

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Aktualisasi Diri

1. Pengertian Aktualisasi Diri

Menurut Maslow, aktualisasi diri merupakan keinginan yang dimiliki setiap individu dalam pemenuhan diri, sadar akan potensi diri, dan keinginan untuk menjadi sekreatif mungkin.¹⁴

Menurut Carl Rogers, terdapat kemungkinan mendasar bahwa semua perilaku manusia diarahkan atau ditujukan pada peningkatan kemampuan, yang berarti mengaktualisasikan dirinya. Pengalaman tingkahlaku yang meningkatkan dan mengembangkan potensi diri (*self*) dianggap positif, sedangkan pengalaman yang menghambat aktualisasi diri dianggap negatif. Menurut Rogers, tujuan hidup adalah mencapai aktualisasi diri, atau memiliki ciri-ciri kepribadian yang menjadikan hidup sebaik mungkin (*good life*). Pribadi yang berfungsi utuh (*fully functioning person*) merupakan gambaran individu yang menggunakan keterampilan dan bakatnya, menyadari potensinya dan bergerak menuju pemahaman yang utuh tentang dirinya dan pengalamannya.¹⁵

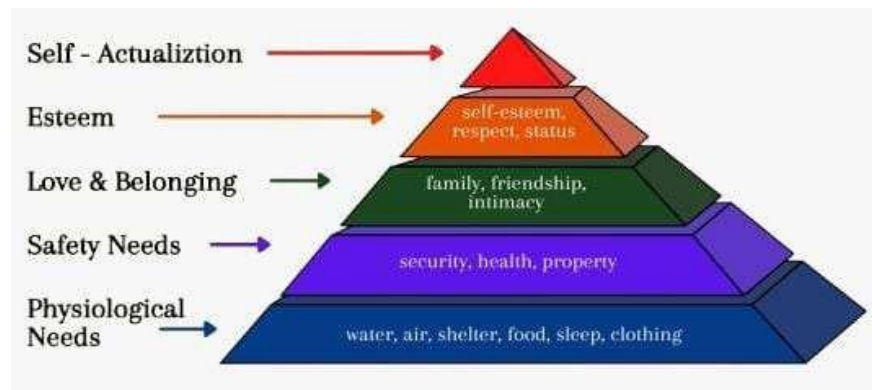
2. Hirerarki Kebutuhan Maslow

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kepribadian dengan pendekatan humanistik: hirerarki kebutuhan (*hirerarchy of needs*) Abraham Maslow. Teori kepribadian Maslow ini disusun berdasarkan

¹⁴ Feist Jess, Feist GJ. (2014). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, hlm. 336

¹⁵ Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, hlm. 289-290

teori motivasi, bahwa orang berulang kali termotivasi oleh kebutuhan, dan ketika sebuah kebutuhan telah terpenuhi, biasanya kebutuhan tersebut berkurang kekuatan untuk memotivasi dan digantikan oleh kebutuhan lain, dan juga semua orang di manapun termotivasi oleh kebutuhan dasar yang sama.



Gambar 2.1 Hirerarki Kebutuhan Maslow

Konsep dari herarki kebutuhan Maslow beranggapan bahwa kebutuhan-kebutuhan di level rendah harus dipenuhi terlebih dahulu atau paling tidak cukup terpenuhi sebelum kebutuhan-kebutuhan di level tinggi memotivasi. Kebutuhan-kebutuhan ini, Maslow menyusunnya menjadi sebuah hirerarki atau tangga atau piramida, dengan kata lain seseorang harus mencapai aktualisasi diri secara bertahap, diantaranya yaitu:

a. Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*)

Kebutuhan paling mendasar setiap manusia adalah kebutuhan fisiologis, yang mencakup makanan, oksigen, air, pakaian, dan tempat tinggal. Kebutuhan fisiologis memiliki pengaruh dan kekuatan paling besar dari kebutuhan lainnya.

b. Kebutuhan Keamanan (*Safety Needs*)

Seseorang akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan akan rasa aman seperti keamanan fisik, stabilitas, ketenangan, perlindungan, dan kebebasan dari ancaman setelah memenuhi kebutuhan fisiologisnya.

Pada masyarakat yang tidak dalam kondisi perang, mereka akan selalu merasa aman dan merasa kebutuhan ini tidak begitu penting. Sebaliknya, ketakutan yang terbawa dari masa kanak-kanak hingga dewasa membuat sebagian orang merasa tidak aman. Orang-orang seperti ini akan menghabiskan lebih banyak energi daripada orang dengan kondisi biasa.

c. Kebutuhan Cinta dan Keberadaan (*Love and Belongingness Needs*)

Seseorang akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan keberadaannya setelah mampu memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa amannya. Contoh kebutuhan ini termasuk keinginan untuk berteman, bersosialisasi, menikah dan memiliki anak, menjadi bagian dari keluarga atau kelompok, dll.

d. Kebutuhan Penghargaan (*Esteem Needs*)

Setelah seseorang terpuaskan kebutuhannya akan cinta dan keberadaan, ia dapat dengan bebas mengejar kebutuhan akan rasa penghargaan, seperti kepercayaan diri dan penghormatan diri. Maslow membagi kebutuhan akan penghargaan menjadi dua tingkatan, yaitu

reputasi dan harga diri. Reputasi adalah persepsi bahwa seseorang dihargai atau dihormati orang lain. Sedangkan harga diri merupakan perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau berguna.

e. Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*)

Kebutuhan aktualisasi diri meliputi kebutuhan akan pemenuhan diri, sadar akan semua potensi diri, dan keinginan untuk menjadi sekreatif mungkin.¹⁶ Ketika kebutuhan di tingkat yang lebih rendah telah terpenuhi, maka seseorang akan secara otomatis menuju ke tingkat berikutnya. Namun, setelah kebutuhan akan penghargaan terpenuhi, tidak semua orang akan bergerak berusaha mencapai tingkat aktualisasi diri.

Menurut Maslow, terdapat beberapa kriteria yang harus dimiliki oleh seseorang agar dapat mencapai aktualisasi diri diantaranya:

1. Seorang yang mengaktualisasi diri harus terbebas dari psikopatologi atau penyakit psikologis
2. Telah memenuhi hirerarki kebutuhan dan merasa cukup dengan level pemenuhan mereka
3. Menjunjung tinggi nilai-nilai B atau “Being”

Nilai B merupakan indikator dari kesehatan psikologis dan motivasi dari orang-orang yang berusaha untuk mengaktulisasikan diri atau disebut juga metamotivasi. Metamotivasi ini merupakan jawaban Maslow terhadap

¹⁶ Feist Jess, Feist GJ. (2014). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, hlm. 336

pertanyaan “Mengapa tidak semua orang bergerak atau berusaha untuk mencapai aktualisasi diri?”. Dengan kata lain, orang yang mampu melakukan metamotivasi dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai B adalah orang yang mampu mencapai aktualisasi diri.

Maslow mengidentifikasi terdapat 14 nilai-nilai B yang saling berhubungan satu sama lain, diantaranya ialah kejujuran, kebaikan, keindahan, keutuhan, perasaan hidup, keunikan, kesempurnaan, kelengkapan, keadilan, kesederhanaan, totalitas, membutuhkan sedikit usaha, humor, dan kemandirian.

4. Menggunakan seluruh bakat, kemampuan dan potensi¹⁷

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri

Dalam menjalani kehidupan tentunya seseorang akan menemukan berbagai hambatan dan rintangan dalam mencapai aktualisasi diri. Secara umum, Asmadi membagi faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri, diantaranya:

1. Mengetahui dan menyadari akan potensi diri.
2. Keberanian dalam mengungkapkan potensi diri.

b. Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, diantaranya:

1. Budaya masyarakat yang mendukung.

¹⁷ *Ibid*, hlm. 331-343

2. Faktor lingkungan, baik dari lingkungan keluarga, pertemanan, ataupun masyarakat.¹⁸

B. Relawan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), relawan adalah orang yang melakukan sesuatu dengan sukarela (tidak karena diwajibkan atau dipaksakan).

Schroender menjelaskan relawan sebagai seseorang yang dengan senang hati menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan dan waktu mereka tanpa menerima kompensasi finansial atau tanpa mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang secara formal mengatur kegiatan tertentu.¹⁹

Slamet mendefinisikan relawan sebagai seseorang yang rela mendedikasikan waktunya untuk mencapai tujuan organisasi. Mereka dapat melakukannya dengan tanggungjawab yang besar atau kecil, dengan sedikit atau tanpa latihan khusus, atau bahkan dengan latihan khusus dalam bidang tertentu, untuk sukarela membantu tenaga yang lebih berpengalaman.²⁰

¹⁸ Asmadi. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, hlm. 23

¹⁹ Bonar H, Fransisca I.(2012). Peran Kebermaknaan Hidup dan Kepemimpinan Melayani terhadap Kepuasan Hidup Sukarelawan Lembaga Swadaya Masyarakat. *Jurnal Insan*, Vol. 14, No. 3, hlm. 160

²⁰ Siti Nur H, Erlina L. Vicarious Trauma pada Relawan Bencana Alam. *Jurnal Humanitas*, Vol. 9, No. 1 (2012).