

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data statistik pendidikan tinggi tahun 2021 diketahui bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8,9 juta orang, dengan jumlah terbanyak diperoleh dari universitas sebanyak 5,8 juta. Jumlah tersebut mengalami kenaikan 4,1 persen dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Perguruan tinggi memiliki tujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan serta menciptakan berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 2012).

Mahasiswa merupakan salah satu harapan bangsa atau elemen generasi muda, kelompok mahasiswa memiliki posisi strategis dan prospektif, sehingga pada saat seseorang menginjak fase sebagai mahasiswa muncul salah satu bentuk tantangan yang baru (Effendy & Fajar, 1998). Menurut Hartaji, (2012) mahasiswa adalah seorang yang sedang pada proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang mengalami pendidikan bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut serta universitas.

Mahasiswa didorong untuk melakukan strategi terbaik guna memaksimalkan masa perkuliahan. Pengembangan potensi diri tidak pernah mengenal batas dan masa perkuliahan merupakan waktu yang tepat untuk

mengeksplorasi potensi tersebut. Menjalani status menjadi mahasiswa merupakan bagian dari proses aktualisasi diri, oleh karena itu mahasiswa dapat mengeksplorasi diri dengan optimal atau mengaktualisasi diri di masa perkuliahan dengan mengikuti organisasi kampus, seminar, maupun pelatihan. Hal tersebut dikarenakan dapat membantu mahasiswa mencapai aktualisasi yang tinggi dan mengembangkan diri yang menjadi bekal ketika memasuki dunia kerja (Kemdikbud, 2021).

Dalam hal ini Maslow (1970) mendefinisikan aktualisasi diri sebagai proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan karakteristik dan potensi diri seseorang yang unik ke tingkat yang lebih baik, yang dibantu oleh pengalaman dari kehidupan pada usia tertentu yang akan menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia. Sedangkan, menurut Gopinath (2020) memandang aktualisasi diri sebagai suatu proses pengembangan potensi diri secara terus-menerus dan bagaimana individu menyadari berbagai kemungkinan potensi yang ada dalam dirinya untuk menggapai tujuan hidup yang diimpikan yang ditandai seberapa baik potensi tersebut dapat dimanfaatkan.

Maka dari itu, terdapat beberapa aspek aktualisasi diri dalam penelitian Gopinath (2020), yang diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mencapai aktualisasi diri yaitu penerimaan diri (*Acceptance*), kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kekuatan dan kelemahan pribadi. Kedua, keaslian (*Authenticity*) yaitu menjadi diri sendiri tanpa berpura-pura, serta hidup sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi. Ketiga, tujuan hidup (*Purpose*) yaitu memiliki arah dan makna dalam hidup, serta berusaha untuk mencapai tujuan yang bermakna. Keempat, persepsi realitas yang efisien (*Efficient Perception of Reality*) yaitu

kemampuan untuk melihat dunia secara objektif dan realistis, tanpa distorsi atau prasangka. Kelima, kemanusiaan (*Humanitarianism*) yaitu kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain dan berkontribusi pada kebaikan bersama. Keenam, intuisi moral yang baik (*Good Moral Intuition*) yaitu kemampuan untuk membuat keputusan yang etis dan bermoral berdasarkan naluri dan pertimbangan hati nurani. Ketujuh, semangat kreatif (*Creative Spirit*) yaitu kemampuan untuk berpikir kreatif dan inovatif, serta mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk kreativitas. Kedelapan, pengalaman puncak (*Peak Experiences*) yaitu momen-momen intens yang membawa perasaan ekstasi, kedamaian, dan pemahaman mendalam tentang diri dan dunia. Kesembilan, keseimbangan batin (*Equanimity*) yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan seimbang dalam menghadapi tantangan dan stres kehidupan. Dan yang terakhir, keterbukaan terhadap pengalaman baru (*Continued Freshness of Appreciation*) yaitu kemampuan untuk terus menghargai dan menikmati keindahan serta keajaiban dunia dengan rasa kagum yang terus-menerus.

Aktualisasi diri berlangsung selama manusia hidup dan akan berakhir ketika manusia meninggal, serta menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa yang berada dalam proses pengembangan dirinya. Menurut Conger (1997), individu berusia 17-19 tahun idealnya sudah mampu mengenali potensi diri, dan pada usia 18-22 tahun diharapkan dapat mengembangkan potensi tersebut. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kondisi ini sering kali tidak sesuai dengan harapan. Helcy Haryani (2020) mengatakan bahwa setiap orang memiliki potensi diri yang bisa dikembangkan, tetapi ada juga orang yang belum bisa menemukan potensi dirinya karena mereka tidak tahu apa minat dan bakat yang dimiliki yang menjadi

faktor penghambat dalam mencapai kebutuhan aktualisasi diri. Dengan kata lain, seseorang yang tidak mengetahui potensi dirinya akan sulit memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, karena dalam suatu lingkungan masyarakat terdapat beragam karakter yang dibentuk dari budaya masyarakat.

Maslow (1943) mengemukakan bahwa aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki kebutuhan manusia, yang hanya dapat dicapai apabila kebutuhan-kebutuhan dasar lainnya, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, serta penghargaan telah terpenuhi. Aktualisasi diri mencakup realisasi penuh atas potensi individu, dorongan untuk berkembang, dan keinginan untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Kebutuhan ini bersifat sangat personal dan tidak semua individu mampu mencapainya, karena bergantung pada berbagai faktor internal dan eksternal, seperti motivasi, kondisi psikologis, serta dukungan sosial dan keluarga (Feist & Feist, 2010).

Penelitian oleh Sabekti (2019) menunjukkan bahwa 47,3% mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga memiliki tingkat aktualisasi diri yang rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan Juliandi (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak angkatan 2013 dan 2014 yang memiliki aktualisasi diri tinggi memiliki porsi paling sedikit sebanyak 21,4% dan 78,6% lain merupakan mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri paling rendah. Hal tersebut menunjukkan masih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat aktualisasi diri yang rendah. Sementara itu, penelitian Novita Rihi, dkk (2023) mencatat bahwa gambaran keharmonisan keluarga pada siswa

kelas X SMA Kristen Citra Bangsa Kupang tergolong pada kategori rendah dengan presentase 39,7%.

Menurut Maslow (1954) ciri-ciri orang yang telah mencapai aktualisasi diri antara lain mengamati realitas secara efisien, kemandirian dari kebudayaan dan lingkungan, optimis dan apresiasi, kreatifitas. Aktualisasi diri yang tinggi ditandai dengan ciri menyadari dan memanfaatkan potensi diri yang ada dengan sikap siap untuk mempelajari keterampilan baru, menerima kenyataan, menerima diri dan orang lain dengan apa adanya, tidak merasa tidak bahagia, tidak merasa cemas, tidak malu atau bersalah, memiliki kesabaran untuk mentolerir hal-hal yang tidak dapat diubah, dan mengubah hal-hal yang dapat diubah. Dengan itu individu yang memiliki aktualisasi diri yang tinggi dapat membantu individu merasa lebih terpenuhi akan kebutuhan psikologisnya, potensi-potensi dan bakat yang terdapat dalam diri individu akan lebih optimal (Gopinath, 2020).

Adapun mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah akan merasa dirinya tidak mampu melakukan apa-apa dan tidak mampu mengenali dirinya dengan baik serta tidak dapat mengenali potensi yang dimiliki (Rachman & Sari, 2019). Aktualisasi diri yang rendah berdampak terhadap proses belajar, memberikan dampak terhadap rendahnya kinerja kerja individu (Kusnilawati, Murwanto, Ariefiantoro, 2018). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa pentingnya aktualisasi diri pada mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan diri dan mengoptimalkan potensi diri.

Setelah mengidentifikasi ciri-ciri mahasiswa yang telah mencapai aktualisasi diri, langkah selanjutnya adalah menggali lebih dalam terkait kondisi

mahasiswa melalui wawancara. Sebagai bagian dari studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara kepada 4 subjek yang merupakan mahasiswa aktif pada rentang waktu 13 Maret - 9 April 2025. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa beberapa mahasiswa mengidentifikasi kebutuhan aktualisasi diri mereka masih berada pada tingkat yang rendah. Hal ini diduga disebabkan oleh ketidaktahuan terhadap potensi diri, serta adanya perasaan rapuh dan rasa takut untuk mengekspresikan kemampuan yang dimiliki. Akibatnya, potensi yang ada dalam diri mereka tidak dapat berkembang secara optimal (Mulyati, 2019).

Secara rinci, pada aspek kebutuhan pertumbuhan, hanya satu subjek (NF) yang mampu memenuhinya, dengan menunjukkan usaha belajar dan mengembangkan diri secara aktif, meskipun dalam keterbatasan ekonomi. Tiga subjek lainnya (DAP, ETB, dan FA) belum memenuhi kebutuhan ini karena keterbatasan eksplorasi diri, larangan orang tua, atau kurangnya dorongan belajar hal baru.

Kedua, aspek kebutuhan pencapaian potensi, hanya NF yang telah memenuhinya, dengan berupaya mengembangkan kemampuannya melalui kuliah sambil bekerja. Sementara itu, DAP, ETB, dan FA belum mampu memenuhi kebutuhan ini karena belum menemukan potensi diri, tidak memiliki arah pengembangan, atau kurangnya inisiatif untuk menggali kemampuan diri.

Ketiga, aspek kebutuhan pemenuhan diri, seluruh subjek (NF, DAP, ETB, dan FA) belum mampu memenuhinya. Meskipun memiliki potensi masing-masing, mereka belum merealisasikan kemampuan diri secara maksimal, baik karena

tekanan lingkungan, kurangnya bimbingan, maupun tidak adanya dorongan kuat untuk berkembang.

Keempat, aspek kebutuhan dorongan internal, dua subjek (NF dan ETB) menunjukkan motivasi dari dalam diri untuk berkembang, meskipun dalam kondisi terbatas. Sedangkan dua subjek lainnya (DAP dan FA) belum menunjukkan dorongan tersebut; DAP kehilangan motivasi karena adanya batasan dari orang tua, sementara FA kurang memiliki inisiatif meskipun berada dalam lingkungan yang mendukung.

Wawancara yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil berupa, sebagian besar dari mereka belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Meskipun latar belakang keluarga dan kondisi sosial-ekonomi yang dimiliki masing-masing individu berbeda-beda, terdapat benang merah yang mengaitkan semua pengalaman mereka, yaitu adanya hambatan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan yang menghalangi proses aktualisasi diri secara maksimal. Dengan demikian, meskipun para mahasiswa ini memiliki potensi masing-masing, proses aktualisasi diri mereka belum sepenuhnya tercapai karena terdapat faktor-faktor tertentu yang menghambat pencapaian aktualisasi diri pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dan memahami berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri.

Aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti yang diungkapkan oleh Gopinath (2020) terdapat 7 faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri, yaitu lingkungan sosial, kesadaran diri, pendidikan dan pengalaman, kesehatan mental

dan emosional, motivasi dan tujuan, pengaruh budaya dan nilai, serta dukungan dari orang lain. Maslow (1943) dalam teorinya tentang Hierarki Kebutuhan menyatakan bahwa kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta (love and belongingness) harus dipenuhi sebelum individu dapat mencapai aktualisasi diri. Kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta dapat dipenuhi melalui lingkungan sosial. Dalam konteks ini, lingkungan paling pertama dan utama adalah keluarga. Rusu (2019) menjelaskan bahwa proses aktualisasi diri tidak dapat dipisahkan dari peran keluarga dan hubungan interpersonal karena keharmonisan keluarga merupakan fondasi utama yang menentukan keberhasilan individu dalam mencapai aktualisasi diri. Di sinilah peran keluarga sangat penting, hubungan yang harmonis dengan keluarga dapat memberikan kekuatan emosional bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya dapat membantu mereka untuk mencapai aktualisasi diri (Schultz & Schultz, 2016).

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi kebutuhan aktualisasi diri, peneliti memilih keharmonisan keluarga sebagai variabel bebas karena dalam penelitian oleh Sari dan Lestari (2021) keharmonisan keluarga dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stabilitas emosional, kemampuan berinteraksi sosial, serta kesejahteraan psikologis seseorang yang dimana mahasiswa akan merasa kebutuhan dasar mereka terpenuhi dan mereka akan lebih mudah fokus pada pengembangan diri dan pencapaian potensi maksimal. Ketika memiliki keluarga harmonis, individu memiliki rasa aman, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Rahmawati, 2020). Dengan demikian, variabel bebas dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah keharmonisan keluarga

karena berpengaruh secara signifikan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dan pengembangan diri mahasiswa.

Menurut Gunarsa (2002) keharmonisan keluarga ialah bilamana seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial. Sedangkan keharmonisan keluarga menurut Kavikondala et al. (2016) didefinisikan sebagai kondisi hubungan keluarga yang ditandai oleh komunikasi yang efektif, kemampuan menyelesaikan konflik secara sehat, kesabaran antar anggota keluarga, identitas keluarga yang kuat, serta keterlibatan dalam waktu berkualitas bersama, yang dimana kondisi ini menciptakan lingkungan emosional yang aman dan mendukung perkembangan psikologis setiap anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan pengembangan potensi diri.

Kavikondala et al. (2016) mengemukakan beberapa aspek keharmonisan keluarga yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri. Pertama, komunikasi yang efektif antar anggota keluarga yang memungkinkan keterbukaan dan saling pengertian. Kedua, penyelesaian konflik secara sehat tanpa kekerasan verbal maupun emosional. Ketiga, kesabaran dalam menghadapi perbedaan antar anggota keluarga. Keempat, adanya identitas keluarga yang kuat melalui nilai-nilai bersama dan rasa memiliki. Kelima, keterlibatan dalam waktu berkualitas yang dilakukan secara rutin untuk mempererat ikatan emosional keluarga.

Penelitian oleh Distanti Arista Pulungan (2017) menemukan bahwa keluarga yang harmonis menyediakan dukungan emosional yang kuat, menciptakan rasa aman, dan membentuk pola interaksi positif yang memungkinkan mahasiswa untuk merasa diterima dan dihargai, yang dimana dengan adanya stabilitas emosional ini, mahasiswa dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan mencapai potensi penuh mereka. Mahasiswa yang berasal dari keluarga harmonis cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, mereka merasa didukung keluarga dan didorong secara emosional maupun material untuk mengejar cita-cita, potensi mereka, dan agar dapat meningkatkan rasa kompetensi dan rasa percaya diri termasuk aktualisasi diri (Sari dan Lestari, 2021). Keharmonisan keluarga dapat mempengaruhi pencapaian kebutuhan aktualisasi diri pada mahasiswa melalui beberapa dinamika psikologis yang melibatkan rasa aman, kepercayaan diri, dihargai, didukung, dan pengembangan potensi diri. Berdasarkan studi oleh Demirci (2020) menemukan bahwa keterlibatan keluarga yang baik membantu remaja dan mahasiswa dalam mengembangkan kesejahteraan emosional, yang merupakan komponen penting dari proses aktualisasi diri.

Mawaddah Khairiyah (2019) melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri Remaja di Madrasah Aliyah Swasta Taman Pendidikan Islam Medan” Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga berpengaruh terhadap konsep diri remaja, dengan presentase sebesar 57,4%. Nurhasnah (2021) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri Siswa” di SMAN 1 Rao Pasaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan

positif dan signifikan antara keharmonisan keluarga dengan konsep diri siswa, dengan kontribusi sebesar 19% terhadap pembentukan konsep diri. Sukma Hadi dan Diana Rusmawati (2019) melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Konsep Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Demak”. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keharmonisan keluarga dan konsep diri, dengan kontribusi sebesar 22,8%. Berdasarkan persentase tersebut, dapat disimpulkan bahwa keharmonisan keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap konsep diri remaja. Meskipun ada perbedaan dalam penelitian tersebut, namun fokus utamanya tetap sama karena antara kebutuhan aktualisasi diri dan konsep diri fokus pada pengembangan diri yang dimana konsep diri merupakan fondasi untuk mengeksplorasi dan mencapai aktualisasi diri, karena seseorang yang mampu mencapai potensinya secara penuh karena memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap beberapa mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka belum mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi diri secara optimal. Temuan ini menunjukkan adanya hambatan, baik dari faktor internal seperti kurangnya dorongan dan ketidaktahuan akan potensi diri, maupun dari faktor eksternal seperti tekanan keluarga dan minimnya dukungan lingkungan. Padahal, menurut Maslow (1943), aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, yang hanya dapat dicapai apabila kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, penghargaan, dan rasa memiliki telah terpenuhi. Hal ini diperkuat oleh Santrock (2007) yang menjelaskan bahwa keluarga merupakan salah satu sistem

utama dalam perkembangan psikososial individu, di mana hubungan keluarga yang sehat dapat menjadi fondasi dalam mendukung pencapaian potensi diri.

Selain itu, penelitian oleh Yusuf (2009) menunjukkan bahwa kondisi emosional dan dukungan dari keluarga memiliki peran signifikan terhadap kepercayaan diri dan motivasi dalam mengembangkan diri. Meskipun berbagai penelitian telah membahas aktualisasi diri dan peran keluarga secara terpisah, kajian yang secara khusus menyoroti hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kebutuhan aktualisasi diri pada mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengisi kekosongan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kualitas hubungan dalam keluarga dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kebutuhan aktualisasi diri pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka peneliti mengungkapkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kebutuhan aktualisasi diri mahasiswa.

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu harapannya penelitian ini dapat memberikan perspektif baru terkait pentingnya lingkungan keluarga yang harmonis dalam mendukung proses aktualisasi diri individu, khususnya mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa muda. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial, dengan menyoroti bagaimana dinamika relasi interpersonal dalam keluarga dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologis individu. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan perkembangan diri dalam konteks sosial, khususnya pada kelompok usia mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini harapannya hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya peran keluarga yang harmonis dalam mendukung proses pencapaian aktualisasi diri. Mahasiswa dapat lebih menyadari bagaimana dinamika hubungan keluarga, seperti komunikasi dan dukungan emosional, berkontribusi terhadap perkembangan diri mereka. Pemahaman ini diharapkan mendorong mahasiswa untuk menjaga hubungan yang baik dengan keluarga, serta mengelola hubungan interpersonal secara lebih efektif untuk mendukung pertumbuhan pribadi.