

# AKTUALISASI DIRI BERBASIS HUMANISTIK

Diken Mariani Marpaung  
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung  
Pendidikan Penyuluh Agama  
E-mail: [dikenmarpaung@gmail.com](mailto:dikenmarpaung@gmail.com)

## Abstrak

Aktualisasi diri proses pengembangan potensi diri secara maksimal untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan seimbang. Dalam dunia pendidikan dan kehidupan sosial saat ini, pendekatan humanistik menjadi salah satu konsep penting karena menempatkan manusia sebagai pribadi yang memiliki kebebasan, nilai, dan kemampuan untuk berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep aktualisasi diri berbasis humanistik serta penerapannya dalam kehidupan individu, khususnya dalam bidang pendidikan.

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai teori humanistik dari tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers serta sumber-sumber jurnal dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktualisasi diri berbasis humanistik menekankan pengembangan potensi, kesadaran diri, kebebasan berekspresi, kreativitas, serta hubungan interpersonal yang positif. Pendekatan ini membantu individu mengenali kemampuan dirinya, membangun rasa percaya diri, dan mencapai perkembangan pribadi secara optimal.

Penerapan pendekatan humanistik dalam pendidikan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, kreatif, dan menghargai nilai kemanusiaan. Guru tidak hanya berperan sebagai pemberi materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mendukung perkembangan emosional dan potensi peserta didik. Dengan demikian, aktualisasi diri berbasis humanistik menjadi salah satu upaya penting dalam membentuk individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengembangkan dirinya secara positif di tengah masyarakat.

**Kata Kunci:** aktualisasi diri, humanistik, pengembangan potensi, pendidikan, kepribadian.

## ABSTRACT

Self-actualization is the process of developing one's potential to the fullest in order to achieve a meaningful and balanced life. In today's educational and social environment, the humanistic approach has become an important concept because it views humans as individuals who possess freedom, values, and the ability to grow. This study aims to explain the concept of humanistic-based self-actualization and its application in individual life, especially in the field of education.

The method used in this writing is a literature study by examining various humanistic theories from figures such as Abraham Maslow and Carl Rogers, as well as relevant journals and books. The results of the study indicate that humanistic-based self-actualization emphasizes the development of potential, self-awareness, freedom of expression, creativity, and positive interpersonal relationships. This approach helps individuals recognize their abilities, build self-confidence, and achieve optimal personal development.

Furthermore, the application of the humanistic approach in education can create a more active, creative, and humane learning environment. Teachers not only act as providers of knowledge but also as facilitators who support the emotional development and potential of students. Therefore, humanistic-based self-actualization becomes an important effort in shaping individuals who are independent, responsible, and capable of developing themselves positively within society.

**Keywords:** self-actualization, humanistic, potential development, education, personality.



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## PENDAHULUAN

Dalam perkembangan dunia pendidikan masa kini, perkembangan diri menjadi sangat penting untuk diperhatikan. tidak hanya dituntut untuk menguasai pengetahuan, tetapi mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri sendiri dengan maksimal. Namun dalam praktiknya, Proses pembelajaran sering berpusat pada penyampaian materi dan pencapaian nilai akademik semata. Yang menyebabkan peserta didik kurang memiliki kesempatan untuk mengenali dirinya yang membuat tidak tau apa keistimewaan yang ada pada diri nya yang mengakibatkan sulit untuk mengembangkan potensi diri. Dapat kita lihat pembelajaran saat ini hanya menekankan aspek kognitif cenderung mengabaikan emosional, sosial, dan nilai dalam diri individu. Padahal keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi kesadaran diri, motivasi,serta pengalaman yang dimiliki individu konsep nya seperti ini bagaimana bisa kita menciptakan suatu yang berbeda dari orang lain , jika kita tidak pernah melihatnya,atau bahkan menyentuh nya.

Dalam pendekatan ini, peserta didik dipandang sebagai individu yang memiliki potensi unik yang perlu dikembangkan. Salah satu tujuan utama dari pendekatan ini adalah tercapainya aktualisasi diri, yaitu kondisi di mana seseorang mampu menjadi

versi terbaik dari dirinya. dalam praktiknya masih banyak proses pembelajaran yang cenderung berorientasi pada pencapaian hasil akademik tanpa memperhatikan aspek emosional dan sosial peserta didik. Oleh sebab itu, Pendekatan humanistik berbasis aktualisasi diri menawarkan solusi dalam menjawab kebutuhan tersebut. Yang menekankan pentingnya pengalaman belajar, hubungan interpersonal yang positif, serta pengembangan potensi diri secara maksimal. dalam berkontribusi yang membentuk diri mampu menghadapi tantangan kehidupan yang semakin keras.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai teori humanistik dari tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers serta sumber-sumber jurnal dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktualisasi diri berbasis humanistik menekankan kesadaran diri, kebebasan berekspresi, kreativitas, serta hubungan interpersonal yang positif. Pendekatan ini membantu individu mengenali kemampuan dirinya, membangun rasa percaya diri, dan mencapai perkembangan pribadi dengan maksimal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Aktualisasi diri dipandang sebagai tujuan utama dari proses pembelajaran yang harus dicapai oleh setiap individu. Pendidikan tidak hanya sarana peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi sebagai proses yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dan maksimal. Aktualisasi diri dalam konteks pembelajaran dapat diidentifikasi melalui kemampuan peserta didik dalam mengenali dirinya sendiri (self-awareness), memahami kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki, serta mampu mengembangkan minat dan bakat

Dengan maksimal. Seseorang yang teraktualisasi menunjukkan kemandirian dalam berpikir dan bertindak, dan memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Proses ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang efektif tidak hanya menghasilkan individu yang cerdas secara intelektual, tetapi juga individu yang memiliki kematangan emosional dan sosial.

Aktualisasi diri tidak terjadi secara instan, melainkan melalui pengalaman belajar yang berkelanjutan dan bermakna. Peserta didik perlu diberikan kesempatan untuk mengalami berbagai situasi belajar yang memungkinkan mereka untuk bereksplorasi, berekspresi serta mengembangkan potensi dirinya. Maka pengalaman belajar menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan proses aktualisasi diri.

Pembelajaran yang mendukung aktualisasi diri harus dirancang secara fleksibel dan berpusat pada diri sendiri. Pendidik perlu menciptakan lingkungan belajar yang memberikan kebebasan, rasa aman, serta penghargaan terhadap setiap individu. Lingkungan yang kondusif akan mendorong munculnya motivasi intrinsik dalam diri berorientasi pada proses dan pengembangan diri secara menyeluruh. Harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu memberikan ruang bagi peserta didik untuk berkembang secara optimal dan maksimal baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

Tabel 1. Fase-fase kehidupan remaja diadaptasi dari Sarlito Wirawan Sarwono

Usia	Nama Fase	Ciri Utama
11-13	Remaja Awal ( <i>Early Adolescence</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya.</li> <li>- Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis.</li> <li>- Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.</li> </ul>
14-16	Remaja Madya ( <i>Middle Adolescence</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remaja sangat membutuhkan teman-teman.</li> <li>- Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan narsis yaitu mencintai diri sendiri.</li> <li>- Remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana.</li> <li>- Pada fase remaja <i>madya</i> ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal serta mulai mencoba aktivitas-aktivitas seksual yang mereka inginkan</li> </ul>
17-20	Remaja Akhir ( <i>Late Adolescence</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.</li> <li>- Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.</li> <li>- Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.</li> <li>- Cenderung egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).</li> <li>- Tumbuh “dinding” yang memisahkan antara diri pribadinya (<i>private self</i>) dengan publik.</li> </ul>

## **Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan**

penelitian selanjutnya diharapkan penelitian lapangan agar memperoleh data yang lebih nyata mengenai penerapan aktualisasi diri berbasis humanistik dalam kehidupan sehari-hari. serta pengembangan pendekatan humanistik di era digital

## **KESIMPULAN**

Dalam hal ini membantu individu untuk mengenal diri , mengembangkan potensi minat dan bakat yang dimiliki oleh setiap individu serta mampu memahami diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangannya sehingga mampu menerima dirinya dengan baik serta mendorong seseorang untuk mandiri dan bertanggung jawab sehingga mampu menciptakan ide-ide baru sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

## **REFERENSI**

- Carl R. Rogers, *Freedom to Learn* (Columbus: Charles Merrill, 2023), hlm. 142.  
Meli Sartika et al., "Teori Belajar Humanistik," *ResearchGate*, 2025, hlm. 8  
Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021), hlm. 162.