BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Aktualisasi Diri

2.1.1 Kebutuhan Dasar Manusia

Menurut Fahmi (2015:102) menjelaskan teori Abraahn H. Maslow, ada 5 (lima) kebutuhan manusia yang harus disusun daalam suatu bentuk hierarki yaitu :

a. Kebutuhan fisiologi (*Physiological needs*)

   Kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasaannya karena berkaitan dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup pada manusia.

b. Kebutuhan rasa nyaman (*Safety needs*)

   Kebutuhan yng mendorong seseorang untuk mendapatkan ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari lingkungannya.

c. Kebutuhan rasa memiliki, sosial,cinta (*Affection needs*)

   Kebutuhan yang mendorong seseorang untuk memiliki hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis, keluarga, dan dalam kelompok masyarakat.

d. Kebutuhan harga diri (*Esteem needs*)

   Kebutuhan ini diikuti oleh kebutuhan berkompetensi, kepercayaan diri, kekuatan pribadi, prestasi, independensi, dan kebebasan.

e. Kebutuhan aktualisasi diri (*Self-actualization*)

   Kebutuhan yang akan akan muncul setelah semua kebutuhan terpenuhi.

2.1.2 Pengertian Aktualisasi Diri

Menurut (Adhani, 2013) dalam Arianto mengatakan aktualisasi diri adalah suatu proses menjadi diri sendiri dan dapat mengembangkan sifat-sifat dan potensi psikologis yang unik, Maslow menemukan bahwa dengan memandang suku asal usul seseorang, pada setiap manusia mengalami tahap-tahap peningkatan kebutuhan atau pencapaian didalam kehidupannya.

Aktualisasi diri adalah suatu kemampuan individu dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, aktualisasi diri yang terkait secara unik dengan motif fungsional tertentu, atau orang melihat jenis pemenuhan pribadi (Krems, Kenrick, & Neel, 2017).

Aktualisasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu kepercayaan diri. Besar kontribusi yang diberikan oleh kepercayaan diri terhadap perubahan aktualisasi diri adalah sebesar 35,6% (Muryatiningsih, 2013).

Kebutuhan aktualisasi diri dapat ditunjukkan dengan berbagai aktivitas yaitu mengunggah foto, video, kegiatan yang bersifat pribadi seperti curahan hati maupun berbagai jenis dalam aplikasi musik (Sabekti, Yusuf, and Pradinie 2019).

2.1.3 Karakteristik Aktualisasi Diri

Menurut Nawawi dalam Adhani (2013) ada beberapa karakteristik yang menunjukkan seseorang dapat mencapai aktualisasi diri, yaitu :

a. Mampu melihat realita secara lebih efisien, dalam karakteristik ini seseorang mampu untuk mnganalisis berbagai persoalan kehidupan manusia secara kritis dan mendalam.
b. Dapat menerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain apa adanya, seseorang dapat melihat orang lain seperti melihat dirinya sendiri yang

penuh dengan kelebihan dan kekurangan, sikap ini daapat menimbulkan rasa toleransi.

c. Memiliki sikap spontanitas, kesederhanaan dan kewajaran, seseorang yang mengaktualisasikn dirinya dengan benar akan bereaksi yang baik disegala tindakan, prilaku, dan pemikiran/gagasan yang ditunjukkan secara spontan, tidak dibuat-buat daan wajar.
d. Terpusat pada suatu persoalan, memisahkan diri (membutuhkan kesendirian), otonomi (kemandirian terhadap kebudayaan dan lingkungan).
e. Kesegaran dan apresiasi yang berkelanjutan, kesadaran terhadap sosial, hubungan interpersonal (interaksi 2 (dua) orag atau lebih), sikap yang demokratis, kreativitas, independensi (kaeadaan yang bebas dari pengaruh orang lain), dan pengalaman puncak (peak experiance).

2.1.4 Aspek Aktualisasi Diri

Menurut Maslow dalam (Koswara, 2011) ada beberapa aspek dalam perkembangan untuk dapat mewujudkan aktualisasi pada dirinya yaitu :

a. Kreativitas merupakan sikap yang memiliki makna yang sama pada kesehatan, aktualisasi diri, dan sifat manusiawi.
b. Moralitas merupakan kemampuan manusia dengan melihat hidup lebih jernih, apa adanya, dan bukan menurut dengan keinginan.
c. Penerimaan diri merupakan sifat manusia dengan segala kekurangan dan perbedaan dari citra ideal tanpa mempunyai perasaan khawatir dalam kehidupan nyata.
d. Spontanitas adalah manusia relatife spontan pada perilaku dan jauh lebih spontan dari kehidupan batin, implus dan pikiran

e. Pemecahan masalah yang biasa ditandai pada individu yang lebih menghargai keberadaan orang lain dalam lingkungannya.

2.1.5 Faktor Aktualisasi Diri

Menurut Yuliana (2018 : 357-358) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktualisasi diri yaitu :

a. Faktor Internal

   Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia, yang meleputi seperti dibawah ini :

   1) Ketidaktahuan akan potensi yang dimiliki
   2) Mempunyai perasaan yang ragu dan takut dengan potensi yang dimiliki, sehingga tidak dapat berkembang.

b. Faktor Eksternal

   Merupakan faktor yang berasal dari luar diri manusia, yang meliputi seperti dibawah ini :

   1) Budaya masyarakat yang tidak mendukung upaya aktuaalisasi potensi diri seseorang karena adanya perbedaan karakter
   2) Faktor lingkungan, faktor ini berpengaruh terhadap pembentukkan dan perkembangan perilaku seseorang baik secara lingkungan fisik dan sosiopsikologis.
   3) Pola asuh, pengaruh keluarga dalam mendukung aktualisasi sangat penting sehingga remaja bisa mengaktualisasikan dirinya adalah bagaimana orang tua bisa menerapkan pola asuh.

2.2 Konsep Dasar Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengartikan remaja adalah sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum pernah menikah (Infodatin Kemenkes RI, 2014).

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* yang berasal dari Bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti "tumbuh atau tumbuh untung mencapai kematangan" (Ali dan Asrori 2014 : 9).

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan dinamika, dari mulai adanya masa percintaan, menghadapi suatu hal-hal yang baru dihadapi untuk mengetahui diri sendiri, dan solidaritas persahabatan (Zhao & Chang, 2019).

2.2.2 Ciri – Ciri Remaja

Menurut Hurlock 2003 dalam (Ahmad Saiful Mujib, 2018) terdapat ciri-ciri pada masa remaja yaitu :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

   Pada masa ini akibat langsung maupun tidak langsung dalam jangka Panjang sangatlah penting, seperti pada perkembangan fisik maupun psikologis pada masa remaja.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

   Pada masa ini remaja bisa dikatakan sebagai anak-anak namun belum dewasa. Pada saat ini status sesorang remaja belum jelas, tetapi

dapaat menguntungkan sehingga status akan memberinya waktu untuk dapat mencoba gayaa hidup yang berbeda dan menentukan perilaku, nilai, dan sifat yang sesuai dengan dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan pada perilaku dan sikap remaaja sesuai denga tingkat perubahan pada fisiknya. Pada masa remaja perubahan fisik, perilaku, dan sikap. Jika terjadi perubahan pada perilaku yang menurun maka akan mengalami perubahan sikap yang menurun.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja ini sangat penting untung mencari apa identitas dirinya yang mencakup siapa dirinya, apa peran didalam masyarakat, dan latar belakang ras dan agama.

e. Masa remaja yang sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pada masa ini mempengaruhi konsep diri dan sikap terhadap dirinya sendiri, yang akan membentuk perilaku remaja sesuai dengan gambaran tersebut.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Pada masa ini remaja cenderug melihat dirinya dan orang lain sesuai dengan yang diinginkannya bukan sesuai apa yang ada termasuk dalam hal cita-cita.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

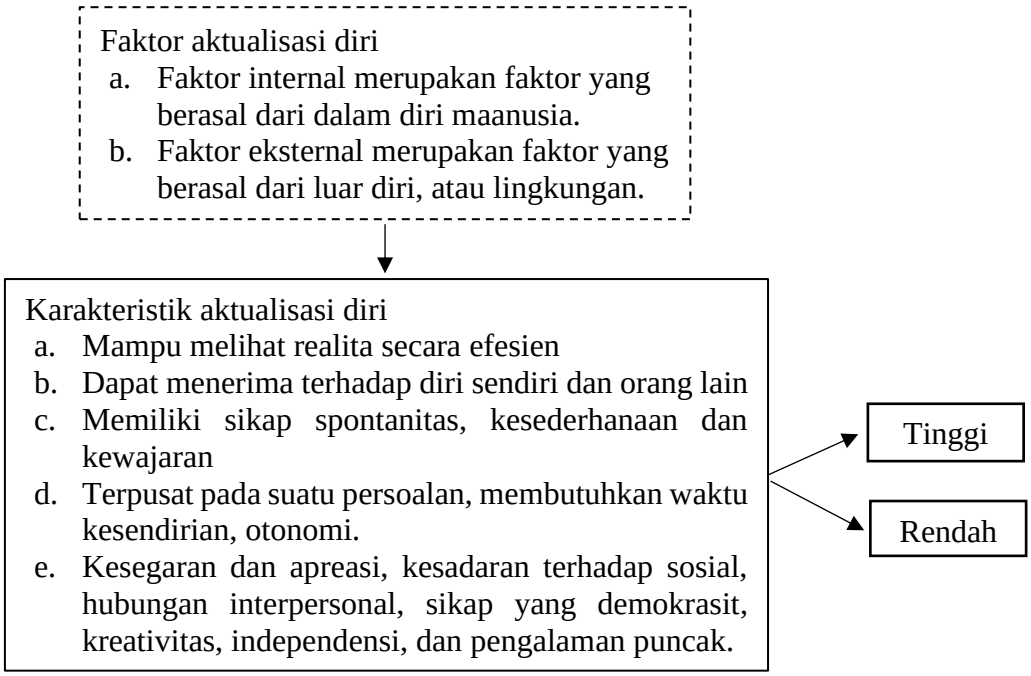
Pada masa ini remaja akan berkesan seperti mereka mulai dewasa, mulai dari berpakaian, bertindak, perilaku yang berpusat pada status orang dewasa dengan beranggapan hal tersebut memberikan citra yang sesuai dengan mereka.

2.2.3 Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut Asosoro dan Ali (2016), remaja merupakan individu yang menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, dan tidak paling sejajar. Dalam mamasuki masa dewasa banyak mengandung aspek afektif, dan memasuki ke tahap pubertas. Tahap-tahap perkembangan remaja ada beberapa yaitu :

a. Remaja awal (*Farly Adolesence*), pada masa ini remaja berusia berkisar 10-12 tahun, pada masa ini remaja merasakan bingung akan perubahan yang terjadi kepada dirinya.
b. Remaja madya (*Middle Adolesence*), pada masa ini remaja berusia berkisar 14-15 tahun, pada usia ini remaja sangat membutuhkan teman, dan akan merasakan senang jika teman-temannya menyukainya.
c. Remaja akhir (*Late Adolesence*), pada masa ini remaja berusia 16-19 tahun, pada masa ini remaja mulai menuju masa dewasa.

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Ket :

- Diteliti :
- Tidak diteliti :