

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Dzikir

##### 1. Pengertian Dzikir

Arti dzikir dari segi bahasa, dzikir berasal dari kata *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr/dzikir* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (*menyebut, menuturkan, mengatakan*) dan dengan hati (*mengingat dan menyebut*). Kemudian ada yang berpendapat bahwa *dzukr (bidlammi)* saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedang *dzikir (bilkasri)* dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna *lughawinya* semula. Bahkan di dalam kamus modern seperti al-Munawir, al-Munjid, dan sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti *adz-dzikir* dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. dan seterusnya.<sup>1</sup>

Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq yang dikutip oleh Joko S. Kahhar&Gilang Vita Madinah mengatakan, "Dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah swt. Sungguh dzikir adalah landasan bagi thariqat itu sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat mencapai Allah swt., kecuali mereka yang dengan terus-menerus berdzikir kepada-Nya. Dzun Nuun al-Mishry menegaskan pula mengenai

---

<sup>1</sup>Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah\_press, 2007) hlm., 01.

dzikir bahwa, “ Seseorang yang benar-benar dzikir kepada Allah swt. maka ia akan lupa segala sesuatu selain dzikirnya. Allah swt. akan melindunginya dari segala sesuatu, dan ia akan diberi ganti dari segala sesuatu.

Banyak ayat Al-Qur'an yang berisi perintah Allah SWT. agar manusia senantiasa berdzikir mengingat-Nya. Beberapa di antaranya adalah surat An-Nisa' ayat 103, Al-Ma'idah ayat 4, Al-Hajj ayat 36 dan Al-Jumu'ah ayat 10.

فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ...

Artinya: “ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring...”(QS. An-Nisa' ayat 103)

وَادْكُرُوا اللَّهَ عَلَيْهِ...

Artinya: “dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya)...”(QS. Al-Ma'idah ayat 4)

فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوًّا ءَافًا...

Artinya: “maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat)...”(QS. Al-Hajj ayat 36)

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ.

Artinya “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”(QS. Al-Jumu'ah ayat 10)

## 2. Bentuk-Bentuk Dzikir

Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir *jali* (dzikir jelas, nyata), dzikir *khafi* (dzikir samar-samar) dan dzikir *haqiqi* (dzikir sebenar-benarnya)<sup>2</sup>.

### a. Dzikir *Jali*

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

### b. Dzikir *Khafi*

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat

---

<sup>2</sup>Ensiklopedi Islam, jilid 6(Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...) hlm., 332.

benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Dzikir *Haqiqi*

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir *haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir *jali* dan dzikir *khafi*.

### 3. Keutamaan Dzikir

Keutamaan dzikir secara umum banyak sekali menurut Saiful Ghofur dalam karyanya Rahasia dzikir dan doa, diantaranya ialah:

a. Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari rida Allah. segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.

b. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.

c. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak zikir.

d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*. Kedua ini berasal dari suku kata *ar-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak zikir.

e. Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

Hidup di dunia hanya sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Jelas, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010) hlm., 143-147.

Masih banyak sekali keutamaan dzikir dalam kehidupan ini. Dengan dzikir akan terbuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit ruhani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, dzikir bisa membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati titian *Shirath al-Mustaqim*.

## B. Dzikir Asmaul Husna

### 1. Pengertian Dzikir Asmaul Husna

*Al-Asma' al-Husna* dalam Ensiklopedia Islam ialah “nama-nama yang baik”. Al-Qur’an menyebut 99 nama atau sifat Allah<sup>4</sup>. Firman Allah swt:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ صَلَّى لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى.

Artinya: “Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, dia mempunyai Al-Asma’ul husna (nama-nama yang baik)” (QS. At-Thaha ayat 8)

Setiap nama Allah swt. pasti mengandung sifat yang berkaitan dengan nama dan keluhuran Allah swt. Melalui wahyu-Nya yang disampaikan oleh para rasul-Nya, Allah swt. memberitahukan kepada makhluk-Nya tentang nama-Nya. Ke-99 nama Allah swt. itu disebutkan dalam hadist.

Dari ulasan di atas zikir asmaul husna berarti, perbuatan lisan dan hati (menyebut, menuturkan, mengatakan, mengingat, bertasbih dan

<sup>4</sup>Ensiklopedi Islam, jilid 1(Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...) hlm., 159.

mengagungkan) nama-nama baik atau sifat-sifat baik Allah SWT. Dasar hukum Asma'ul Husna berdasarkan ayat Al-Qur'an di antaranya terdapat dalam surat Al-A'raf ayat 180, Al-Isra' ayat 110, dan Al-Hasyr ayat 59.

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذُرُّو الدِّينَ يُلْحَدُونَ فِي الْأَسْمَاءِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.

Artinya: “Hanya milik Allah asma'ul husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asmaul husna itu dan tinggalkan prang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. Nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.”(QS. Al-A'raf ayat 180)

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ ۚ أَيًّا مَاتَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُمْ فِي الصَّلَاةِ ۚ وَادْعُوهُ خَافِيَةً لَّعَلَّكُمْ تَكُونُونَ.

Artinya: “Katakanlah: Serulah Allah atau seluruh ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al-asmaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendhkannya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu.” (QS. Al-Isra' ayat 110)

هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ ۚ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ.

Artinya: “Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaul Husna. Bertasbihlah kepadaNya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Biaksana.”(QS. Al-Hasyr ayat 24)

## 2. Manfaat Dzikir Asmaul Husna

Nabi Muhammad SAW. bersabda:

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةَ وَتِسْعِينَ إِسْمًا مِائَةً إِلَّا وَاحِدًا مَنْ أَحْصَا هَذَا حَلَّ الْجَنَّةِ. (رواه البخاري)

Artinya: *Dari Abu Hurairah, bersabda Rasulullah SAW. “Sesungguhnya Allah mempunyai 99 nama yakni seratus kurang satu barang siapa yang menghafalkan (Luar Kepala\_ seluruhnya akan dimasukkan ke dalam Surga” (HR. Bukhori)*

Dari penggalan hadist tersebut, menyatakan bahwa siapa saja yang bersedia mengamalkan membaca Asma’ul Husna, maka Allah akan memasukkannya ke dalam surga-Nya. Lebih mendalam berkenaan dengan manfaat yang dapat kita peroleh dengan menjadikan Asma’ul Husna sebagai bacaan zikir sehari-hari, di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Mengamalkan bacaan asma’ul husna akan dapat mengantarkan kita untuk lebih mengenal atau *ma’rifat* kepada Allah swt. Membaca asma’ul husna akan memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada kita tentang sifat-sifat Allah, sebab dari setiap asma’ Allah tersebut menggambarkan tentang sifat-sifat mulia yang dimiliki oleh Allah.
- b. Mengamalkan membaca asma’ul husna, akan dapat menumbuhkan baik sangka (*husnuzhan*) kepada Allah, sebab kita akan mengetahui jika Allah adalah Tuhan yang maha pengasih dan penyayang, Tuhan yang mengabulkan do’a-do’a hamba-Nya, Tuhan yang maha pengampun dan maha bijaksana.



- c. Menyebut dan membaca asma'ul husna menjadikannya sebagai bacaan zikir setiap saat, terlebih lagi menghafalkannya, akan dapat membawa dan mengantarkan kita kepada surga Allah.
- d. Membaca asma'ul husna akan mampu menumbuhkan perasaan cinta (*mahabbah*) kepada Allah, dan akan menjadikan kita menjadi hamba Allah yang dicintai-Nya.
- e. Mengamalkan membaca asma'ul husna akan memberikan kesadaran pada kita tentang hakikat hidup dan kehidupan yang sedang kita jalani.
- f. Menyebut dan membaca asma'ul husna akan memberikan kekuatan (energi) lahir dan batin pada kita, menumbuhkan kedamaian dan ketenangan yang sangat mendalam dalam jiwa dan hati kita.<sup>5</sup>

## C. Aktualisasi Diri

### 1. Pengertian Aktualisasi Diri

Carl Rogers dan Abraham Maslow adalah tokoh dalam aliran psikologi pertumbuhan yang menyebutkan aktualisasi diri sebagai tingkatan dalam menuju kepribadian yang sehat. Menurut Duane Schultz aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat serta potensi-potensi psikologisnya yang unik. Rogers percaya bahwa manusia memiliki dorongan yang dibawa sejak lahir untuk menciptakan dan bahwa hasil ciptaan yang sangat penting adalah diri

---

<sup>5</sup>Samsul Munir Amin&Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir* (Jakarta: Amzah, 2008) hlm., 140-141.

orang sendiri, suatu tujuan yang dicapai jauh lebih sering oleh orang-orang sehat daripada oleh orang-orang yang sakit secara psikologis.<sup>6</sup>

Sedangkan aktualisasi diri menurut Maslow yang dikutip pula oleh Duane Schultz didefinisikan sebagai perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat kita, pemenuhan semua kualitas dan kapasitas kita. Kita harus menjadi menurut potensi kita untuk menjadi.<sup>7</sup> Abraham Maslow juga mendasarkan teorinya yang dikutip oleh Hasyim Muhammad bahwa aktualisasi diri pada sebuah asumsi dasar, yaitu manusia pada hakekatnya memiliki nilai intrinsik berupa kebaikan. Dari sinilah manusia memiliki peluang untuk dapat mengembangkan dirinya. Perkembangan yang baik sangat ditentukan oleh kemampuan manusia untuk mencapai tingkat aktualisasi diri<sup>8</sup>.

Dari uraian tersebut aktualisasi diri merupakan kebutuhan puncak dari setiap manusia. Namun apabila kebutuhan dasar lainnya tidak dapat terpenuhi maka kebutuhan akan aktualisasi diri juga akan terhambat. Aktualisasi diri merupakan kebutuhan paling tinggi menurut Maslow yang akan dibahas pada sub bab berikutnya.

## **2. Aktualisasi Diri sebagai Tingkatan Kebutuhan**

Tingkatan kebutuhan dapat digambarkan seperti sebuah anak tangga. Kita harus meletakkan kaki pada anak tangga paling bawah sebelum mencapai anak tangga berikutnya, demikian seterusnya. Dengan cara

---

<sup>6</sup>Duane Schlutz, *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat* (Yogyakarta: Kanisius, 1991) hlm., 44.

<sup>7</sup>Duane Schlutz,....., hlm., 93.

<sup>8</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2002), hlm., 80.

yang sama pula, kebutuhan yang paling rendah dan paling kuat harus dipuaskan sebelum muncul kebutuhan tingkat kedua, ketiga, keempat dan seterusnya naik tingkat sampai muncul kebutuhan kelima dan yang paling tinggi, yaitu aktualisasi diri.

MIF Baihaqi mengutip pada awalnya, Maslow mengemukakan lima kebutuhan manusia, yaitu: kebutuhan-kebutuhan fisiologis, kebutuhan-kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan-kebutuhan akan memiliki dan cinta, kebutuhan-kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan mencapai aktualisasi diri. Kelima kebutuhan tersebut merupakan kebutuhan dasar (*basic needs*). Namun dalam tulisan-tulisan yang timbul kemudian, Maslow dalam kutipan MIF Baihaqi mengemukakan adanya kebutuhan tambahan yang diistilahkan sebagai metakebutuhan-metakebutuhan. Kebutuhan tambahan tersebut berupa kebutuhan untuk mengetahui dan memahami serta kebutuhan estetika/estetis.

Berikut uraian tujuh kebutuhan dalam kebutuhan dasar (*basic needs*)<sup>9</sup>:

a. Kebutuhan-Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan paling dasar, paling kuat dan paling jelas di antara sekian banyak kebutuhan manusia adalah kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan secara fisik. Kebutuhan ini meliputi: oksigen, air, makanan-minuman (yang mengandung protein, garam, gula, kalsium, berbagai mineral dan vitamin), juga kebutuhan

---

<sup>9</sup>MIF Baihaqi, *Psikologi Perteumbuha:Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme* (Bandung: ROSDAKARYA, 2008) hlm., 194.

terhadap pH yang seimbang dan suhu udara standard (37°C), kebutuhan untuk bergerak, istirahat, tidur dan mengeluarkan kotoran(CO<sup>2</sup>, buang air dan keringat), menghindari bahaya dan penyakit, serta berhubungan seks.

Pemuasan terhadap kebutuhan-kebutuhan itu sangat penting untuk kelangsungan hidup. Karenanya kebutuhan-kebutuhan tersebut merupakan yang terkuat dari semua kebutuhan.

b. Kebutuhan-Kebutuhan akan Rasa Aman

Apabila kebutuhan fisiologis sudah diperhatikan dan terpenuhi maka kita didorong oleh kebutuhan akan rasa aman. Maslow menurut MIF Baihaqi percaya bahwa kita semua membutuhkan sedikit banyak sesuatu yang bersifat rutin dan dapat diramalkan. Ketidakpastian sulit dipertahankan, karena itu orang-orang berusaha mencapai sebanyak mungkin jaminan, perlindungan, ketertiban menurut kemampuannya.

Schultz memaparkan Maslow percaya bahwa kita semua membutuhkan sedikit banyak sesuatu yang bersifat rutin dan dapat diramalkan.ketidakpastian sulit dipertahankan, karena itu kita berusaha mencapai sebanyak mungkin jaminan, perlindungan, ketertiban menurut kemampuan kita.<sup>10</sup>

c. Kebutuhan-Kebutuhan Cinta dan Rasa Memiliki

---

<sup>10</sup>Duane Schlutz, *Psikologi*...., hlm. 91.

Ketika seseorang telah mencapai tingkat tertentu dari rasa aman, lalu dia mulai merasa butuh teman, sahabat dekat atau kekasih. Semuanya digerakkan untuk memuaskan kebutuhan akan memiliki dan dimiliki, mencintai dan dicintai.

Bahkan Maslow yang dikutip oleh MIF Baihaqi mempercayai semakin lama akan sulit memuaskan kebutuhan akan memiliki dan cinta karena mobilitas seseorang yang dinamis. Banyak orang dewasa ini merasa kesepian dan terisolasi, meskipun mereka hidup di tengah-tengah orang banyak. Karena itu, kebutuhan akan memiliki-dimiliki dan mencintai-dicintai harus dipenuhi. Cinta menurut Maslow tidak boleh dikacaukan dengan seks, yang dapat dipandang sebagai kebutuhan fisiologis semata-mata. Maslow menyukai rumusan Carl Rogers tentang cinta, yaitu 'keadaan dimengerti secara mendalam dan dimengerti dengan sepenuh hati'.<sup>11</sup>

#### d. Kebutuhan-Kebutuhan akan Penghargaan

Apabila seseorang cukup berhasil mencintai dan memiliki, maka dia juga membutuhkan perasaan penghargaan. Seperti yang dikemukakan Maslow dalam Jess dan Gregory Feist mengidentifikasi dua tingkatan kebutuhan akan penghargaan yaitu reputasi dan harga diri. Reputasi adalah persepsi akan gengsi, pengakuan dan ketenaran yang dimiliki seseorang, dilihat dari sudut

---

<sup>11</sup>MIF Baihaqi, *Psikologi Perteumbuhan....*, hlm. 195.

pandang orang lain. Sementara harga diri adalah perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau bermanfaat dan percaya diri.<sup>12</sup>

e. Kebutuhan Kognitif(kebutuhan akan pengetahuan dan pemahaman)

Menurut Maslow yang dikutip MIF Baihaqi berkeyakinan bahwa salah satu ciri mental yang sehat ialah adanya rasa ingin tahu. Menurutnya pula sejak seseorang masih berusia anak kecil, dia telah memiliki perasaan ingin tahu kodrati tentang dunianya. Mereka dengan spontan dan dengan keinginan besar menyelidiki/mengamati segala sesuatu dalam usaha untuk mengetahui dan memahami. Sedangkan orang dewasa yang sehat terus-menerus ingin tahu tentang dunianya. Mereka ingin menganalisisnya dan mengembangkan suatu kerangka untuk memahaminya. Kegagalan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan ini adalah kekecewaan (karena gagal memuaskan beberapa kebutuhan) dan mengakibatkan kepribadian yang ‘hanya sedikit perasaan ingin tahu’ tentang segala sesuatu, tidakterlibat dalam kehidupan secara optimal dan semangat hidupnya kurang.<sup>13</sup>

Jadi dapat ditekankan, bahwa manusia tidak mungkin mengaktualisasikan diri apabila rasa ingin tahunya terhambat. Apabila seseorang tidak mengetahui dan memahami dunia sekitarnya, maka orang-orang kebanyakan tidak dapat berinteraksi

---

<sup>12</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2014) hlm., 335.

<sup>13</sup>MIF Baihaqi, *Psikologi Perteumbuhan....*, hlm. 196.

dengannya secara efektif untuk mencapai jaminan, cinta, penghargaan dan pemenuhan kebutuhan lainnya.

f. Kebutuhan Estetis

Maslow menemukan –bahwa dalam arti biologis- sama seperti kebutuhan akan kalsium dalam makanan, setiap orang membutuhkan keindahan. Keindahan membuat seseorang lebih sehat. Maslow menunjukkan bahwa kebutuhan estetis berhubungan dengan gambaran diri seseorang. Mereka yang tidak menjadi lebih sehat oleh keindahan adalah orang-orang yang terbelenggu oleh gambaran diri mereka yang rendah. Menurut Feist memang kebutuhan ini tidaklah universal. Akan tetapi, setidaknya beberapa orang di setiap kultur sepertinya termotivasi oleh kebutuhan akan keindahan dan pengalaman yang menyenangkan secara estetis. Bahkan sejak zaman purbakala hingga masa kini, beberapa orang telah menghasilkan seni karena ingin berseni.<sup>14</sup>

g. Kebutuhan Mencapai Aktualisasi Diri

Apabila seseorang telah memuaskan semua kebutuhan-kebutuhan di atas, maka dia akan didorong oleh kebutuhan yang paling tinggi, yaitu kebutuhan aktualisasi diri. Schultz mengemukakan kita harus menjadi menurut potensi kita untuk menjadi. Meskipun kebutuhan-kebutuhan dalam tingkat yang lebih rendah dipuaskan namun kita akan merasa kecewa, tidak tenang dan

---

<sup>14</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm. 337.

tidak puas kalau kita gagal berusaha untuk memuaskan kebutuhan aktualisasi diri.<sup>15</sup>

### 3. Nilai-Nilai Orang yang Mengaktualisasi Diri

MIF Baihaqi mengutip bahwa Maslow menyatakan orang-orang yang mengaktualisasi diri termotivasi oleh “prinsip hidup yang abadi” (*eternal verities*), yang ia sebutkan sebagai nilai-nilai B atau nilai-nilai *Being*(kehidupan). Nilai-nilai B bukanlah kebutuhan yang sama seperti makanan, perlindungan atau persahabatan. Nilai-nilai B oleh Maslow disebut dengan “metakebutuhan”(*metaneeds*) untuk menunjukkan bahwa nilai-nilai merupakan level tertinggi dari kebutuhan. Ia membedakan antara motivasi berdasarkan kebutuhan biasa dan motivasi dari orang-orang yang mengaktualisasi diri, yang disebut dengan “metamotivasi”.

Metamotivasi berciri-ciri tingkah laku ekspresif dan bukanlah tingkah laku penanganan dan terasosiasi dengan nilai-nilai B. Hal ini yang membedakan orang-orang yang mengaktualisasi diri dengan orang-orang yang tidak. Dengan kata lain, metamotivasi merupakan jawaban sementara Maslow terhadap masalah mengapa ada beberapa orang yang telah terpenuhi kebutuhan-kebutuhan di level lebih rendahnya, tetapi tidak berhasil mengaktualisasi diri. Kehidupan orang-orang seperti ini tidaklah berarti dan tidak menjunjung nilai-nilai B. Hanya orang-orang yang menjunjung nilai-nilai B yang mengaktualisasi diri dan mereka mampu melakukan metamotivasi.

---

<sup>15</sup>Duane Schlutz, *Psikologi*...., hlm. 93.



Maslow menduga seperti yang dikutip oleh Baihaqi bahwa ketika metakebutuhan orang tidak terpenuhi, maka akan mengalami penyakit, sebuah penyakit eksistensi. Ketiadaan nilai-nilai B mengarah pada penyakit sama pastinya seperti kekurangan makanan akan berakibat pada malnutrisi. Hal ini akan berakibat pada *metapatologi* atau kurangnya filosofi hidup yang bermakna.

Berikut tabel metakebutuhan dan metapatologi yang dibuat Abraham Maslow dalam karangan Baihaqi.<sup>16</sup>

**Tabel 2.1.**  
**Metakebutuhan dan Metapatologi**

<b>Nilai-Nilai B</b>	<b>Metapatologi</b>
Kebenaran	Ketidakpercayaan, sinisme, skeptisisme
Kebaikan	Kebencian, penolakan, kejiwaan, kepercayaan hanya pada diri untuk diri
Keindahan	Kekasaran, kegelisahan, kehilangan selera, rasa suram
Kesatuan, keparipurnaan	Disintegrasi
Transendensi dikotomi	Pikiran hitam-putih, pikiran salah satu dari dua, pandangan sederhana tentang kehidupan
Penuh energi, proses	Mati, menjadi robot, merasa diri sendiri sama sekali ditentukan, kehilangan emosi dan semangat dalam kehidupan, kekosongan pengalaman
Keunikan	Kehilangan perasaan diri dan individualitas, perasaan diri sendiri yang berubah-ubah atau anonim
Kesempurnaan	Keputusasaan, tidak bisa bekerja apa-apa
Keperluan	Kacau-balau, tidak dapat diramalkan
Penyelesaian, penghabisan	Ketidaklengkapan, keputusasaan, berhenti berjuang dan menanggulangi
Keadilan	Kemarahan, sinisme, ketidakpercayaan, pelanggaran hukum, sama sekali mementingkan diri sendiri.
Tata tertib	Ketidakamanan, ketidakwaspadaan, kehilangan rasa aman dan kemungkinan

<sup>16</sup>MIF Baihaqi, *ibid.*, hlm. 206.

	meramalkan, perlu berhati-hati
Kesederhanaan	Terlalu kompleks, kekacauan, kebingungan, kehilangan orientasi
Kekayaan, keseluruhan, kelengkapan	Depresi, kegelisahan, kehilangan perhatian pada dunia
Tanpa tenaga	Kelelahan, ketegangan kecanggungan, kejanggalan, kekakuan
Kejenakaan	Keseraman, depresi, keadaan tidak jenaka paranoid, kehilangan semangat dalam kehidupan, kesedihan
Kesanggupan berdiri sendiri	Tanggung jawab diberikan kepada orang-orang lain
Penuh arti	Tidak berarti, putus asa, hidup yang sia-sia

#### 4. Kriteria Aktualisasi Diri

Kriteria yang dimiliki oleh orang-orang yang mengaktualisasikan diri ialah: *Pertama*, mereka bebas dari psikopatologi atau penyakit psikologis. Mereka tidak mengalami neurosis ataupun psikosis ataupun mempunyai kecenderungan terhadap gangguan-gangguan psikologis. Hal ini merupakan kriteria negatif yang penting karena beberapa individu yang neurotik dan psikotik mempunyai beberapa kesamaan dengan orang-orang yang mengaktualisasikan diri yaitu, karakteristik seperti kepekaan akan kenyataan yang tinggi, pengalaman-pengalaman mistis, kreativitas dan pemisahan diri dari orang lain.

*Kedua*, orang-orang yang mengaktualisasikan diri ini telah menjalani hierarki kebutuhan dan oleh karena itu mereka hidup dengan level kecukupan yang tinggi dan tidak mengalami ancaman terhadap keamanan mereka. Selain itu, mereka mendapatkan cinta dan mempunyai rasa penghargaan diri yang kuat. Oleh karena kebutuhan level rendah mereka telah terpenuhi, orang-orang yang mengaktualisasikan diri lebih

bisa menerima apabila kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, bahkan jika menghadapi kritik dan caci-maki. Mereka mampu mencintai bermacam-macam orang, tetapi tidak mempunyai kewajiban untuk mencintai semua orang.

*Ketiga*, orang-orang tersebut menjunjung nilai-nilai B. Orang-orang yang mengaktualisasikan diri dalam daftarnya merasa nyaman dengan dan bahkan menuntut kejujuran, keindahan, keadilan, kesederhanaan dsb.

*Keempat*, kriteria terakhir adalah “menggunakan seluruh bakat, kemampuan, potensi, dan lainnya.” Dengan kata lain, individu-individu yang mengaktualisasikan diri dalam daftarnya memenuhi kebutuhan mereka untuk tumbuh, berkembang dan semakin menjadi apa yang mereka bisa.<sup>17</sup>

## 5. Hambatan Aktualisasi Diri

Rogers dan Maslow memiliki kesamaan dalam teori khususnya mengenai aktualisasi diri yang optimistik dan menyegarkan. Akan tetapi di lain pihak, Maslow tidak mengingkari fakta bahwa upaya untuk mencapai taraf aktualisasi diri memang banyak hambatannya. Berikut ulasan Maslow yang dikutip oleh E. Koeswara<sup>18</sup>:

Hambatan pertama dari upaya mencapai aktualisasi diri adalah hambatan yang datang dari diri sendiri berupa ketidaktahuan dan keraguan individu akan potensi-potensi yang dimilikinya. Ketidaktahuan

---

<sup>17</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm., 343.

<sup>18</sup>E. Koeswara, *Motivasi Teori dan Penelitiannya* (Bandung: Angkasa, 1989) hlm., 230-

dan keraguan ini menyebabkan potensi-potensi tersebut tidak terungkap atau tetap laten.

Hambatan kedua dari upaya mencapai aktualisasi diri adalah hambatan-hambatan yang berasal dari lingkungan berupa kecenderungan masyarakat untuk mendepersonalisasikan individu-individu yang menjadi warganya. Dan kecenderungan masyarakat untuk merepres pengungkapan potensi-potensi para warganya. Menurut Maslow, dalam kenyataannya tidak ada satu pun masyarakat yang sepenuhnya menunjang atas upaya pengaktualisasian diri para warganya, meski tentunya ada beberapa masyarakat yang lebih baik dibanding masyarakat-masyarakat lainnya.

Hambatan terakhir atas upaya pengaktualisasian diri adalah pengaruh negatif yang dihasilkan oleh kebutuhan yang kuat akan rasa aman. Sebagaimana diketahui, proses-proses perkembangan yang sehat menuju kematangan menurut kesediaan individu untuk mengambil resiko, berani membuat kesalahan dan berani pula untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan lama yang tidak konstruktif.

Koeswara mengutip pada akhirnya Maslow menekankan bahwa proses perkembangan atau pengungkapan potensi-potensi itu hanya mungkin apabila individu-individu menghuni lingkungan yang baik dan memungkinkan para warganya bisa memuaskan segenap kebutuhannya dengan baik pula. Sebaliknya, di bawah kondisi lingkungan yang buruk dan yang menghambat pemuasan kebutuhan-kebutuhan warganya, maka

pengungkapan potensi-potensi yang mengantarkan pada aktualisasi diri itu akan sulit terjadi.

## 6. Karakteristik Aktualisasi Diri

Seorang individu yang telah mencapai aktualisasi diri akan memiliki kepribadian yang berbeda dengan manusia pada umumnya. Karakteristik yang membedakannya, bersumber dari nilai-nilai B serta pemenuhan kebutuhan-kebutuhan yang telah melekat pada diri dan segenap perilakunya. Helen Graham mengutip gambaran khas atau karakteristik yang Maslow identifikasikan melalui kajian tentang manusia dalam kehidupan publik yang ia anggap mengalami aktualisasi diri, ialah:

- a. Persepsi terhadap kenyataan yang superior
- b. Penerimaan terhadap diri yang bertambah, orang lain dan lingkungan
- c. Spontanitas yang meningkat dan kreativitas yang sangat meningkat
- d. Otonomi dan perlawanan atas enkulturasi yang bertambah
- e. Pengkayaan reaksi emosional
- f. Identifikasi dengan spesies manusia bertambah
- g. Hubungan interpersonal yang utuh
- h. Perubahan nilai dan struktur nilai yang semakin demokratis
- i. Kemampuan dalam pengalaman-pengalaman mistik/spiritual (yang disebut pengalaman-pengalaman “puncak”/*peak experiences*)<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Helen Graham, *Psikologi Humanistik; dalam Konteks Sosial, Budaya dan Sejarah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) hlm., 87.

Jess dan Gregory J. Feist merangkum dari Maslow dengan membuat daftar lima belas ciri-ciri orang yang mengaktualisasi diri sampai batasan tertentu<sup>20</sup>.

a. Persepsi yang Lebih Efisien akan Kenyataan

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri dapat lebih mudah mengenali kepalsuan pada orang lain. Mereka dapat membedakan antara ketulusan dan kepalsuan yang terdapat tidak hanya pada orang tetapi juga pada tulisan, karya seni dan musik. Mereka tidak tertipu oleh apa yang tampak dan dapat melihat baik sifat-sifat positif maupun sifat-sifat negatif pada orang lain yang mungkin tidak secara langsung dapat dilihat oleh sebagian besar orang. Mereka mempersepsikan nilai-nilai dasar lebih jelas daripada orang lain dan mereka lebih tidak berprasangka dan lebih tidak mungkin melihat dunia seperti apa yang mereka ingin lihat.

Selain itu, orang-orang yang mengaktualisasikan diri juga lebih tidak takut dan lebih nyaman dengan hal-hal yang tidak diketahui. Mereka tidak hanya memiliki penerimaan yang lebih besar terhadap ambiguitas, tetapi mereka secara aktif mencarinya dan merasa nyaman menghadapi masalah-masalah dan teka-teki yang tidak mempunyai solusi benar atau salah yang jelas. Mereka menerima keragu-raguan, ketidakpastian, ketidakjelasan dan hal-hal yang tidak dikenali.

---

<sup>20</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm., 345.

b. Penerimaan akan Diri, Orang Lain dan Hal-Hal Alamiah

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri dapat menerima diri mereka sendiri apa adanya. Tidak seperti kebanyakan orang, orang yang mengaktualisasikan diri tidak memiliki perasaan jijik terhadap bau badan dan segala produk badan. Sikap-sikap apologetik seperti, kemunafikan, tipu muslihat, persaingan dan lain-lain, juga tidak ada pada orang yang mengaktualisasikan diri.

Dengan kata lain, sifat yang dianggap salah oleh orang yang sehat adalah: sifat yang sulit diperbaiki: misalnya, kemalasan, kesembroan, kemarahan, menyakiti hati orang lain. Keadaan psikologis yang tidak sehat, misalnya prasangka, cemburu dan iri hati. Seorang individu yang mengaktualisasikan diri akan mempersepsikan sesuatu secara kontemplatif (*being-cognition*) dan penuh keyakinan.<sup>21</sup>

c. Spontanitas, Kesederhanaan dan Kealamian

Orang-orang yang mengaktualisasikan merupakan orang-orang yang spontan, sederhana dan alami. Mereka tidak konvensional, tetapi tidak melakukan secara kompulsif. Mereka sangat etis tetapi dapat tampak tidak etis atau tidak mengikuti peraturan. Mereka biasanya bertindak secara konvensional karena masalah yang dihadapi bukan suatu hal yang penting atau suatu hal yang dihargai

---

<sup>21</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog...*, hlm., 89.

orang lain. akan tetapi, ketika situasinya penting, mereka dapat bertindak tidak konvensional dan tidak ada kompromi bahkan dengan resiko dikucilkan dan mendapat kecaman. Kesamaan antara orang-orang yang mengaktualisasi diri dengan anak-anak dan binatang adalah pada tingkah laku spontan dan alami mereka. Mereka biasanya menjalani hidup yang sederhana dalam artian mereka tidak harus menciptakan penampilan yang kompleks yang bertujuan untuk membohongi dunia. Mereka tidak berpura-pura dan tidak takut ataupun malu untuk mengekspresikan kegembiraan, kekaguman, kegairahan, kesedihan, kemarahan atau emosi-emosi kuat lainnya.<sup>22</sup>

d. Berpusat pada Masalah

Orang-orang yang mengaktualisasi diri adalah orang-orang yang memusatkan perhatiannya pada tugas (*task-oriented*) dan peduli pada masalah-masalah yang terjadi di luar diri mereka. Ketertarikan ini memungkinkan orang-orang yang mengaktualisasi diri untuk mengembangkan sebuah misi dalam hidupnya, sebuah tujuan yang melebihi kepentingan diri mereka sendiri. Pekerjaan mereka bukan hanya berfungsi sebagai cara untuk mencari nafkah, tetapi juga sebagai suatu hal yang sesuai, sebuah panggilan, sebuah hasil.

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri membuka wawasan mereka jauh melebihi diri mereka sendiri. Mereka peduli dengan

---

<sup>22</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm., 346.



masalah-masalah yang sudah ada di dunia ini sejak lama (*eternal problem*) dan mengadopsi dasar filosofis dan etis yang kuat untuk mengatasi masalah-masalah ini. Mereka tidak peduli dengan hal-hal yang tidak serius maupun yang tidak penting. Persepsi mereka yang realistis memungkinkan mereka untuk membedakan dengan jelas antara hal-hal yang penting dan yang tidak penting dalam hidup.<sup>23</sup>

e. Kebutuhan akan Privasi

Orang-orang yang mengaktualisasi diri mempunyai sebuah ciri untuk memisahkan diri yang memungkinkan mereka untuk menjadi sendiri tanpa menjadi kesepian. Mereka merasa santai dan nyaman ketika mereka bersama orang lain maupun ketika sendirian. Oleh karena mereka telah memenuhi kebutuhan akan cinta dan keberadaan, mereka tidak mempunyai kebutuhan yang berlebihan untuk dikelilingi oleh orang lain. Mereka bisa mendapat kesenangan dari kesendirian dan privasi.

Karena pengaktualisasian diri tidak tergantung atau melekat pada orang-orang lain dan lebih suka akan privasi dan kesunyian, maka mereka kadang-kadang mengalami kesulitan-kesulitan sosial. Orang-orang biasa dapat memikirkan mereka sebagai orang-orang yang tidak ramah, sombong, mungkin juga bermusuhan. Ini bukanlah intensi dari orang-orang yang sehat, mereka tidak sengaja

---

<sup>23</sup>Jess Feist & Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 346.

menghindari orang-orang lain, mereka hanya tidak memiliki suatu kebutuhan yang kuat akan orang-orang lain.<sup>24</sup>

f. Kemandirian

Orang-orang yang mengaktualisasi diri merupakan orang-orang yang mandiri dan bergantung pada diri mereka sendiri untuk bertumbuh walaupun di masa lalunya mereka pernah menerima cinta dan rasa aman dari orang lain. tidak ada orang yang dilahirkan mandiri, oleh karena itu tidak ada orang yang sepenuhnya tidak bergantung pada orang lain. kebebasan hanya dapat diperoleh melalui hubungan yang baik dengan orang lain. Mereka mempunyai kepercayaan diri tersebut kemudian memiliki kemandirian yang besar yang memungkinkan mereka tidak khawatir terhadap kritik dan juga tidak tergerak oleh pujian. Kemandirian ini juga memberikan mereka kedamaian dan ketenangan jiwa yang tidak dirasakan oleh orang-orang yang hidup dari penerimaan orang lain.<sup>25</sup>

g. Penghargaan yang selalu Baru

Orang-orang yang mengaktualisasi diri sangat sadar akan kesehatan fisik mereka yang bagus, teman-teman dan orang-orang yang dicintai, keamanan keuangan mereka dan kebebasan politik mereka. Mereka melihat fenomena sehari-hari seperti bunga, makanan dan teman-teman dengan sebuah pandangan baru. Mereka menghargai apa yang mereka miliki dan tidak menghabiskan waktu

---

<sup>24</sup>Duane Schultz, *Psikologi...*, hlm., 104

<sup>25</sup>Jess Feist & Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm., 347.

untuk mengeluh tentang kehidupan yang membosankan dan tidak menyenangkan. Dengan kata lain, mereka “mempertahankan penilaian mereka yang tidak berubah akan keberuntungan yang baik dan menghargai keberuntungan tersebut.”<sup>26</sup>

#### h. Pengalaman Puncak

Apa rasanya mengalami pengalaman puncak? Sesuai kutipan Jess dan Gregory, Maslow menjelaskan panduan yang dapat membantu menjawab pertanyaan ini. Pertama, pengalaman puncak cukup alami dan merupakan bagian dari hal-hal yang membentuk manusia. Kedua, orang-orang yang mengalami pengalaman puncak melihat keseluruhan dunia sebagai kesatuan dan mereka melihat dengan jelas keberadaan mereka di dunia. Selain itu, selama masa mistis ini, orang-orang yang mengalami pengalaman puncak merasa lebih rendah hati dan juga lebih kuat pada saat yang bersamaan.<sup>27</sup>

Dikatakan pula oleh Maslow yang dikutip oleh Hasyim Muhammad, bahwa pengalaman puncak tidak harus berupa pengalaman keagamaan atau pengalaman spiritual, meskipun hal tersebut juga mungkin. Karena pengalaman ini bisa berangkat dari buku, musik atau kegiatan-kegiatan yang bersifat intelektual. Di kala seorang tidak lagi merasa ada batas antara dirinya dengan alam sekitarnya. Hal ini bisa dipengaruhi oleh segenap gagasan dan perilakunya yang bebas dan tidak lagi dibatasi atau dipengaruhi oleh

---

<sup>26</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 348.

<sup>27</sup>Ibid..., hlm., 348

lingkungan atau bahkan dirinya sendiri, yang berupa kepentingan-kepentingan atau tendensi-tendensi tertentu yang dapat menghalangi kebebasannya berekspresi.<sup>28</sup>

i. *Gemeinschaftsgefühl*

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri memiliki *Gemeinschaftsgefühl*, istilah yang digunakan Adler untuk menggambarkan keterkaitan sosial, perasaan kemasyarakatan atau perasaan satu dengan semua orang. Maslow menemukan bahwa orang-orang mengaktualisasikan diri mempunyai sikap menyayangi orang lain. Walaupun mereka sering kali merasa seperti pendatang di negeri orang, akan tetapi orang-orang yang mengaktualisasi diri memahami orang lain dan mempunyai ketertarikan yang tulus untuk membantu orang lain.

Orang-orang yang mengaktualisasi diri dapat marah, tidak sabar atau tidak suka dengan orang lain, tetapi mereka mempunyai perasaan kasih sayang terhadap orang lain pada umumnya. Secara lebih spesifik, Maslow menyatakan bahwa orang-orang yang mengaktualisasi diri “kadang kala merasa sedih, terganggu dan bahkan marah dengan kekurangan yang dimiliki seseorang yang tidak spesial”, namun mereka tetap merasa dekat dengan orang tersebut.<sup>29</sup>

j. Hubungan Interpersonal yang Kuat

---

<sup>28</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog...*, hlm.,95.

<sup>29</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori...*, hlm., 349.

Orang-orang yang mengaktualisasi diri mempunyai perasaan sayang terhadap orang pada umumnya, tetapi teman-teman dekat mereka hanya terbatas. Mereka tidak mempunyai keinginan untuk harus berteman dengan semua orang, tetapi beberapa hubungan interpersonal penting yang mereka miliki cukup mendalam dan kuat. Mereka cenderung memilih orang-orang yang sehat sebagai teman dan menjauhi hubungan interpersonal yang erat dengan orang-orang yang tergantung dan tidak dewasa, walaupun ketertarikan sosial mereka memungkinkan mereka untuk mempunyai perasaan empati untuk orang-orang yang kurang sehat ini.

Orang-orang yang mengaktualisasi diri sering kali disalahartikan dan kadang kala tidak disukai orang lain. Di sisi lain, banyak di antara orang-orang yang mengaktualisasi diri yang sangat dicintai dan mempunyai banyak pengagum dan pengikut, terutama jika mereka memberi kontribusi penting bagi usaha atau bidang pekerjaan mereka. Namun mereka merasa tidak nyaman dan malu dengan penghormatan ini, mereka lebih memilih hubungan yang saling membutuhkan daripada hubungan satu sisi.<sup>30</sup>

k. Struktur Karakter Demokratis

Orang-orang yang mengaktualisasi diri memiliki nilai-nilai demokratis. Mereka bisa ramah dan perhatian dengan orang lain tanpa memandang kelas sosial, warna kulit, usia ataupun jenis

---

<sup>30</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 349.

kelamin dan bahkan mereka tampaknya tidak terlalu sadar akan adanya perbedaan yang dangkal di antara orang-orang.

Di luar sikap demokratis ini, orang-orang yang mengaktualisasi diri mempunyai keinginan dan kemampuan untuk belajar dari semua orang. Dalam situasi belajar, mereka menyadari bahwa mereka mengetahui sedikit hal dalam hubungannya dengan apa yang mereka bisa ketahui. Mereka menyadari bahwa individu-individu yang kurang sehat mempunyai banyak hal yang diajarkan ke mereka, dan mereka menghargai dan rendah hati terhadap orang-orang ini. Akan tetapi, mereka tidak menerima secara pasif tingkah laku jahat dari orang lain, melainkan mereka berperang dengan orang-orang jahat dan juga tingkah laku jahat.<sup>31</sup>

#### 1. Diskriminasi antara Cara dan Tujuan

Seorang individu yang mengaktualisasi diri dapat membedakan secara tegas antara kebaikan dan keburukan, antara kebenaran dan kesalahan dengan tanpa keraguan atau kebimbangan. Ia senantiasa konsisten dan dapat menghadapi setiap problem dengan konsistensi dan keyakinan. Ia secara tegas dapat membedakan antara yang benar dan yang salah, meskipun pendapatnya konvensional. Namun ia tetap memiliki standar etis yang jelas.<sup>32</sup>

#### m. Rasa Jenaka/Humor yang Filosofis

---

<sup>31</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 350.

<sup>32</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog...*, hlm.,98.

Karakteristik lainnya yang membedakan orang-orang yang mengaktualisasi diri adalah rasa humor mereka yang filosofis dan tidak menyerang orang lain. orang-orang yang sehat kurang menyukai lelucon-lelucon yang merendahkan orang. Mereka bisa melemparkan lelucon tentang diri mereka sendiri, tetapi tidak pernah membuat lelucon yang tidak menyenangkan. Mereka membuat lelucon lebih sedikit daripada orang lain, tetapi walaupun mereka membuat lelucon, maka leluconnya bertujuan lebih dari sekedar membuat orang lain tertawa. Mereka menghibur, memberi informasi, menunjukkan ambiguitas, membuat orang lain tersenyum daripada tertawa terbahak-bahak. Lelucon yang dibuat oleh mereka terjadi secara alamiah berdasarkan situasi yang ada dan tidak dibuat-buat, leluconnya bersifat spontan dan tidak direncanakan.<sup>33</sup>

n. Kreativitas

Maslow mengatakan bahwa kreativitas dan aktualisasi diri mungkin merupakan satu hal yang sama. Tidak semua orang yang mengaktualisasi diri kreatif dalam bidang seni, tetapi semuanya kreatif dalam bidangnya masing-masing. Mereka mempunyai ketertarikan yang besar terhadap kejujuran, keindahan dan kenyataan-bahan-bahan yang merupakan dasar dari kreativitas yang sesungguhnya. Orang-orang yang mengaktualisasi diri tidak harus menjadi pembuat puisi atau artis untuk menjadi kreatif. Ketika

---

<sup>33</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *Teori....*, hlm., 350.

Maslow membicarakan ibu mertuanya, ia mengatakan walaupun ibu mertuanya merupakan orang yang mengaktualisasi diri dan tidak mempunyai bakat khusus sebagai penulis ataupun artis, namun ibu mertuanya sangat kreatif dalam memasak sup. Maslow mengatakan bahwa pembuat sup yang sangat enak lebih kreatif daripada pembuat puisi yang biasa-biasa saja.<sup>34</sup>

o. Tidak Mengikuti Enkulturasikan/Apa yang Diharuskan oleh Kultur

Orang-orang yang mengaktualisasi diri memiliki kemampuan untuk memisahkan diri dari lingkungannya dan dapat melebihi batas kultur tertentu. Mereka bukanlah orang yang antisosial ataupun yang secara sadar tidak mau mematuhi peraturan. Melainkan, mereka adalah orang-orang yang berdiri sendiri, mengikuti standar perilaku mereka sendiri dan tidak secara buta mematuhi peraturan yang dibuat orang lain. Mereka tidak nampak berbeda penampilannya dengan orang lain, akan tetapi mereka dapat menjadi sangat menginginkan perubahan sosial dan menolak apa yang diharuskan oleh masyarakat. Mereka tidak hanya memiliki kebiasaan-kebiasaan sosial yang berbeda, mereka juga tidak mengikuti kebiasaan, tidak terlalu merasa ditekan dan tidak terlalu terpengaruh.

Untuk alasan ini, orang-orang yang sehat ini lebih bersifat individualis dan tidak terlalu homogen atau serupa dengan orang lain. Mereka tidak mirip satu sama lain. Bahkan istilah “aktualisasi

---

<sup>34</sup>Jess Feist&Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 351.



diri” berarti menjadi apapun yang seseorang inginkan, untuk mengaktualisasi atau memenuhi semua potensi yang dimiliki. Ketika orang bisa mencapai tujuan ini, mereka menjadi lebih unik, berbeda dan tidak terlalu terpengaruh oleh kultur yang ada.<sup>35</sup>

#### **D. Kajian Penelitian Terdahulu**

Kajian penelitian terdahulu merupakan uraian yang relevan dengan masalah yang diteliti. Beberapa penelitian yang dijadikan telaah penelitian ini akan disajikan dalam tabel berikut:

1. Skripsi Dwi Trisanti yang berjudul “Pengaruh Dzikir Asmaul Husna terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus di Pesantren Nasyiatul Banat Desa Ngagel Kec. Dukuhseti Kab. Pati)” yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin. Dalam skripsi ini menyimpulkan bahwa kebiasaan para santri dengan melakukan dzikir Asmaul Husna mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Ini dapat dilihat dari data-data serta kesimpulan dari observasi penulis, bahwa para santri mampu mengatasi rasa cemas atau khawatir, mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan emosi, berusaha membersihkan hati dari gangguan-gangguan (penyakit-penyakit hati) seperti ujub, takabur. Mereka juga selalu mensyukuri nikmat Allah, bahkan jika dilihat dari aktifitas sehari-hari, mereka adalah para remaja yang senantiasa

---

<sup>35</sup>Jess Feist & Gregory J. Feist, *ibid.*, hlm., 351.

menjalankan perintah Allah dengan menjaga salat berjamaah dan beramal sholeh.<sup>36</sup>

2. Skripsi Mohammad Taufikin yang berjudul “Pengaruh Dzikir Asmaul Husna terhadap Perilaku Keagamaan Siswa-Siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran”. Terdapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dzikir Asmaul Husna terhadap pengalaman keagamaan siswa-siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran. Hal ini terlihat dari angket yang terkumpul, yang kemudian dilakukan pengolahan data dan hasil yang diperoleh dari perhitungan menggunakan analisis Regresi linier bahwa  $F_{reg}$  sebesar 29,325 dan besar nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% adalah 3,964. Hal ini berarti  $F_{reg} > F_{tabel}$ .<sup>37</sup>
3. Jurnal Selviana Syafitri yang berjudul “Pengaruh Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Aktualisasi Diri pada Komunitas *Modern Dance* di Samarinda”. Dari jurnal tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara harga diri dan kepercayaan diri dengan aktualisasi diri pada anggota komunitas *modern dance* di Samarinda. Nilai yang terkumpul adalah nilai  $F_{hitung} = 127,38$ ;  $F_{tabel} = 0,022$ ;  $R^2 = 0,743$  dan  $p = 0,000$ . Dengan hasil analisis regresi bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara harga diri terhadap aktualisasi diri dengan  $\beta = 0,629$ ;

---

<sup>36</sup>Dwi Trisanti, *Pengaruh Zikir Asmaul Husna terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus di Pesantren Nasyiatul Banat Desa Ngagel Kec. Dukuhseti Kab. Pati)* (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2006)

<sup>37</sup>Mohammad Taufikin, *Pengaruh Zikir Al-Asma Ul-Husna terhadap Perilaku Keagamaan Siswa-Siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran* (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2010)

$t_{hitung}=9,611$ ;  $t_{tabel}=1,9873$  dan  $p=0,000$ . Kemudian pada kepercayaan diri terhadap aktualisasi diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan  $\beta=0,333$ ;  $t_{hitung}=5,079$ ;  $t_{tabel}=1,9873$  dan  $p=0,000$ .<sup>38</sup>

4. Jurnal Teguh Kurnia dan Arundati Shinta yang berjudul “Hubungan antara Kohesivitas Organisasi dengan Aktualisasi Diri pada komunitas Pemuda Gereja”. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan positif maupun signifikan antara kohesivitas organisasi dengan aktualisasi diri pada komunitas pemuda gereja. Hal ini terlihat secara statistik, pengaruh tersebut adalah sebesar 16,24% dan pengaruh tersebut dikategorikan rendah.<sup>39</sup>

Dari beberapa penelitian di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang penulis angkat dalam penelitian ini, namun memiliki kesamaan pada variabelnya. Untuk mempermudah dalam membaca kajian terdahulu, penulis petakan seperti di bawah ini:

**Tabel 2.2**  
**Kajian Penelitian Terdahulu**

No.	Penulis Penelitian	Jenis Penelitian/Judul penelitian	Hasil Penelitian	Perbandingan Penelitian	
				Persamaan	Perbedaan
1.	Dwi Trisanti	Skripsi/Pengaruh Dzikir Asmaul Husna terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus di Pesantren	Adanya pengaruh dzikir Asmaul Husna terhadap kesehatan mental santri	Variabel bebas yaitu dzikir Asmaul Husna	Variabel terikat yaitu kesehatan mental dan aktualisasi diri

<sup>38</sup>Selviana Syafitri, *Pengaruh Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Aktualisasi Diri pada Komunitas Modern Dance di Samarinda* (Jurnal: eJournal Psikologi, 2014)

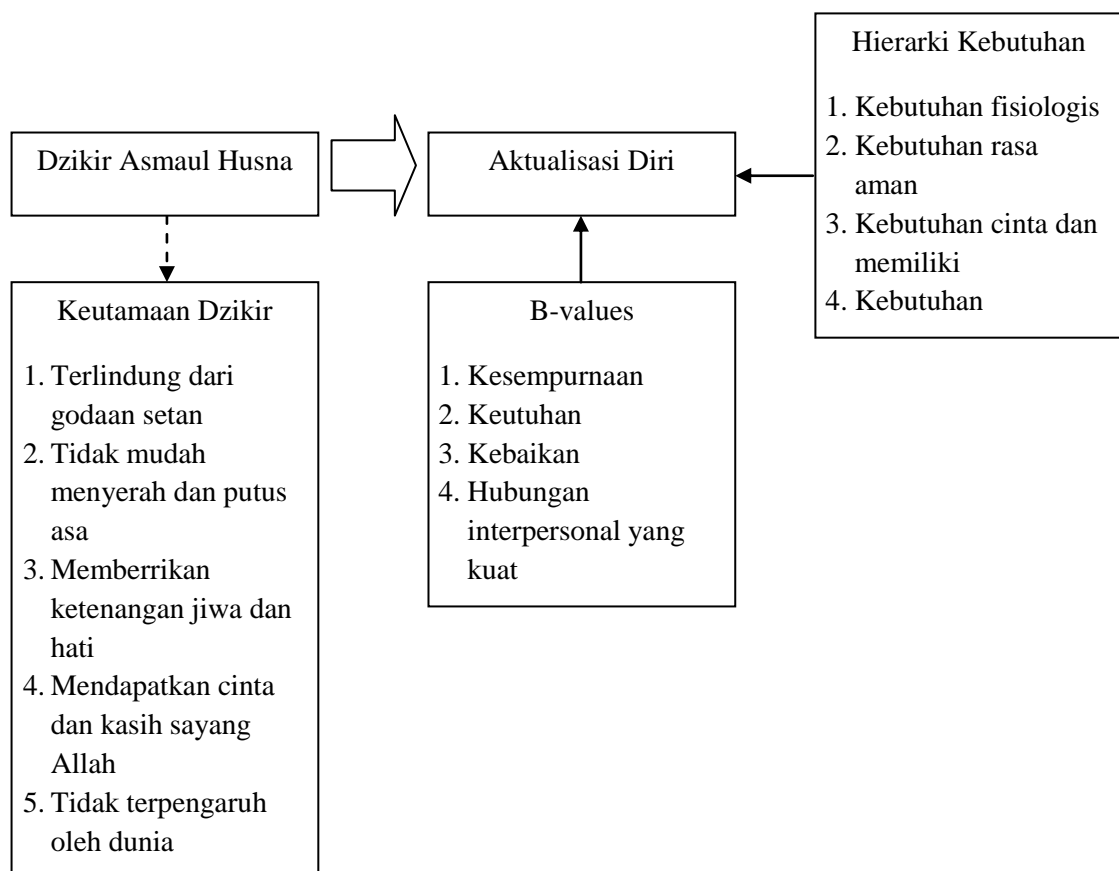
<sup>39</sup>Teguh Kurnia&Arundati Shinta, *Hubungan antara Kohesivitas Organisasi dengan Aktualisasi Diri pada Anggota Komunitas Pemuda Gereja* (Jurnal: Psikology Forum UMM, 2015)

		Nasyiatul Banat Desa Ngagel Kec. Dukuhseti Kab. Pati)			
2.	Mohammad Taufikin	Skripsi/Pengaruh Dzikir Asmaul Husna terhadap Perilaku Keagamaan Siswa-Siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Unggaran	Terdapat pengaruh signifikan antara dzikir Asmaul Husna terhadap Pengalaman Keagamaan Siswa-Siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Unggaran	Variabel bebas yaitu dzikir Asmaul Husna	Variabel terikat yaitu perilaku keagamaan dan aktualisasi diri
3.	Selviana Syafitri	Jurnal/Pengaruh Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Aktualisasi Diri pada Komunitas <i>Modern Dance</i> di Samarinda	Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara harga diri dan kepercayaan diri dengan aktualisasi diri pada komunitas <i>modern dance</i> di Samarinda	Variabel terikat yaitu aktualisasi diri	Variabel bebas yaitu harga diri dan kepercayaan diri
4.	Teguh Kurnia dan Arundati Shinta	Jurnal/Hubungan antara Kohesivitas Organisasi dengan Aktualisasi Diri pada Anggota Komunitas Pemuda Gereja	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kohesivitas organisasi dengan aktualisasi diri pada anggota komunitas pemuda gereja	Variabel terikat yaitu aktualisasi diri	Variabel bebas yaitu kohesivitas organisasi dan zikir Asmaul Husna

## 5. Kerangka Berfikir Penelitian

Untuk mempermudah membaca secara menyeluruh dalam subbab ini dimuat kerangka berfikir penelitian sebagai berikut:

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Penelitian**



Keterangan:

→ : pengaruh

→ : terpenuhi

- - - - - → : dampak