

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada abad ke-20, konsep aktualisasi diri menjadi sorotan utama dalam pemikiran psikologis dan perkembangan pribadi. Konsep ini merujuk pada usaha individu untuk mencapai potensi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks ini, psikolog terkemuka seperti Abraham Maslow mengidentifikasi aktualisasi diri sebagai puncak dalam hierarki kebutuhan manusia. Pengembangan diri menjadi fokus utama bagi mereka yang berusaha mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna. Oleh karena itu, penelitian ini akan memperluas pemahaman kita tentang konsep ini dengan mengeksplorasi bagaimana tiga tokoh kunci mewujudkan potensi diri mereka (Hurlock, 1999).

Dalam mengulas konsep aktualisasi diri, perhatian utama akan difokuskan pada tiga tokoh yang secara eksplisit mencerminkan dan mengimplementasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tokoh pertama yang akan dijelajahi adalah Steve Jobs, pendiri Apple Inc., yang dikenal sebagai inovator dan pemimpin visioner di dunia teknologi (Santrock, 2009). Kedua, Maya Angelou, seorang penulis dan penyair ulung, juga akan menjadi fokus dalam pembahasan ini. Angelou memmanifestasikan aktualisasi diri melalui karya-karya sastra yang kuat dan perjuangan hidup yang menginspirasi. Sementara itu, tokoh ketiga yang akan dianalisis adalah Elon Musk, seorang pengusaha dan insinyur ternama yang menciptakan perubahan besar di industri teknologi dan transportasi.

Masing-masing tokoh akan dianalisis untuk melihat bagaimana mereka mengartikulasikan prinsip-prinsip aktualisasi diri dalam pencapaian karir dan kehidupan pribadi mereka. Pengamatan ini akan memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana setiap individu membangun potensinya sendiri, menghadapi rintangan, dan akhirnya mencapai pencapaian luar biasa yang mencerminkan konsep aktualisasi diri. Analisis ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru dan inspiratif tentang bagaimana pemahaman terhadap konsep ini dapat membentuk dan mendorong keberhasilan individu dalam meraih potensinya yang penuh (Seginer, 2009).

Dilain sisi, manusia pada hakikatnya diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang sempurna terwujud dalam jasmani, rohani dan akal yang harus disyukuri untuk digunakan dalam menjalani kehidupan, karena hanya manusia yang diberikan akal sehingga dikatakan ciptaan yang sempurna. Ada 5 kebutuhan dasar manusia yang membentuk hirarki kebutuhan yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Dari kelima kebutuhan tersebut yang dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk terus berprestasi yaitu kebutuhan aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan akan aktualisasi diri merupakan tingkat kebutuhan yang tertinggi. Seorang pelajar pasti memiliki suatu impian pencapaian pribadi yang hendak dicapai sebagai wujud pemenuhan kebutuhan untuk mencapai kesempurnaan diri, sehingga sejak remaja perlu mengetahui potensi yang dimiliki untuk dikembangkan (Hanafi, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan suatu proses yang dimulai berurutan mulai dari masa pembentukan sampai pada kematian. Manusia akan mengalami kemajuan disetiap tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangannya yang bersifat individual. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai salah satu fase perkembangannya akan mempengaruhi pada tahap perkembangan selanjutnya dan mempengaruhi kesehatan individu secara holistik. Fase-fase perkembangan tersebut yakni fase konsepsi, bayi, pra sekolah, usia sekolah, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Tugas perkembangan pada tiap fase memiliki keunikan tersendiri termasuk fase remaja. Fase remaja merupakan masa transisi dari masa sekolah menuju dewasa, keadaan psikologis yang cenderung labil, serta mulai mencari identitas dirinya (Hurlock, 1999).

Zakiah Darajat berpendapat bahwa masa remaja adalah fase transisi yang dialami oleh individu ketika mereka beranjak dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Menurutnya, masa remaja dapat dianggap sebagai perpanjangan dari masa kanak-kanak sebelum mencapai kedewasaan. Selama masa ini, seseorang belum sepenuhnya mandiri dan belum matang dalam berbagai aspek kehidupan. Tubuh masih dalam tahap pertumbuhan, organ-organ belum berfungsi dengan sempurna, dan aspek kecerdasan, emosi, serta hubungan sosial masih dalam proses perkembangan. Selain itu, individu pada masa remaja masih sangat bergantung pada bantuan orang dewasa, dan mereka belum dapat diberikan tanggung jawab penuh atas segala hal (Darajat, 1991).

Masa remaja adalah masa pergolakan besar yang ditandai dengan perubahan cepat dalam kesejahteraan emosional dan fisik. Periode ini dikenal

sebagai periode “badai dan stres”. Hal ini juga merupakan masa ketika remaja memulai proses pembentukan identitas yang, jika berhasil, akan memperkuat identitas tersebut, namun jika tidak berhasil, dapat menyebabkan remaja tersebut stres dan menghambat perkembangannya (Fatmawaty, 2017). Pergeseran cepat dalam keadaan emosi pada masa muda mungkin disebabkan oleh penemuan diri yang tidak lengkap. Emosi anak muda bisa memuncak sekarang. Kesehatan emosi remaja masih berkembang sebagai akibat dari perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Remaja dapat mengalami kebahagiaan dan kesedihan. Remaja lebih bisa mengendalikan emosinya dibandingkan proses berpikir rasionalnya (Fatmawaty, 2017) . Pergeseran cepat dalam keadaan emosi pada masa muda mungkin disebabkan oleh penemuan diri yang tidak lengkap. Emosi anak muda bisa memuncak sekarang. Kesehatan emosi remaja masih berkembang sebagai akibat dari perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Remaja dapat mengalami kebahagiaan dan kesedihan. Remaja lebih bisa mengendalikan emosinya dibandingkan proses berpikir rasionalnya. (Fatmawaty, 2017).

Salah satu permasalahan yang menghambat potensi yang ada pada mahasiswa adalah mahasiswa belum bisa menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Menurut Nursalam (2008) mahasiswa yang mendominasi yaitu mahasiswa yang mampu mengemukakan pendapat-pendapatnya dan mengembangkan potensinya. Mahasiswa yang belum mengenali potensi diri sama dengan mahasiswa yang memiliki aktualisasi yang rendah karena ketidaktahuan

akan potensi diri, terdapat perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri sehingga potensinya tidak dapat berkembang (Mulyati, 2019)

Aktualisasi diri adalah dorongan untuk menjadi diri sepenuh kemampuannya sendiri, dan menjadi apa saja yang menurut kemampuannya. Aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki manusia yaitu pemanfaatan dan perkembangan yang terus berlangsung akan potensi, kapasitas, dan talenta sebagai pemenuhan misi serta dorongan hati dan pengetahuan lebih dalam mengenai dirinya secara penuh (Olson & Hargehahn, 2013).

Berdasarkan wawancara dengan 10 mahasiswa, subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh studi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta . Penelitian ini difokuskan pada aktualisasi diri pada mahasiswa aktif di Universitas Mercubuana Yogyakarta. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan wawasan mendalam mengenai aktualisasi diri pada mahasiswa tersebut. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Jones & Crandall (1986) yang meliputi Otonomi, Penerimaan Diri, Tidak Menahan Emosi serta Tanggung Jawab dan Kepercayaan Dalam Hubungan Dekat.

Pada aspek otonomi, 2 dari mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa masih merasa belum mampu tumbuh dan berkembang secara mandiri, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu rasa takut dalam mengungkapkan dan masih meragukan potensi yang ada dalam dirinya.

Pada aspek penerimaan diri, 7 dari mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa masih belum dapat menerima kekurangan yang ada dalam dirinya karena merasa takut terhadap kritikan dan mendapat penolakan.

Pada aspek tidak menahan emosi, 8 dari mahasiswa belum dapat mengatur emosi dengan baik karena belum mampu mengekspresikan perasaan yang dirasakan karena takut terhadap perasaan dan pikirang orang lain.

Pada aspek kepercayaan diri dan tanggung jawab dalam hubungan dekat, 3 dari mahasiswa masih meragukan kepercayaannya terhadap situasi yang dialami dan tidak memiliki sikap yang terbuka pada pengalaman.

Diketahui dari pemaparan hasil wawancara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memenuhi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Jones & Crandall (1986) maka dapat disimpulkan bahwa 10 subjek tersebut memiliki masalah pada aktualiasi diri yang menyebabkan sebagian mahasiswa masih kesulitan untuk memahami potensi dirinya secara maksimal, sementara sebagian lainnya belum mampu membuka diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang bergelut dengan ketidakpastian karir di masa depan, merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini, mengaku terlalu takut untuk mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya, serta mengalami rasa cemas ketika dihadapkan pada pengambilan keputusan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih berjuang untuk mewujudkan potensi dirinya secara maksimal, terbukti dari kesulitannya dalam mengambil keputusan dan menerima dirinya sendiri. Dalam

keadaan seperti ini, kaum muda akan kesulitan memenuhi kebutuhan mereka untuk meningkatkan diri melalui pendidikan dan pengalaman.

Menurut Ahmad Yahya Surya Winata dalam penelitiannya yang berjudul "Motivasi Intrinsik, Kinerja, dan Aktualisasi Diri: Kajian Konseptual Perkembangan Teori," aktualisasi diri diartikan sebagai proses pemenuhan kebutuhan tertinggi individu, yang mencakup pencapaian potensi pribadi dan pengembangan diri menuju tingkat optimal. Dalam perspektif ini, aktualisasi diri merupakan hasil dari motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk mencapai tujuan, meraih kepuasan, dan mengembangkan kemampuan diri. Winata menyoroti bahwa motivasi intrinsik, khususnya dalam konteks kinerja organisasi, tidak hanya memengaruhi pencapaian tugas, tetapi juga menjadi ekspresi dari kebutuhan individu untuk mengaktualisasikan diri. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan konsep aktualisasi diri di dalam organisasi menjadi relevan untuk meningkatkan kinerja individu dan memfasilitasi pertumbuhan personal yang holistik (Lutfi & Winata, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri, seperti kreativitas, kepribadian, transendensi, demokratis, hubungan sosial, dan kecerdasan emosi, memiliki peran krusial dalam membentuk perjalanan pertumbuhan individu. Dalam konteks ini, kecerdasan emosi, seperti yang dikemukakan oleh Maftukhah (2019), menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi aktualisasi diri secara langsung atau tidak langsung.

Pentingnya kecerdasan emosi terletak pada kemampuan seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Dalam

perjalanan aktualisasi diri, kecerdasan emosi membantu individu dalam menghadapi tantangan, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengoptimalkan potensi diri. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kecerdasan emosi dapat diperdalam setelah pemahaman dasar mengenai harapan, arti penting, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi pertumbuhan aktualisasi diri telah diberikan Maftukhah (2019)..

Kecerdasan emosi memerlukan pengelolaan emosi seseorang untuk mengerahkan kehendaknya atas tindakannya sendiri. Kematangan emosi mencakup kemampuan mengatur kehidupan emosi, menjaga kestabilan emosi, dan mengendalikan dorongan hati melalui pengembangan kesadaran diri, motivasi pribadi, empati, dan keterampilan sosial. Di sisi lain, Wuwung (2020) berpendapat bahwa kematangan emosi mencakup kemampuan untuk mengalami emosi sosial terhadap orang lain, dan kemudian memilih dan menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan perilaku seseorang. Ada lima domain utama kematangan emosi: kesadaran diri, pengaturan emosi, motivasi diri, kesadaran sosial, dan membangun hubungan.

Seorang remaja belum sepenuhnya berkembang dalam kemampuannya mengatur dan mengendalikan emosinya. Kemampuan atau ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya tergantung pada tingkat kematangan emosi yang dimilikinya. Jika seorang remaja telah mengembangkan kematangan emosi, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan hidup, terutama tantangan yang memerlukan kecerdasan emosional yang kuat. Sehingga generasi muda dapat memenuhi kebutuhan pengembangan pribadinya. Selain itu, seseorang

dengan kecerdasan emosional yang tinggi mungkin berhasil membentuk hubungan positif dengan orang lain dan menginspirasi dirinya sendiri untuk tumbuh dan berubah dalam cara yang berarti bagi mereka (Suciati, 2016)..

Beberapa alat ukur self report yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yakni : (Syamsu Yusuf, 2014) : a). kesadaran diri, b). mengelola emosi, c). memanfaatkan emosi secara produktif, d). empati, e), membina hubungan (Hurlock, 1999).

Harapannya adalah bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi penunjang bagi remaja dalam mengambil keputusan yang realistis tanpa terpengaruh oleh suasana hati yang fluktuatif. Manajemen emosi yang baik diharapkan dapat membantu remaja dalam mengontrol perilakunya, menghindari diri dari kenakalan remaja, dan menjauhkan diri dari potensi masalah sosial. Dalam konteks ini, upaya tersebut diarahkan untuk membantu remaja mencapai pemenuhan aktualisasi diri, sebuah tahapan perkembangan yang mencakup penerimaan diri, kemandirian, dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain (Dedek, 2021)..

Penelitian ini sejalan dengan temuan Winata (2015) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional remaja di SMA Negeri 1 Kalisat masih tergolong sedang, dan pencapaian aktualisasi diri remaja masih belum optimal. Hubungan positif antara kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri di SMA Negeri 1 Kalisat, seperti yang dihasilkan dari uji statistik chi-square, menegaskan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat membantu remaja dalam mencapai potensi diri secara positif.

Berdasarkan variabel dependen (pencapaian aktualisasi diri) dan independen (kecerdasan emosional), remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mencapai pemenuhan aktualisasi diri penuh. Pemahaman diri yang baik, kemandirian, dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain adalah aspek-aspek yang dikuasai oleh remaja dengan kecerdasan emosional yang baik. Keterkaitan ini relevan dalam konteks mahasiswa, mengingat subjek penelitian ini adalah mahasiswa. Diharapkan bahwa dengan kecerdasan emosional yang baik, mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya secara penuh, memberikan dampak positif pada perkembangan diri dan interaksi sosial mereka.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Di Universitas Mercubuana Yogyakarta”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tujuannya untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosi dengan aktualisasi diri pada mahasiswa di Universitas Mercubuana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikolog. ilmu yang dapat diperoleh peneliti tentang hubungan kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja dan sebagai bahan pertimbangan untuk dilakukan pelatihan kecerdasan emosional dan penelitian lain terkait kecerdasan emosional dan aktualisasi diri.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bias menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk meningkatkan kecerdasan emosi dalam pemenuhan Aktualisasi Diri.