BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berbagai pemikiran telah mencoba mengungkap apa yang menjadi kebutuhan atau motivasi paling dasar manusia. Feldman (2010) menyebutkan beberapa pendekatan yang menjelaskan motivasi manusia. Pertama pendekatan insting mengatakan manusia terdorong melakukan perilaku instingtif yang bertujuan mempertahankan kehidupan. Kedua pendekatan *drive-reduction* mengatakan manusia terdorong untuk melakukan sesuatu yang bertujuan mengurangi hal-hal yang menimbulkan ketegangan. Pendekatan *arousal* mengatakan manusia termotivasi untuk menjaga tingkat stimulasi pada level tertentu, sehingga akan berusaha mengurangi jika terlalu banyak dan berusaha mencari jika terlalu kurang. Pendekatan *incentive* mengatakan manusia terdorong untuk melakukan sesuatu karena suatu imbalan eksternal. Dari keempat pendekatan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi dasar manusia adalah untuk mencari atau melakukan hal-hal yang dapat memberi kesenangan, rasa aman, atau rasa nyaman (Feldman, 2010).

Tetapi beberapa teori psikologi yang lebih baru mengemukakan bahwa manusia tidak hanya ingin merasa senang, tetapi juga memiliki beberapa kebutuhan yang tidak hanya sekedar mencari kenyamanan. Martin Seligman (dalam Hefferon & Boniwell, 2011) presiden APA dan pencetus psikologi positif membagi kebahagiaan menjadi tiga. Pertama *pleasurable life* meliputi emosi positif seperti senang, bangga, bersyukur, cinta, kagum, dan lain-lain. Kedua *engaged life* meliputi kebahagiaan yang dikarenakan melakukan aktivitas yang disukai. Ketiga *meaningful life* yaitu hidup yang bermakna.

Dapat disimpulkan kebutuhan manusia tidak lagi hanya mencari rasa nyaman, tetapi juga mencari kegiatan yang menyenangkan dan hidup yang berarti. Tetapi sebelum inipun telah ada teori psikologi humanistik yang menyatakan manusia memiliki kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya. Carl Rogers (dalam Ewen, 2010) seorang psikolog humanistik berpendapat setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk mengembangkan potensi yang konstruktif dan sehat. Hal ini disebutnya dengan *actualizing tendency* atau kecenderungan untuk beraktualisasi.

Abraham Maslow yang juga psikolog humanistik yang berfokus mempelajari manusia yang "sehat". Maslow (dalam Goble, 1987) mengatakan untuk menjadi sehat mental, orang harus mengembangkan kemampuannya dan mengaktualisasikan dirinya. Ia mengemukakan hirarki kebutuhan bawaan manusia dan aktualisasi-diri berada di paling atas. Dalam hirarki kebutuhan tersebut dari yang paling bawah adalah kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, penghargaan, dan aktualisasi. Maslow mengatakan orang-orang yang teraktualisasikan selain menggunakan potensinya sepenuhnya, mereka juga tidak memiliki kecenderungan ke arah psikopatologis, sudah memenuhi 4 kebutuhan dibawahnya, dan memegang nilai-nilai yang disebutnya *B-values*. *B-values* atau *being values* meliputi kebenaran, kebaikan, keindahan, spontanitas, keunikan, kesempurnaan, keadilan, keteraturan, humor, dan lain-lain (Feist & Feist, 2008). Maslow (dalam Goble, 1987) juga menyebut orang yang teraktualisasikan dirinya dengan "*the growing tip"* karena menurutnya orang-orang yang teraktualisasikan adalah orang-orang yang paling sehat, matang dan luar biasa.

Menurut Maslow (1970), orang yang mencapai aktualisasi-diri dapat melihat ketidakjujuran dan kepalsuan, mereka melihat orang lain lebih akurat dan efisien. Mereka dapat menerima diri sendiri dengan segala

kekurangannya meski tidak sama dengan gambaran idealnya tanpa ada kekuatiran. Mereka dapat bertindak secara spontan, alami, apa adanya. Mereka lebih berfokus pada masalah di luar mereka karena mereka bukan orang yang merasa tidak aman dan mereka merasa memiliki tujuan hidup yang harus diselesaikan. Mereka membutuhkan privasi lebih dari orang lain, mereka mudah menenangkan diri di tengah kesulitan, sehingga mereka dapat menerima ketidak beruntungan tanpa bertindak gegabah seperti orang lain. Mereka percaya terhadap persepsi dan interpretasi mereka sendiri terhadap suatu hal, tidak bergantung dan tidak mudah terpengaruh pada pendapat orang lain. Mereka selalu termotivasi untuk mengembangkan potensi mereka. Mereka selalu dapat mengapresiasi kebaikan hidup. Mereka memiliki empati yang dalam terhadap orang lain. Meski mereka merasa orang lain terkadang kekurangan dibanding mereka, mereka dapat merasa sedih bahkan marah terhadap itu dan ingin membantu kehidupan orang-orang disekitarnya. Mereka memiliki hubungan interpersonal yang lebih dekat dibandingkan orang lain, mereka cenderung memiliki sedikit relasi tetapi sangat dekat. Mereka bisa dekat dengan siapapun, tidak terpengaruh ras, agama, kelas ekonomi, atau budaya, mereka malah seperti tidak menyadari adanya perbedaan tersebut. Tetapi mereka tidak terbawa budaya lain. Mereka memiliki nilai moral yang kuat, mereka punya pemahaman sendiri mengenai apa yang baik dan tidak, yang mungkin berbeda dari nilai moral umumnya. (Maslow, 1970)

Tetapi karena aktualisasi merupakan kondisi puncak manusia, Maslow mengatakan orang yang beraktualisasi biasanya berusia di atas 60 (Goble, 1987). Selain itu tidak selalu orang-orang yang berbakat dan produktif teraktualisasi karena belum tentu orang yang mewujudkan potensinya sehat dan matang secara psikologis. Maslow dalam pencariannya juga menemukan orang-orang yang memiliki keamanan emosional dan memiliki penyesuaian

diri yang baik terkadang tidak memiliki “api”, kegairahan, atau rasa tanggung jawab. Karena beberapa hal ini tidak mudah untuk menemukan orang yang teraktualisasi. Selain itu tidak semua orang yang sangat berbakat dan produktif mencapai aktualisasi-diri seperti Byron, Van Gogh, dan Wagner adalah tokoh terkenal yang ternyata tidak sehat secara psikologis (Goble, 1987).

Penelitian-penelitian yang lebih baru juga mendukung hal ini. Smit (1998) meneliti pengaruh akulturasi pada aktualisasi-diri, pada 218 sarjana Afrika berkulit hitam yang sedang studi lanjut. Penelitiannya menggunakan skala *Personal Identification Inventory* (POI) yang terdiri dari 12 aspek. Interpretasi POI adalah dibawah 50 berarti belum atau menuju aktualisasi, 50-65 berarti sudah mencapai aktualisasi-diri, dan di atas 65 berarti terjadi *faking good*. Hasilnya memang ada pengaruh akulturasi pada aktualisasi-diri, tetapi pada kedua grup sebenarnya hanya bernilai *mean* 5,9 hingga 17,32 pada semua aspek kecuali aspek *inner directed* yang memiliki *mean* lebih dari 70, yang berarti tidak ada atau sangat sedikit orang yang mencapai aktualisasi-diri di sana. Hall & Hansen (1997) membandingkan tingkat aktualisasi-diri pada 167 perempuan dan 290 laki-laki, dimana narasumber diambil dari lulusan terbaik dari suatu kampus yang pada waktu penelitian sebagian besar berumur 50 tahun. Hasilnya, yang mencapai tahap aktualisasi-diri hanya 3% pada laki-laki dan 8% pada perempuan. Amparado et al. (2014) membandingkan aktualisasi-diri pada orang yang menikah dan tidak menikah, dilakukan pada total 110 orang yang berumur 40-50 tahun. Hasilnya orang yang menikah berada pada tingkat aktualisasi-diri sedang, dan yang tidak menikah masih menuju aktualisasi-diri. Dapat disimpulkan bahwa pada orang dewasa pun tidak banyak orang yang mencapai aktualisasi-diri.

Maslow (dalam Goble, 1970) telah menyebutkan beberapa faktor. Lingkungan dan pendidikan yang buruk dapat memperlemah naluri untuk bertumbuh. Budaya yang menekankan naluri alami itu buruk atau kotor juga dapat menekan naluri bertumbuh. Pola asuh yang terlalu melindungi atau memanjakan menghambat pertumbuhan anak. Menurut Maslow (dalam Goble, 1970), pola asuh yang tepat adalah dengan memberi kebebasan dengan batas-batas. Pemahaman diri membantu orang memahami kebutuhannya sehingga akan lebih mudah untuk bertumbuh. Maslow juga menyarankan metode pendidikan yang baik adalah dengan memberi murid kesempatan untuk "menyelidiki realita secara langsung dengan pikiran segar". Terkadang proses pendidikan malah menghambat kreativitas, murid seharusnya belajar mengembangkan pemahamannya sendiri. Hal ini didukung oleh Dominguez & Carton (1997) yang mengatakan gaya pengasuhan *authoritative* adalah yang paling dapat memfasilitasi aktualisasi-diri. Gaya pengasuhan *authoritative* sendiri adalah gaya pengasuhan yang menetapkan aturan yang jelas tetapi menjelaskan rasionalitas dari aturan tersebut dan juga merespon kebutuhan anak (Sigelman & Rider, 2012).

Selain dari penelitian Maslow sendiri, penelitian yang lebih baru juga telah mengungkap beberapa hal. Untuk jenis kelamin, beberapa penelitian menyetujui bahwa aktualisasi-diri lebih banyak terjadi pada perempuan (Hall & Hansen, 1997 & Amparado et al., 2014). Ada korelasi positif antara hubungan emosional dalam keluarga dengan aktualisasi-diri, tetapi tidak ada korelasi antara aktualisasi-diri dan perilaku religius orangtua (Poorsheikhali & Alavi, 2015). Orang yang tidak menikah cenderung memiliki tingkat aktualisasi-diri lebih rendah daripada yang menikah karena orang yang tidak menikah akan menghadapi tantangan sosial yang lebih berat dan akan terus bertambah berat seiring bertambah usia (Amparado et al., 2014). Maskulinitas dan feminitas juga sangat penting dalam aktualisasi-diri karena

maskulinitas penting bagi laki-laki untuk menerima dirinya sendiri dan kelemahannya, dan untuk perempuan, maskulinitas mempersulit untuk mereka menerima diri sendiri (Endo & Hashimoto, 1998).

Peneliti juga melakukan pengumpulan data awal mengenai orang-orang yang beraktualisasi. Sebelum melaksanakan penelitian ini, peneliti telah memiliki beberapa kandidat yang tampak telah mencapai aktualisasi diri (dijelaskan pada bab 3.2.2). Dalam memilih kandidat peneliti mepertimbangkan berbagai hal seperti pencapaian, alasan pemilihan karir, cara berkomunikasi, resiliensi dan hal yang masih ingin dicapai. Pertimbangan-pertimbangan ini didapatkan dari berbagai sumber seperti masukan dari lingkup sosial, observasi, wawancara awal dan skala aktualisasi diri. Dari proses ini peneliti mendapatkan 3 kandidat (ketiganya nantinya menjadi narasumber penelitian ini). Dengan data awal ini peneliti ingin mencoba menggambarkan keunikan, kekuatan, dan potensi yang dapat mereka berikan bagi kemanusiaan.

Pertama, narasumber EV bekerja sebagai guru di sekolah negeri. Baginya ia bekerja disana karena Tuhan menempatkannya dan ia berusaha untuk menunjukkan kebaikan Tuhan melalui dirinya. Karenanya EV ia tidak pernah mengejar jabatan, meskipun demikian, tidak jarang ia ditawarkan jabatan tinggi. Bekerja untuk Tuhan mungkin bukanlah hal yang langka bagi umat beragama, tetapi pada EV karakteristik ini tampak sangat kuat. Di sekolah tempat ia bekerja, sebagai penganut agama Kristen, ia merupakan minoritas. Dalam tempat kerjanya EV banyak mendapat kesulitan dari para guru lain, tetapi EV tetap bertahan dalam tempat kerjanya tersebut. Ketika menghadapi masalah EV selalu mengutamakan Tuhan dan kebaikan murid. Untuk lebih menggambarkannya peneliti ingin menggunakan kutipan dari hasil wawancara (bukan data awal). Ketika peneliti menanyakan mengapa

tidak mencari tempat kerja lain sehubungan dengan kesulitan yang dihadapinya, EV menjawab:

> *"Kalo aku gak bertahan dek, terus kita sebagai saksi itu lo dimana tempate" (Wawancara ke-3, narasumber EV)*

Ketika peneliti menanyakan mengapa ia mengerjakan lebih dari tugasnya (karena guru lain membebankan tugas lebih padanya), EV menjawab:

> *Lak rule bagi saya itu, dijalankan sistemnya anu, untuk diriku sendiri plus mikir itu dampake ke siswa yaapa. Kalo kita gak melakukan ini, nanti bagaimana siswa kita. inget lo kalo jadi guru itu, gak hanya nganuan tok lo, hanya tugas fisik ngono tok lo, fisik lo, tapi kamu ngaruhe nde murid juga lo (Wawancara ke-3, narasumber EV)*

Kedua, narasumber WM memiliki banyak pencapaian. Sebagai dekan, WM telah sangat banyak membantu pembentukan fakultas di bidang kesehatan di berbagai universitas. Sebagai umat Katolik WM membantu mendirikan organisasi Katolik yang bertujuan meningkatkan keharmonisan pasangan Katolik. Sebagai seorang dokter, WM telah membantu banyak pasien yang banyak diantaranya hingga saat ini masih memberi ucapan terima kasih. Meskipun demikian hingga saat ini ia masih terus bekerja karena ingin meningkatkan perdamaian dan moralitas Indonesia. WM mempercayai bahwa komunikasi yang baik untuk saling memahami diperlukan agar perbedaan manusia tidak menimbulkan perselisihan. Selain dari berbagai pencapaiannya, peneliti juga merasakan kerendah hatian yang luar biasa. Dalam proses penelitian, ketika masih memiliki waktu lebih, WM sangat antusias membagikan hal-hal yang baru ia dapatkan pada peneliti. Yang lebih unik adalah WM juga terkadang meminta pendapat peneliti. Karakteristik ini membuat peneliti merasa WM tidak menganggap dirinya lebih tinggi dari peneliti meskipun memiliki sangat banyak pencapaian, jabatan tinggi, dan pengalaman yang jauh diatas peneliti.

Ketiga, narasumber KF juga memiliki beberapa pencapaian yang bermanfaat bagi banyak orang, tetapi esensi dari aktualisasi diri KF bukanlah dalam bidang apa ia mengaktualisasikan dirinya. Sejak awal bertemu KF, peneliti sangat merasakan kebaikan KF dalam berbagai perilakunya. Bagaimana ia mengutamakan kebaikan mahasiswa tampak ketika peneliti melihat KF berbicara dengan rekan kerjanya. Keramahan KF sangat luar biasa yang juga peneliti lihat dan rasakan sendiri. Peneliti dapat mendeskripsikan keramahan KF terutama ketika menyetujui permohonan menjadi narasumber penelitian. Ketika peneliti bertanya apakah bersedia menjadi narasumber, tidak membutuhkan lebih dari 1 detik dan KF langsung menjawab "*dengan senang hati*". Ditambah *gesture* tubuh yang menganggukkan kepala sambil sedikit memajukan posisi duduk, dan dengan senyum yang lebar, ketika itu peneliti merasa kebahagiaan KF melebihi kebahagiaan peneliti mendapatkan narasumber. Peneliti sendiri beberapa kali dipersilahkan KF bertemu di atas pukul 19.00 (KF umum bekerja hingga sekitar pukul 20.00) dan peneliti sama sekali tidak melihat penurunan energi. KF selalu tampak segar, ramah, dan positif.

Secara keseluruhan peneliti dapat mengatakan KF selalu tampak membawakan yang terbaik dari dirinya setiap saat, sedemikian sehingga orang tidak membutuhkan interaksi yang panjang untuk dapat menilai KF sebagai orang yang sangat baik. Pembawaan KF sendiri juga dapat dikatakan salah satu bentuk aktualisasi dirinya karena KF mengatakan ia berharap orang lain juga bisa belajar hal positif dari kehidupannya seperti ia selalu belajar dari kehidupan orang lain. Seperti dalam kutipan hasil wawancara berikut:

> *Karena itulah mengapa mudah-mudahan saya juga bisa menjadi model peran orang bisa lihat, sehingga orang di sekeliling saya bisa, kalo saya bisa terinspirasi orang, saya pasti juga bisa menginspirasi orang itu (Wawancara ke-1, narasumber KF)*

> *Berarti tidak secara sengaja saya punya tujuan hidup untuk ngubah orang lain pun anda bisa mengubah orang lain, itu saya sungguh yakini, masio mbok mbok itu masa mau ngajari aku, ya ndak, tapi kok, saya ini kerajinen mau belajar dari dee, dan saya yakin seluruh dunia mosok saya tok (Wawancara ke-2, narasumber KF)*

> *Kalau kita memang mau cukup reflektif untuk mengamati dan memaknai, apa sebenarnya yang ada di belakang, yang sering kita lihat kan tadi, lihatnya gambar, lihatnya angka, lihatnya tabel, tapi sulit untuk bisa melihat apa yang ada di belakang itu, nah menurut saya orang yang sukses dan orang yang....tidak, apa ya, tidak bosan hidup dan terus mau berdampak ya orang yang mampu itu jadi bisa melihat sesuatu di belakang apa yang sebenarnya kita lihat tiap hari (Wawancara ke-1, narasumber KF)*

Dalam berkarir, KF tidak mempermasalahkan di bidang apa ia bekerja selama pekerjaannya dapat dirasakan manfaatnya oleh orang lain. Dorongan KF untuk bermanfaat ini sangatlah kuat.

> *Ya saya pikir ndak ada kata untuk berhenti berkarya ya, kalau nanti saya lebih punya waktu setelah tidak menjabat rektor itu saya akan bisa lebih produktif dalam peran saya sebagai dosen dan itu tentu ndak ada selesainya kalo dosen itu (Wawancara ke-1, narasumber KF)*

> *Saya pikir di mana pun ya, di mana pun saya pikir menunggu kehadiran dan kontribusi kita selama kita memiliki kompetensi dan keahlian dimana kita bisa, eee, dipercaya bisa memberikan dampak saya pikir enggak ada salahnya (Wawancara ke-1, narasumber KF)*

Pastinya data awal dan beberapa kutipan ini masih sangat sedikit mengambarkan kehidupan orang-orang yang mencapai aktualisasi diri. Meskipun demikian, dari sini tampak beberapa karakteristik yang jarang ditemui. Narasumber EV memiliki resiliensi yang sangat kuat, ia tetap melakukan tujuan hidupnya meskipun mendapat banyak tekanan. Narasumber WM telah memegang berbagai jabatan yang memerlukan tanggung jawab yang besar. Ia juga sangat rendah hati meskipun dalam hal apapun jelas ia jauh lebih baik dari peneliti. Narasumber KF adalah orang

yang sangat memakanai berbagai hal dengan sangat mendalam dan dari sana ia selalu belajar sesuatu bahkan dari hal yang tampak biasa saja.

Narasumber yang telah diwawancara ini merupakan sebagian kecil dari contoh orang yang sangat sehat dan sangat baik. Orang yang teraktualisasi juga sangat unik antara satu dengan yang lain. Keunikan dari orang yang beraktualisasi yang mendorong peneliti untuk mendalami dinamika psikologis dari orang yang teraktualisasi. Meskipun Maslow telah menyebutkan banyak karakteristik orang yang teraktualisasi, peneliti menangkap adanya keunikan individu yang membuat sesama orang yang teraktualisasi pun sangat berbeda satu sama lain. Peneliti menduga keunikan tersebut tidak hanya dikarenakan kepribadian bawaannya tetapi juga berakar pada proses mental yang terjadi dari masa lalu mereka hingga mereka beraktualisasi.

Untuk itu penelitian ini ingin menelusuri dinamika psikologis dari orang yang mencapai aktualisasi-diri. Dinamika berbicara mengenai pergerakan, perubahan, perkembangan, dan apapun yang mengindikasikan tidak dalam kondisi diam. Dinamika psikologis berbicara mengenai perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam pemikiran seseorang. Perkembangan manusia terjadi seumur hidup walaupun paling pesat pada usia anak-anak hingga remaja (Santrock, 2011). Seiring berjalannya perkembangan, berbagai hal baik dari dalam maupun luar diri seseorang mempengaruhi pemikirannya. Misalnya pada anak-anak perkembangan otak mempengaruhi caranya mempersepsikan dunianya. Pada remaja perubahan hormon mempengaruhi berbagai hal, salah satunya emosi. Selain faktor biologis, lingkungan juga mempengaruhi, misalnya cara orangtua mengasuh anak akan mempengaruhi kepribadiannya. Bandura (dalam Santrock, 2011) mengatakan dalam teorinya yang disebut *reciprocal determinism*, pikiran, perilaku, dan lingkungan selalu saling mempengaruhi. Interaksi antara pikiran dan

berbagai hal ini membuat pikiran manusia sangat dinamis, dapat berubah setiap saat.

Selain itu, sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang membahas dinamika psikologis orang yang teraktualisasi. Karena itu keunikan dari penelitian ini akan sangat memberikan kontribusi dalam psikologi klinis khususnya aliran humanistik dengan memberikan pemahaman apa yang diperlukan seseorang agar lebih dapat mencapai aktualisasi diri.

1.2. Fokus Penelitian

Bagaimanakah dinamika psikologis orang yang akhirnya yang mencapai aktualisasi-diri

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan eksplorasi dinamika psikologis orang yang mencapai aktualisasi-diri.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Untuk melengkapi teori psikologi humanistik khususnya pada orang yang telah mencapai aktuasasi diri di budaya Indonesia.

2. Manfaat bagi keilmuan psikologi, diharapkan penelitian ini nantinya dapat menjadi dasar referensi untuk merancang metode-metode yang dapat membantu manusia mencapai aktualisasi-diri.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi para orangtua dan pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru mengenai bagaimana mendorong anak mewujudkan potensinya.

2. Hasil penelitian ini diharapkan membantu masyarakat memahami bagaimana karakter orang-orang yang sehat mental dan dapat belajar dari kehidupan para narasumber bagaimana mereka menjadi orang yang sangat sehat.