alur saja. Mereka juga cenderung tidak memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Terlalu memandang kehidupan dengan sederhana dapat menjadi hambatan kebutuhan aktualisasi diri (Astuti, 2020).

3.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor hambatan yang berasal dari luar diri seseorang. Beberapa faktor eksternal penghambat aktualisasi diri, disajikan pada bagian berikut.

1. Budaya Masyarakat

Setiap individu memiliki karakter yang berbeda-beda. Dalam suatu lingkungan masyarakat, pasti ditemukan terdapat beragam karakter yang dibentuk dari budaya masyarakat. Karakter masyarakat yang berbeda-beda menjadi salah satu faktor penghambat aktualisasi diri karena tidak mendapat dukungan dari masyarakat sekitar. Mereka tidak mendapat dukungan karena adanya perbedaan karakter yang ada pada diri individu (Yusuf, 2021).

2. Faktor lingkungan

Lingkungan masyarakat tentu sangat berpengaruh terhadap pengembangan aktualisasi diri, karena lingkungan juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan dan pengembangan karakter individu. Lingkungan negatif akan membentuk karakter yang negatif pada individu dan juga akan memberikan pengaruh negatif yang akan menjadi penghambat seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya (Junianti, 2021).

3. *Bullying*

Bullying (perundungan) menjadi salah satu faktor penghambat untuk mencapai aktualisasi diri karena perundungan dapat menyebabkan tingkat kepercayaan diri menurun. Seseorang yang mengalami perundungan tidak mampu lagi mengekspresikan emosinya dengan baik. Para korban *bullying* sering merasakan kecemasan dan ketakutan sehingga mereka lebih rentan terhadap stres dan depresi. Kebutuhan akan rasa aman dan kebutuhan *self-esteem*-nya tidak terpenuhi dengan baik yang menyebabkan mereka lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri (Muzdalifah, 2020).

3.3. Strategi Aktualisasi Diri

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa beberapa aksi berikut dapat membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar tertingginya, yaitu aktualisasi diri.

1. Mengenal diri sendiri

Pencapaian aktualisasi diri dapat difasilitasi melalui strategi mengenali diri sendiri terlebih dahulu. Seseorang perlu mengenali dirinya sendiri agar mengetahui potensi yang dimilikinya. Individu yang bisa mengenali dirinya dengan baik akan mengerti apa yang disukai dan apa yang tidak disukai sehingga mereka bisa mengembangkan hal-hal yang disukainya. Mereka dapat menentukan arah dan tujuan yang hendak dicapai dengan mengembangkan potensi diri yang dimiliki sesuai dengan keinginannya (Lestari, 2021).

2. Membangun kepercayaan diri

Pemahaman tentang kepercayaan diri diperlukan untuk mengoptimalkan aktualisasi diri. Proses aktualisasi diri akan terhambat jika individu tidak percaya diri. Jika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka mereka tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya. Individu perlu membangun kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya agar mereka bisa menampilkan perilaku tertentu (Setiyawan & Setianingsih, 2023). Percaya diri merupakan modal dasar yang perlu dimiliki individu untuk mengembangkan aktualisasi diri. Dengan memiliki sifat percaya

diri, individu mampu mengenal dan akan memahami diri sendiri. Kepercayaan diri memiliki pengaruh besar terhadap kebutuhan aktualisasi diri, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi pula aktualisasi diri pada individu. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan dengan membangun keyakinan individu terhadap segala kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut membuat individu memiliki keyakinan untuk mengembangkan potensinya dan meraih tujuan yang ingin dicapainya (Febriasari, 2019). Secara lebih khusus, menurut Maulidina (2019), kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui aksi berikut: mencintai diri sendiri, menghadapi dunia nyata, menjadi diri sendiri, menganalisis kondisi fisik, serta mengasah keterampilan berkomunikasi.

3. Menerima diri (*self-compassion*)

Self-compassion merupakan bentuk dari penerimaan diri secara positif. Individu yang membangun *self-compassion* dengan baik, akan mengakui bahwa kegagalan dan ketidakmampuan merupakan bagian dari kehidupan. Mereka dapat mengampuni kegagalan dan kelemahan yang mereka miliki agar bisa menjadi lebih baik lagi. Membangun *self-compassion* pada diri individu membuat individu bisa menghargai diri sendiri dan tidak akan terpuruk dengan kegagalan yang dialami. Dengan mengalami kegagalan, individu akan berusaha mengaktualisasikan dirinya agar tidak mengalami kegagalan yang sama (Paudi et al., 2022)

4. Membangun *growth mindset*

Individu yang memiliki *growth mindset* akan lebih percaya diri terhadap usaha-usaha yang telah dilakukan untuk mencapai tujuannya. Mereka dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan lebih termotivasi ketika menghadapi situasi yang sulit. Maka dari itu, dengan menanamkan *growth mindset* maka individu akan lebih percaya diri dan akan membangun strategi-strategi untuk berusaha menjadi lebih baik (Guarango, 2022). Mereka mampu membangun strategi-strategi agar mereka bisa mencapai kebutuhan aktualisasi diri dengan baik.

5. Mengupayakan *psychological well-being*

Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi merupakan individu yang memiliki rasa puas dengan kehidupannya, kondisi emosional mereka positif, mereka mampu melalui tantangan hidup yang menghasilkan emosional negatif, memiliki hubungan positif dengan orang-orang sekitarnya, tidak menggantungkan nasibnya pada orang lain, mereka dapat mengontrol kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mereka mampu mengembangkan dirinya dengan baik. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi segala tantangan kehidupan. Mereka akan lebih berusaha untuk mengembangkan diri dan merubah dirinya menjadi lebih baik sesuai dengan tujuannya. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi akan lebih mudah dalam mencapai aktualisasi dirinya karena mereka memiliki kondisi psikologis yang sehat (Edmawati, 2020).

6. Menerapkan terapi *client centered*

Client centered merupakan terapi psikologis yang menjadikan diri klien sebagai pusatnya, pada terapi ini konselor hanya memberikan terapi dan memberi pengawasan ketika berlangsungnya pemberian terapi agar klien dapat berkembang dan keluar dari masalah yang dihadapinya. Terapi ini dapat membantu individu untuk mencapai aktualisasi dirinya dengan baik (Pa'o, 2019). Terapi *client centered* memiliki tujuan agar

klien dapat menerima diri sendiri sehingga mereka bisa menggali potensi yang mereka miliki dan mampu mengembangkannya agar kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi.

7. Mengikuti berbagai kegiatan positif

Individu dapat mengaktualisasi dirinya dalam bidang akademik maupun non-akademik. Cara mengembangkan kemampuan di bidang non-akademik salah satunya yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan positif. Kegiatan semacam ini dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka (Febriasari, 2019). Keikutsertaan dalam berbagai kegiatan positif dapat menumbuhkan rasa kepercayaan dan penerimaan diri sehingga kebutuhan dasar aktualisasi diri dapat diwujudkan.

4. Simpulan

Kebutuhan aktualisasi diri berada pada tingkat paling tinggi dari lima kebutuhan dasar manusia yang dicetuskan oleh Maslow. Untuk mencapai kebutuhan aktualisasi diri, individu perlu mencapai kebutuhan-kebutuhan dasar yang berada pada tingkatan lebih rendah dari aktualisasi diri. Hasil kajian pustaka berupa 26 artikel dalam artikel ini menunjukkan adanya faktor pendukung dan faktor penghambat dalam memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Faktor pendukung meliputi motivasi, kegagalan, keyakinan atau *mindset*, keberanian, hubungan sosial, dan penerimaan diri. Sedangkan faktor penghambat meliputi ketidak-tahuan akan potensi diri yang dimiliki, perasaan ragu dan takut, pandangan sederhana tentang kehidupan, budaya masyarakat, faktor lingkungan, dan *bullying*. Strategi yang dapat dilakukan untuk mencapai aktualisasi diri adalah mengenali diri sendiri, membangun kepercayaan diri, menerima diri (*self compassion*), membangun *growth mindset*, mengupayakan *psychological well-being*, menerapkan terapi *client centered*, dan mengikuti berbagai kegiatan positif.

Kajian pustaka terhadap kebutuhan aktualisasi diri dapat dilakukan dengan memperluas cakupan sumber data pustaka, yang dalam artikel ini baru terbatas pada artikel berbahasa Indonesia dalam konteks Indonesia. Dengan demikian, dapat dihasilkan paparan tentang aktualisasi diri yang lebih komprehensif.

Daftar Rujukan

- Anggisari, I. (2018). Aktualisasi Diri Ditinjau Dari Kuatnya Stimulan Pada Penyandang Disabilitas Dewasa. Fakultas Psikologi: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2007, 10–27. <https://osf.io/preprints/inarxiv/rsqck/download>
- Arianto, T., & Erlita, E. (2021). Analisis Pengaruh Kebutuhan Aktualisasi Diri, Penghargaan dan Kebutuhan Sosial terhadap Pengembangan Karir (Survei Pada Pt. Bukit Angkasa Makmur Bengkulu Tengah). *Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 95–106. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v9i1.1169>
- Astuti, L. (2020). Aktualisasi Diri Tunanetra Dalam Menghadapi Problem Psikososial. *Eprints.Walisongo.ac.id*, 1–101. http://eprints.walisongo.ac.id/13119/1/Skripsi_1601016067_Leni_Astuti.pdf
- Akbar Abbas, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi Dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja: Tinjauan Pustaka. *BALANCA: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5(1), 45–54. <https://doi.org/10.35905/balanca.v4i1.4295>
- Edmawati, M. D. (2020). Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Berbasis Daring untuk Meningkatkan Psychological Well Being Siswa di Tengah Pandemi Covid-19 Mahmuddah. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1989, 99–106.
- Effendi, Y. (2020). Pola Asuh dan Aktualisasi Diri: Suatu Upaya Internalisasi Konsep Humanistik dalam Pola Pengasuhan Anak. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 13–24. <https://doi.org/10.30738/sosio.v6i2.6781>

- Febriasari, F. (2019). pembentukan kemampuan aktualisasi diri siswa usia sekolah dasar melalui kegiatan ekstrakurikuler muhadharah di madrasah diniyah al-islam jenangan ponorogo (*Doctoral dissertation*, IAIN Ponorogo).
- Feist, Jess; J. Feist, G. Roberts, T.-A., & Pertiwi, R. A. H. D. (2017). *Teori kepribadian (Theories of Personality) Edisi ke 8*. Salemba Empat: Jakarta.
- Guarango, P. M. (2022). No Title2005–2003, 8.5.2017, הכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העיניים. הארץ.
- Hasneli, H., & Riska, F. M. A. (2019). Gambaran Aktualisasi Diri Penyandang Tuna Netra (Studi pada Boy Sandi Penyanyi Minang). *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 32–40. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i1.851>
- Hidayah, L. (2022). Implementasi Sikap Ta'awun dan Aktualisasi Diri Santri Sunan Giri Krasak, Ledok Argomulyo Salatiga Tahun 2021.
- Helcy, H. (2020). PEncapaian Aktualisasi Diri Melalui Afiliasi Komunitas Animals Lovers Bengkulu (*Doctoral dissertation*, IAIN Bengkulu).
- Laser-Maira, J. A., Peach, D., & Hounmenou, C. E. (2019). Moving Towards Self-actualization: A Trauma-Informed and Needs-Focused Approach to the Mental Health Needs of Survivors of Commercial Child Sexual Exploitation. *International Journal of Social Work*, 6(2), 27. <https://doi.org/10.5296/ijsw.v6i2.15198>
- Lestari, E. (2021). Upaya Pendidik Dalam Menumbuhkan Aktualisasi Diri Peserta Didik Tk Mardisiwi Di Masa Pandemi Covid 19. *MENTARI: Jurnal Pendidikan Anak*, 1–8. <https://jurnal.lppmstkipponorogo.ac.id/index.php/Mentari/article/view/46>
- Junianti, M. N. (2021). *Pembinaan Keagamaan dan Aktualisasi Diri Anak di Panti Asuhan Abu Hurairah Salatiga Tahun 2021*.
- Muzdalifah, M. (2020). Bullying. *Al-Mahyra (Jurnal Penelitian dan Pengembangan Keilmuan)*, 1(1), 50-65.
- Ningsih, N. L. P. Y. W., & Suniasih, N. W. (2020). Kesiapan Belajar dan Aktualisasi Diri Meningkatkan Hasil Belajar IPA. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 25(3), 367–379. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/MI/article/view/25486>
- Nur Azizah. (2019). Analisis Penempatan, Motivasi Kerja, dan Pengembangan Karier Terhadap Kepuasan Kerja Pada PT. Angkasa Pura II (PERSERO) Bandara Husain Sastra Negara Bandung. *Doctoral Dissertation*, Universitas Komputer Indonesia, 30–32.
- Pa'o, P. A. (2019). Pendekatan Client Centered Untuk Membantu Mencapai Aktualisasi Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Palangkaraya: Client Centered Approach To Help Achieve Self-Actualization Of Students In SMA Negeri 1 Palangkaraya. Suluh: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 49-53.
- Paudi, P., Purnamasari, S. E., & Sari, D. S. (2022). Self-compassion dan aktualisasi diri pada mahasiswa. *PSIKODINAMIKA: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 44–55.
- Rachman, A., & Permatasari, N. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876>
- Ridwan, M. (2022). rogers 3. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(1), 52–74. <https://www.jurnal.instika.ac.id/index.php/l/article/view/259>
- Risma Uswatun Khasanah, B. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja Karyawan (Studi pada Karyawan PT. Daiya Plas Semarang). *Journal of Management*, 5(1), 465–479. <https://doi.org/10.37531/yume.vvix.546>
- Setiyawan, R. B., & Setianingsih, E. S. (2023). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dengan Aktualisasi Diri Siswa SMK YATPI Godong. 1(4).
- Sili, F. (2021). Merdeka Belajar Dalam Perspektif Humanisme Carl R. Roger. *Jurnal Pendidikan Dasar PERKHASA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 7(1), 47–67. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v7i1.1144>
- Tuleh, G., & Care, J. C. (2020). Aktualisasi Diri Peserta Didik di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Gunung Tuleh. 4, 25–30.
- Yusuf, M. (2021). Pendidikan Keagamaan dan Aktualisasi Diri Di Panti Asuhan Al-Hidayah Gemuruh Kabupaten Banjarnegara. 216.