

Wisconsin, dengan bidang psikologi sebagai pilihannya. Di Universitas ini Maslow meraih sarjana muda pada tahun 1930. sarjana penuh tahun 1931, dan meraih doktor pada tahun 1934.

Universitas Wisconsin, adalah tempat meraih semua gelarnya, dan tempat di mana ia meneliti tingkah laku kera. Selama 14 tahun (1837-1951) ia menjadi staf pengajar Brooklyn College. Pada tahun 1951, Maslow pergi ke Universitas Brandeis di mana ia meninggal sampai tahun 1969, ketika ia menjadi anggota tetap pada Laughlin Foundation di Menlo Park, California. Maslow Menderita serangan jantung yang menyebabkan kematiannya pada tanggal 8 Juni, tahun 1970 (Hall, Lindzey, 1993:106).

Sejak kematiannya, sejumlah buku tentang hidup dan karyanya diterbitkan. Di antaranya adalah sebuah buku kenangan yang berisi kata-kata pujian, beberapa catatan Maslow yang tidak diterbitkan, dan sebuah bibliografi lengkap dari tulisan-tulisannya (B.G. Maslow, 1972) dan sebuah potret intelektual yang dikemukakan oleh pembantu dekatnya (Lowry, 1973a). Lowry (1973b) juga telah menyusun menjadi satu buku, makalah-makalah lepas yang ditulis oleh Maslow. Buku-Buku lain tentang Maslow telah ditulis oleh Goble (1970) dan Wilson (1972).

B. Pengertian Aktualisasi diri

Term "aktualisasi diri" (*self actualization*) yang penulis bahas pada kesempatan kali ini, adalah mureodif dengan term "realisasi diri" (*self realization*) yang masing-masing mempunyai pengertian yang mengacu kepada pemenuhan pengembangan diri atas potensi dan kapasitas sendiri.

Goble, seorang penganut psikologi humanistik, menjelaskan bahwa pemaparan tentang kebutuhan psikologis untuk menumbuhkan, mengembangkan dan menggunakan kemampuan, olehnya disebut aktualisasi diri, merupakan salah satu aspek penting teorinya tentang motivasi pada manusia (Goble, 1987:77).

Sementara itu E.Koeswara juga menjelaskan bahwa kebutuhan akan aktualisasi diri itu tidak akan tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan yang ada di bawahnya terpenuhi dan terpuaskan dengan baik.

Dalam hal ini Maslow sebagaimana ayng dikutip oleh E.Koeswara sendiri menandai kebutuhan akan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya. Atau, hasrat individu untuk menyempurnakan segenap potensi yang dimilikinya (Koeswara,1991:125).

Persepsi di atas menurut penulis, mencerminkan pemberian tempat atau wadah secara khusus untuk pengembangan potensi diri bagi individu dirasa perlu mendapat perhatian khusus oleh individu itu sendiri. Maslow sebagaimana yang diungkapkan oleh Goble sendiri melukiskan aktualisasi diri ini sebagai "hasrat untuk makin menjadi diri sepenuhnya sendiri, menjadi apa saja menurut kemampuannya" (Goble,1987:77). Selanjutnya ia mengatakan bahwa aktualisasi diri biasanya muncul sesudah kebutuhan akan cinta dan akan penghargaan terpuaskan secara memadai.

Apa yang dikatakan oleh Goble tersebut di atas menurut penulis mempunyai kesamaan visi terhadap apa yang dilontarkan oleh E.Koeswara bahwa kebutuhan akan aktualisasi diri yang menurut Maslow adalah merupakan suatu kebutuhan yang paling tinggi dalam teorinya tentang motivasi pada manusia itu tidak akan tercapai sebelum kebutuhan yang ada di bawahnya terpuaskan dengan baik

Kebutuhan akan aktualisasi diri menurut Dr. Kartini Kartono dan yang bersinonim dengan self realization adalah kecenderungan untuk setiap orang untuk mengembangkan bakat dan kapasitas sendiri (kamus lengkap psikologi yang diterjemahkan dari buku aslinya "Dictionary of Psychology oleh Dr. Kartini Kartono karangan James P. Chaplin, cet-2,1993:452), kiranya dapat dipahami bahwa

pengungkapan, pengenalan diri dan pengembangan terhadap mekarnya potensi diri individu itu sangatlah merupakan suatu kebutuhan yang perlu dengan segera untuk dipenuhi dan direalisasikan. Dalam hal ini **Matthew Arnold** sebagaimana yang dikutip oleh **Rollo May** dalam Pendahuluan bukunya yang berjudul "*Manusia Mencari Dirinya*" mengungkapkan :

"Dalam segala hal aktivitas kehidupan ini kita akan selalu terlempar kembali kepada usaha pencarian identitas diri, pada saat kita menyadari bahwa masyarakat kita yang sedang berada dalam pengolahan mencari standar-standar dan nilai-nilai kehidupan tidak mampu memberikan gambaran yang jelas kepada kita tentang siapa diri kita sebenarnya dan apa yang harus kita lakukan," lalu timbullah sesuatu yang menyedihkan: manusia mulai dihantui oleh perasaan tidak tentram. Perasaan inilah yang memberikan inisiatif baru bagi kita untuk bertanya : "mungkinkah ada sumber-sumber lain dan kekuatan penting yang tanpa sadar telah kita abaikan ?" (**Rollo May, 1996, pada pendahuluan bukunya**).

Uraian di atas kiranya dapat dipahami bahwa tidaklah berarti hidup ini dan seseorang tidak akan sampai kepada kehidupan yang layak dan lebih kaya apabila hidup ini tidak diimbangi dan ditopang dengan suatu pegangan hidup yang merupakan "alat" untuk bertahan lebih lama lagi. "Alat" dimaksudkan adalah merupakan hasil kongkrit daripada pengembangan potensi-potensi jiwa yang merupakan pangkal atau sumber-sumber yang harus dikembangkan serta jangan sampai diabaikan.

kompleks sama sekali. Dimana di dalamnya terdapat berbagai macam misteri yang perlu diungkap termasuk potensi atau bakat dan kapasitas-kapasitas. Namun demikian, potensi ataupun daya-daya baik itu, tidak akan terungkap dengan sendirinya jika faktor manusianya tidak mau mengungkapnya. Lain halnya dengan potensi jelek yang ada pada manusia. Tanpa adanya stimulus pun potensi tersebut akan tetap berkembang dengan sendirinya.

Self actualization atau kebutuhan untuk mengungkapkan diri yang merupakan level kebutuhan yang paling tinggi menurut Abraham Harold Maslow adalah suatu konsep sentral dalam pemikiran lembaga sekolah psikologi eksistensial (Lindgren, 1914:43) itu menurut Dr Kartini Kartono dan Dali Gulo, adalah proses penggunaan potensi-potensi yang dimiliki oleh seseorang atau keadaan yang dihasilkannya (Kartini-Kartono, 1987:440).

Maslow menegaskan bahwa aktualisasi diri itu tidak hanya sekedar berupa penciptaan karya-karya ilmiah yang berdasarkan atas bakat atau kemampuan-kemampuan khusus. Seorang dokter, dosen, sekretaris, mahasiswa, orang tua, bahkan buruh pun juga bisa mengaktualisasikan dirinya dengan jalan membuat yang terbaik, atau bekerja dengan sebaik-baiknya sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Maslow sebagaimana yang dikutip oleh E. Koeswara (1991) tentang aktualisasi diri memberikan suatu contoh:

"seorang yang berbakat musik menciptakan komposisi musik, seorang yang memiliki potensi intelektual menjadi ilmuwan".

Dari penjelasan dan uraian serta contoh di atas tersebut, kiranya dapat dipahami bahwa yang menjadi tolok ukur akan aktualisasi diri di sini adalah kemampuan daripada individu itu sendiri dalam mewujudkan apa yang menjadi ide dan hasrat serta kesadaran diri yang sebelumnya telah didahului adanya dan didasarkan pada potensi atau kemampuan yang konstruktif ia miliki. Contohnya lagi : "seorang yang berbakat mengajar (dalam hal ini adalah guru) disamping itu pula ia memiliki hasrat dan kesadaran diri yang mendalam. Berdasarkan potensinya, ia ingin berhasil dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan baik. Dan karena mengajar dan mendidik ia menemukan nilai kepuasan dan kenikmatan tersendiri. Lantas ia melakukan suatu usaha mengajar yang sebaik-baiknya sesuai dengan potensi, hasrat dan kesadaran yang ia miliki sehingga apa yang menjadi impian paling besarnya pada saat itu terealisasi dan atau teraktualisasikan dengan baik".

Untuk mengaktualisasikan apa yang menjadi hasrat besarnya itu tidaklah mudah semudah membalikkan tangan. Taraf menuju aktualisasi diri itu, **Abraham Harold Maslow**, demikian nama lengkap babak psikologi Humanistik, biasa

dikutip dalam berbagai macam karya-karya besar ilmiah para ilmuwan, mengakui betapa sulit dan banyak hambatan-hambatan. Hambatan-hambatan tersebut menurutnya berasal dari dalam (internal) individu itu sendiri berupa: ketidaktahuan, keraguan dan rasa takut yang muncul dari individu sehingga potensi-potensi yang ada tetap laten. Hambatan lain menurutnya ialah berasal dari luar (eksternal) luar atau masyarakat (Koeswara, 1991:126).

Oleh karena *the need for self actualization* itu tidak mudah diaktualisasikan, dan bentuknya pun juga mengalami perbedaan pada setiap orang, maka kita harus menerima kemampuan kita itu penuh dengan lapang dada. Namun kita tetap bertumpu pada diri sendiri artinya kita tidak usah meniru-niru orang lain dan yakin pada diri sendiri. Bahkan kita bisa melakukan seperti apa orang lain lakukan dihadapan kita. Karena sebenarnya hanya kitalah yang tahu akan kemampuan kita sendiri dan kita masih memiliki kekuatan-kekuatan baru yang tidak dapat diketahui oleh orang lain.

Emerson seperti yang dikutip Dale Carnegie dalam bukunya yang berjudul "How to enjoy your live and your job" dan dialihbahasakan oleh A. Sandiwan suharto mengatakan bahwa kekuatan ada pada dirinya itu benar-benar baru, dan tidak seorangpun selain dirinya sendiri mengetahui apa yang dapat ia perbuat, dan apa yang baru

hasrat pribadi menyesatkan pengamatan mereka (Goble, 1987:51).

Bila kita memahami secara mendalam apa yang dipaparkan Goble (1987) dalam bukunya yang bertajuk "Madzhab Ketiga" psikologi Humanistik Abraham Harold Maslow tentang ciri-ciri universal daripada orang-orang yang teraktualisasikan dirinya. Maka dapat dilukiskan bahwa Maslow menemukan kreativitas itu sebagai ciri universal pada semua orang yang mengaktualisasikan dirinya yang ia selidiki. Sifat kreatif nyaris memiliki arti sama dengan kesehatan. Aktualisasi diri dan sifat manusiawi yang penuh dengan sifat-sifat yang dikaitkan dengan kreativitas ini adalah fleksibilitas, spontanitas, keberanian, berani membuat kesalahan, keterbukaan dan kerendahan hati (Goble, 1987:53).

Spontanitas sebagaimana yang dikatakan oleh Goble (1987) hampir memiliki kesamaan arti dengan skreativitas. Kreativitas menuntut keberanian, kemampuan untuk bertahan, mampu mengabaikan kritikan serta cemoohan; dan kemampuan untuk menolak pengaruh kebudayaannya sendiri.

Orang yang teraktualisasikan dirinya tidak akan mendiamkan dirinya, mereka kelihatan lebih ekspresif. Mereka akan selalu berusaha dengan semaksimal mungkin walau lingkungan sekitarnya kurang dapat diajak kompromi. Mereka juga tidak malu-malu bertindak serta tidak perlu

menyembunyikan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan. Namun demikian, mereka tetap menjaganya dengan baik. Seperti halnya yang dijelaskan dan dikutip oleh Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey dalam bukunya, "*Teori-teori Holistik : Organismik Fenomenologis*" Maslow telah mengadakan penelitian yang intensif dan luas tentang sekelompok orang yang mengaktualisasikan diri. Mereka, tandas Calvin, adalah orang-orang langka yang didapati Maslow ketika ia mengumpulkan kelompok penelitiannya ini. Maslow setelah itu sebagaimana Calvin jelaskan, meneliti tokoh-tokoh yang ia anggap cocok tersebut secara klinis. Tokoh-tokoh yang dimaksud adalah seperti : Jefferson, Watt Whitmen, Thoreau, dan Beethoven, Eleanor Roosevelt, Einstein dan lain-lain. Dari tokoh-tokoh tersebut ia menemukan ciri-ciri khas yang termasuk orang-orang yang teraktualisasikan dirinya. Ciri-ciri khas tersebut menurut Maslow adalah sebagai berikut :

1. mereka berorientasi secara realistik.
2. mereka menerima diri mereka sendiri, orang-orang lain, dunia kodrati seperti apa adanya.
3. mereka sangat spontan.
4. mereka memusatkan diri pada masalah dan bahkan pada diri mereka sendiri.
5. mereka mampu membuat jarak dan memiliki kebutuhan akan privasi.

6. mereka adalah otonom dan independen atau berdiri sendiri.
7. apresiasi mereka terhadap orang-orang dan benda adalah segar, bukan penuh prasangka.
8. kebanyakan dari mereka memiliki pengalaman mistik atau sepiritual yang dalam, meskipun tidak perlu bersifat religius.
9. mereka memiliki hubungan yang akrab dengan orang-orang yang dicintai dan secara khas cenderung mendalam serta sangat emosional tidak dangkal.
10. mereka memiliki hubungan yang mendalam dengan semua manusia.
11. mimik dan sikap mereka sangat demokratik.
12. mereka tidak mencampur adukkan antara sarana dan tujuan.
13. perasaan humor mereka lebih bersifat filosofis dan bukan perasaan humor yang menimbulkan permusuhan.
14. mereka sangat kreatif.
15. mereka konformitas terhadap kebudayaan.
16. mereka mengatasi lingkungan, bukan hanya menghadapinya (Hall, Lindzey, 1993: 110-111).

Keenam belas ciri-ciri khas yang termaktub di atas, tidak secara keseluruhan dimiliki oleh orang-orang yang teraktualisasikan dirinya. Akan tetapi setidaknya-tidaknya

