

Penerapan *Self Management* dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri

Shela Oktapianingsih^{1*}, Syifa Rafifah², Naeila Rifatil Muna³

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

e-mail: ¹shelaoctvny0110@gmail.com, ²syifarafifah2012@gmail.com,

³naeilarmuna@syekhnurjati.ac.id

*corresponding author

Abstract. One of the highest human needs is self-actualization. However, in reality there are still many individuals who have low self-actualization, because they do not recognize their strengths and hesitate to develop their potential. Whereas self-actualization is very important for humans to achieve satisfaction and well-being in their lives. Therefore, humans must strive to improve their self-actualization, one of which is by doing self-management. This research aims to describe the concept of self-management, and self-actualization and explain how the application of self-management can improve self-actualization. This research uses qualitative methods and literature studies. Based on the results of the study, it is found that self-management can help improve self-actualization in individuals. Through self-management, individuals can manage themselves, be it physical, mental, intellectual, spiritual, social, managerial, and so on, and change bad behavior for the better.

Keywords: *self-management, self-actualization*

Abstrak. Salah satu kebutuhan tertinggi manusia adalah aktualisasi diri. Namun, kenyataannya masih banyak individu yang memiliki aktualisasi diri rendah, karena mereka tidak mengenali kelebihan yang dimiliki serta ragu untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Padahal aktualisasi diri sangatlah penting agar manusia mencapai kepuasan dan kesejahteraan dalam hidupnya. Maka dari itu manusia harus berupaya untuk meningkatkan aktualisasi dirinya, salah satunya dengan melakukan *self-management*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep tentang *self-management*, aktualisasi diri dan memaparkan bagaimana penerapan *self management* dapat meningkatkan aktualisasi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif serta studi literatur. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwasanya *self-management* dapat membantu meningkatkan aktualisasi diri pada individu. Melalui *self management* individu dapat mengelola diri sendiri, baik itu pengelolaan fisik, mental, intelektual, spiritual, sosial, manajerial dan sebagainya, serta mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

Kata kunci: *manajemen diri, aktualisasi diri*

| | | |
|------------|------------|------------|
| Unggah: | Revisi: | Diterima: |
| 08-04-2024 | 15-05-2024 | 05-06-2024 |

Pendahuluan

Setiap manusia tentu menginginkan kehidupan yang sejahtera, bahkan beberapa dari mereka menginginkan kepuasan hidup yang lebih besar. Keinginan untuk mendapatkan kesejahteraan dalam hidup merupakan suatu kebutuhan manusia yang paling tinggi. Abraham Maslow seorang tokoh psikologi humanistik Amerika Serikat, berpendapat bahwa masing-masing individu selalu menghadapi tahap-tahap peningkatan kebutuhan hidup (Samsara, 2020). Dalam hal ini, kebutuhan yang paling rendah atau dasar tingkatannya harus dipenuhi terlebih dahulu, sebelum merealisasikan kebutuhan yang tingkatannya lebih tinggi. Abraham Maslow mengungkapkan bahwa manusia memiliki lima kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya, yang paling dasar yaitu kebutuhan fisiologis (sandang, pangan, papan), kemudian kebutuhan rasa aman dan nyaman, kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan diri, serta yang terakhir merupakan puncak kebutuhan manusia yakni *self-actualization* atau aktualisasi diri. Pada tingkatan ini manusia mampu mengembangkan kemampuan atau potensi yang ia miliki untuk mencapai keinginannya (Hadori, 2015).

Aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki kebutuhan manusia yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam teori motivasinya. Pada tahap ini, individu berupaya untuk mencapai potensi maksimal mereka, mengembangkan bakat dan kemampuan unik yang dimiliki, serta mencapai kepuasan pribadi dan makna hidup. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan tekanan, mencapai aktualisasi diri tidaklah mudah. Diperlukan kemampuan untuk mengelola diri sendiri secara efektif agar dapat mengatasi hambatan dan mengarahkan energi pada tujuan yang konstruktif (Arroisi, 2022).

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mencapai aktualisasi diri adalah melalui penerapan *self management*. *Self management* atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan pribadi (Gani, 2022). Hal ini mencakup berbagai keterampilan seperti perencanaan, pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan pemecahan masalah.

Dengan menerapkan *self management*, individu dapat lebih fokus pada tujuan mereka, meningkatkan produktivitas, dan mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap pencapaian pribadi mereka.

Aktualisasi diri merupakan suatu upaya untuk memaksimalkan kemampuan maupun potensi individu. Aktualisasi diri disebut-sebut sebagai proses untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Menurut Abraham Maslow, *self actualization* meliputi pemenuhan diri, sadar pada setiap potensi yang dimiliki, dan membentuk diri sekuat mungkin. Aktualisasi diri merupakan proses ketika individu mampu menjangkau segala bentuk pencapaian yang sesuai dengan kapasitas dan potensi yang dimilikinya. Seharusnya manusia senantiasa mampu mengaktualisasikan dirinya. Menurut Abraham Maslow *self actualization* atau aktualisasi diri penting diperlukan manusia, karena mereka memiliki kebutuhan instingtif untuk mendorongnya tumbuh dan berkembang (Hadori, 2015). Dengan adanya *self actualization* individu dapat mengetahui hal-hal apa saja yang terbaik bagi dirinya, individu dapat mencari tahu bagaimana cara terbaik untuk memanfaatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, serta menentukan langkah selanjutnya untuk menggapai hal tersebut. Menurut Wulandari (2018), aktualisasi diri merupakan kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan sesuatu yang terbaik dari yang dia bisa.

Namun, faktanya masih banyak individu yang memiliki aktualisasi rendah, dimana mereka tidak bisa mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Ada beberapa individu yang tidak cukup mengenali dirinya sendiri, ia tidak memahami karakternya sendiri, terkadang mereka hanya mengetahui kekurangan dalam dirinya tanpa menyadari kelebihan yang dimilikinya. Akibatnya individu tersebut gagal dalam mengelola dirinya sendiri dan tidak mampu memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya. Hal tersebut dapat disebabkan salah satunya oleh *self management* yang buruk. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari (2018). Penelitian tersebut dilakukan pada peserta didik kelas XII SMK X. Penelitian ini menunjukkan sekitar 74 dari 245 siswa kelas XII belum mampu mengembangkan aktualisasi diri positif. Siswa tersebut memiliki aktualisasi diri yang

rendah karena kurangnya manajemen diri yang baik. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self management* berpengaruh terhadap kenaikan aktualisasi diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor skala aktualisasi diri dari *pre test* dan *post test*. Dimana skor *post test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre test* yang mana ditunjukkan dengan peningkatan minimum sebanyak 9,5% sedangkan peningkatan maksimumnya sebanyak 53,04%. Sedangkan dalam hasil uji Paired Sample T Test menunjukkan bahwa signifikansi yang dihasilkan <0.05 . Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pelatihan *self management* untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa kelas XII E SMK X.

Menurut Elvina (2019), *self management* merupakan suatu proses seseorang dalam mengatur tingkah lakunya sendiri. Hal ini selaras dengan pernyataan Suwardani, (2014) bahwa *self management* ialah teknik menata perilaku individu dengan tujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya guna mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa melalui *self management* individu dapat meningkatkan aktualisasi dirinya, dimana individu mengelola pikiran, perasaan, emosi dan perilakunya sehingga memotivasinya untuk menemukan dan mengembangkan kemampuan ataupun potensi yang ada pada dirinya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan aktualisasi diri individu.

Metode

Metode penelitian yang dipergunakan pada penyusunan artikel ini yaitu studi literatur. Studi literatur merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pustaka dan mencatat serta mengolah bahan berbagai macam literatur yang berkenaan dengan pembahasan dalam penulisan artikel ini (Zed, 2008).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang mencari tahu berbagai kondisi yang terjadi, dan kemudian hasilnya akan dituangkan berbentuk laporan penelitian. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai fenomena secara luas untuk menemukan kenyataan yang kompleks dan memperoleh

pandangan makna tentang topik penelitian. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berdasarkan latar alamiah memiliki tujuan untuk memahami keterangan yang digambarkan tentang fenomena yang ada dengan menggunakan beragam metode (Tersiana, 2018).

Studi literatur merupakan serangkaian aktifitas yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mengolah bahan penelitian. Studi literatur dilaksanakan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang akurat dan terakreditasi, dengan membaca serta mempelajari berbagai buku maupun jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dan utama yang berkenaan dengan kajian, sehingga kemudian dilakukan analisis guna menghasilkan ide atau gagasan penulis (Abdussamad, 2021). Pembahasan yang ada pada penulisan artikel ini terkait dengan *self management*, aktualisasi diri dan cara meningkatkan aktualisasi diri dengan teknik *self management*.

Hasil

Self Management

Idealnya setiap individu senantiasa memiliki skill manajemen diri. *Self management* dapat membantu individu berpikir rasional dan mampu mengelola dirinya. *Self Management* dapat dikatakan sebagai seni manajemen perubahan perilaku individu yang pada prosesnya memusatkan pengertian perilakunya sendiri. Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengarahkan segala hal yang kurang patut dikembangkan, serta mengarahkan hal dengan perubahan-perubahan kecil maupun besar, untuk menunjang aktivitas dan prestasi dalam melakukan setiap aktivitas demi mencapai suatu tujuan. *Self management* merupakan serangkaian prinsip atau tata cara, termasuk pemeriksaan diri, pemantauan diri, dan umpan kembali yang membangkitkan semangat. Kanar (2011) berpendapat bahwa *self management* adalah kualitas personal dari disiplin diri atau kontrol diri. Orang-orang dengan *self management* yang baik adalah individu yang mampu memotivasi diri sendiri.

Self management dalam konseling merupakan teknik atau seperangkat aturan dan upaya bagi individu untuk menerapkan praktik asistensi professional. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan potensi dirinya dan menyelesaikan setiap

masalah dengan menerapkan serangkaian prinsip atau prosedur termasuk pemantauan diri dan penguatan aktif (*self reward*). Mereka harus mengkoordinasikan dan mengatur dirinya sendiri sebaik yang dapat diharapkan sehingga motivasi dibalik kehidupan tercapai. Hal ini selaras dengan pendapat Soekadji (dalam Nursalim, 2013), bahwa *self management* merujuk pada kemampuan individu mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan dengan upaya-upaya yang sulit. Kapasitas untuk mengendalikan diri dalam berpikir dan mewakili masa depan yang unggul. Teknik yang terlibat dengan membuat kemajuan dalam kebijaksanaan atas perenungan, kata-kata dan gerakan dimulai, di sepanjang garis ini memberdayakan untuk menjauh dari hal-hal yang bunik untuk mendapatkan emas atau kebaikan.

Tujuan *self management* adalah untuk mengendalikan diri atau mengontrol diri dari perbuatan yang sedang atau akan dilakukan dari segi pikiran dan ucapan, untuk mendorongnya menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Tujuan teknik *self management* dalam konseling yaitu untuk memberdayakan klien atau konseli untuk dapat menguasai agar dapat mengelola perilaku mereka sendiri, dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Individu yang inempunyai *self management* yang baik akan mampu menyesuaikan dirinya terhadap hal apapun dan lebih berhati-hati dalam melakukan suatu tindakan. Adapun tujuan *self management* menurut Gie (dalam Supriyati, 2013) adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *self managemet* merupakan kemampuan individu untuk mengelola perilaku, pikiran, dan emosi secara sadar dan produktif. Individu berhati-hati menempatkan diri mereka dalam lingkungan yang menghalangi perilaku yang diinginkan, dan mencari cara untuk mencegah cara berperilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Suatu bentuk perilaku maupun kebiasaan seseorang dalam mengatur, memantau, mengarahkan, maupun

mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik.

Aspek-aspek Self Management

Menurut (Gie, 2000) menyatakan ada empat bentuk aspek perbuatan *self management* yaitu:

1. Pendorong diri (*self motivation*)

dengan adanya pendorong diri atau dorongan pada diri ini akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh ketenangan batin. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

2. Penyusunan diri (*self organization*)

yaitu dengan adanya penyusunan diri akan adanya rasa efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan dengan hasil yang diinginkan. Penyusunan diri ini dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi, individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu yang dapat membantu pembentukan *self management*.

3. Pengelolaan diri (*self control*)

yaitu perbuatan manusia membina tekad untuk mengusahakan kemauan, memicu semangat, mengikis perasaan dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Sesuatu yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

4. Pengembangan diri (*self development*)

merupakan perbuatan memenuhi atau meluaskan diri sendiri dalam berbagai hal. Dengan adanya pengembangan diri ini adalah suatu kegiatan untuk

meningkatkan kesadaran diri untuk menjadikan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Tahapan Teknik Self Management

Self management digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya secara sadar. *Self management* dalam mengatur tingkah laku mempunyai beberapa tahapan. Menurut Soekadji (dalam Komalasari, 2011) terdapat tahapan dalam *self management* (pengelolaan diri) adalah sebagai berikut:

1. Fase pengecekan diri atau persepsi diri (*self monitoring*)

Pada tahap pengecekan diri ini mencermati caranya dalam berperilaku dan mencatat. Pada proses menganalisis sebuah program dibandingkan dengan konsep atau tujuan awal untuk nantinya dinilai seberapa baik program yang telah dijalankan. Dengan ini, kita bisa menggunakan informasi cek atau catatan persepsi subyektif.

2. Tahap penilaian diri (*self assessment/evaluation*)

Pada tahap penilaian diri ini konseli menyamakan konsekuensinya dari catatan perilaku dengan fokus sosial yang telah dibuat oleh konseli. Tahap ini berperan penting di dalam upaya lebih mengenal kemampuan diri, dan mengetahui hal apa saja yang patut untuk dipelajari.

3. Fase memberi dukungan, pembangunan atau disiplin (*self reinforcement*)

Yaitu segala bentuk respon yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau timbal balik bagi siswa atas perbuatan dan respon yang diberikan sebagai suatu dorongan atau koreksi. Pada tahap ini konseli mengendalikan dirinya, meluaskan dukungan, melepaskan, dan mendistribusikan disiplin pada dirinya sendiri.

4. Fokus perilaku dalam penilaian social

Yaitu digunakan untuk menganalisis proses-proses seseorang dalam menilai pesan-pesan komunikasi. Dengan adanya tahap ini kita dapat mengenai cara-

cara eksplisit berperilaku yang diperhatikan, diakui, dan diperkirakan secara sukarela sebagai upaya untuk mengubah perilaku yang seimbang dengan iklim.

Manfaat Teknik Self Management

Dalam menggunakan teknik *self management*, tanggung jawab pembinaan yang sukses ada di tangan individu. Menurut Gie (dalam Supriyati, 2013), manfaat dari *self management*, diantaranya yaitu:

1. Membantu individu agar dapat mengelola diri
2. Dapat meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu
3. Mengubah lingkungan fisik untuk membuat perilaku yang tidak diketahui menjadi sulit dan tidak mungkin
4. Mengubaha keadaan atau kebiasaan sehingga perilaku baik hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.
5. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial mengontrol individu.
6. Meningkatkan kinerja dan produktivitas.
7. Menjaga kesehatan mental dan fisik.
8. Dapat memecahkan masalah dengan lebih baik.
9. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

Aktualisasi Diri

Penelitian mengenai aktualisasi diri telah menarik perhatian banyak ahli psikologi dan pendidikan sejak diperkenalkannya konsep ini. Berawal dari teori Abraham Maslow dan Carl Rogers, berbagai studi telah dilakukan untuk memahami, mengukur, dan menerapkan konsep ini dalam berbagai konteks (Saifuddin, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perjalanan historis dan relevansi empiris dari konsep aktualisasi diri serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Aktualisasi diri pertama kali diungkapkan oleh Abraham Maslow melalui hierarki kebutuhan, di mana aktualisasi diri menempati puncak piramida. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan ini hanya dapat dipenuhi setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi. Carl Rogers kemudian memperluas konsep ini dengan menekankan pentingnya

lingkungan yang mendukung untuk perkembangan optimal individu. Menurut Rogers, aktualisasi diri terjadi ketika individu mampu hidup sesuai dengan "*self-concept*" mereka tanpa syarat (Saifuddin, 2022).

Setiap manusia mempunyai tendensi bawaan terhadap aktualisasi diri. Kondisi tersebut yakni kebutuhan puncak pada diri individu mengimplikasikan kegiatan yang menerapkan seluruh kualitas, kemampuan, pengembangan dan pemenuhan potensi individu. Rogers mengemukakan teori bahwa setiap makhluk hidup memiliki kecenderungan untuk beraktualisasi diri. Tendensi aktualisasi diri ialah motivasi yang ada pada diri individu bertujuan untuk mengembangkan semua potensi sebaik mungkin.

Aktualisasi diri adalah konsep psikologis yang merujuk pada proses pemenuhan potensi individu secara maksimal. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Kurt Goldstein, seorang neurolog dan psikiater (Adair, 2008), namun lebih dikenal luas melalui karya Abraham Maslow dalam hierarki kebutuhannya. Menurut Maslow, aktualisasi diri adalah puncak dari piramida kebutuhan manusia, yang hanya dapat dicapai setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi, seperti kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, serta harga diri. Individu yang mencapai aktualisasi diri menunjukkan perilaku yang lebih kreatif, mandiri, dan memiliki pemahaman yang lebih dalam terhadap diri mereka sendiri serta dunia di sekitar mereka (Saputra, 2021).

Menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan keinginan atau hasrat yang dimiliki manusia untuk menjadi diri sendiri secara utuh dan mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Abraham Maslow menyatakan bahwa aktualisasi diri merupakan kecenderungan kreatif manusia. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri, untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dia dapat melakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Menurut Rosyidin (2020) aktualisasi diri menjadi pertumbuhan yang paling tinggi dari keseluruhan bakat dan pemenuhan segenap kualitas serta kapasitas manusia. Aktualisasai diri merupakan proses menjadi diri

sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang disenangi. Pengerjaan itu dilakukan dengan gairah sesuai potensi yang ada pada diri individu tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri adalah bentuk pemenuhan kebutuhan tertinggi manusia. Aktualisasi diri sebagai proses seseorang untuk menjadi diri sendiri dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Individu mengenali kelebihan yang dimiliki dan mengerjakan suatu hal yang ia sukai secara sadar, sehingga ia mampu mewujudkan potensi-potensi diri dan menjadi seseorang yang ia harapkan.

Aspek-aspek Aktualisasi Diri

Berikut aspek-aspek proses perkembangan seseorang untuk mewujudkan aktualisasi dirinya, antara lain :

1. Kreativitas (*creativity*)

Kreativitas merupakan pola perilaku yang mewujudkan pemikiran, ide-ide, aktifitas yang unik dan menarik minat setiap orang atau sebagai keahlian untuk menyampaikan gagasan baru dalam upaya pengentasan masalah. Sikap ini diharapkan ada pada setiap individu yang beraktualisasi diri. Sifat-sifat yang berkenaan dengan aktualisasi pada kreatif ini yaitu keterbukaan, spontanitas, fleksibilitas, keberanian melakukan sesuatu, tidak takut salah, dan kerendahan hati. Orang yang kreatif biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, tendensi terbuka terhadap informasi apapun, toleran terhadap ketidakpastian, optimis dan mengejar tujuan dengan serius.

2. Moralitas (*morality*)

Moralitas yakni sifat moral atau keseluruhan asas dan nilai yang berkaitan dengan baik dan buruk. Moralitas dapat dikatakan sebagai suatu keahlian individu untuk memandang kehidupan yang lebih jernih, ia melihat hidup dengan apa adanya bukan berdasarkan keinginan. Manusia senantiasa memiliki sifat moralitas agar dapat memotivasi individu dalam bertindak dan berbuat baik. Dimana hal tersebut dilandasi oleh kewajiban mempertimbangkan seluruh tindakan yang hendak dilakukan.

3. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Self acceptance merupakan sikap yang menggambarkan rasa senang terhadap kenyataan yang berhubungan dengan diri sendiri. Penerimaan diri ialah suatu kemampuan seseorang yang mampu melakukan penerimaan terhadap keberadaan dirinya sendiri. Manusia yang sehat adalah manusia yang dapat menerima dirinya sendiri, tanpa kekecewaan, keluhan dan pikiran-pikiran negatif. Individu yang memiliki sifat penerimaan diri ini, biasanya cenderung mempunyai penghargaan yang realistis terhadap potensi diri, mampu menghargai diri sendiri dengan segala kekurangan maupun kelebihan, tidak memaksakan diri untuk menjadi seseorang yang bukan dirinya.

4. Spontanitas (*spontaneity*)

Spontan memiliki arti serta merta, tanpa dipikir, atau tanpa direncanakan lebih dahulu, melaksanakan sesuatu berdasarkan dorongan hati, bukan karena anjuran dan sebagainya. Aktualisasi diri individu bisa digambarkan sebagai relatif spontan terhadap tingkah laku. Orang yang memiliki sifat spontan ialah tipe individu yang senang melakukan hal-hal baru tanpa banyak pertimbangan, senantiasa memiliki cara untuk mengatasi rasa bosan, dan tidak ragu dalam melakukan sesuatu yang baru.

5. Pemecahan masalah (*problem solving*)

Problem solving merupakan suatu premis yang terarah secara langsung dengan tujuan untuk menetapkan solusi atau jalan keluar terhadap suatu permasalahan. Individu yang mengaktualisasikan diri berorientasi terhadap permasalahan yang melampaui kebutuhan-kebutuhan. Dikatakan bahwa manusia hidup untuk bekerja bukan bekerja untuk hidup.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri

- a. Faktor Internal, adalah hambatan yang timbul dari dalam diri individu, yaitu:
 - 1) Ketidaktahuan akan potensi, dimana individu tidak mengetahui kelebihan, kemampuan atau potensi yang ia miliki.
 - 2) Memiliki keraguan dan ketakutan untuk mengungkapkan potensi yang dimiliki sehingga tidak bisa mengembangkan potensinya.

- b. Faktor Eksternal, adalah hambatan yang berasal dari luar individu, yaitu:
- 1) Lingkungan dan budaya masyarakat, lingkungan yang enggan menyokong usaha aktualisasi diri karena perbedaan karakter dapat mempengaruhi pembentukan perilaku individu.
 - 2) Pola asuh keluarga, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkah laku individu adalah pola asuh orangtua atau keluarga. Karena pola asuh dapat membentuk karakter individu, sehingga hal itu pun berpengaruh terhadap pengaktualisasian diri.

Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri

Seyogyanya manusia dalam memenuhi kebutuhan maupun keinginan hidupnya, ia harus mampu mengelola dirinya dengan baik. Salah satunya melalui penerapan *self management*. *Self management* merupakan salah satu teknik pada konseling behavior. Pendekatan behaviorial dikenal dengan modifikasi perilaku, yakni pendekatan yang mendalami perilaku individu dan bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Menurut Masykuri (2023) *self management* merupakan metode yang menuntut individu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri secara jelas, terukur dan berubah menjadi lebih baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut, *self management* mampu membantu meningkatkan aktualisasi diri pada individu. Hal ini karena melalui *self management* individu dapat mengelola diri sendiri, baik itu pengelolaan fisikal, mental, intelektual, sosial, spiritual, manajerial dan lain-lain. *Self management* juga membantu individu menjalani kehidupan yang lebih terarah. Dengan *self management* individu dapat memahami dirinya lebih jauh, sehingga ia bisa mengetahui kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya. Individu juga dapat mengembangkan potensi yang terdapat pada dirinya. Menurut Wulandari (2018), *self management* bisa dipergunakan untuk menangani rendahnya aktualisasi diri individu. Karena manajemen diri menjadi suatu teknik yang didesain untuk membantu seseorang dalam mengatur dan mengelola diri sebaik mungkin, serta mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

Di bawah ini adalah langkah-langkah *self management* yang dapat membantu meningkatkan aktualisasi diri, yaitu:

1. *Planning* (perencanaan)

Hal pertama yang harus dilakukan yakni dengan membuat perencanaan. Setiap individu idealnya memiliki rencana dalam menjalani kehidupannya agar hidupnya jauh lebih jelas dan terarah. Dalam melakukan perencanaan seseorang bisa mencatat berbagai hal yang akan dilakukan baik hari ini, esok hari, bulan ini bahkan sampai tahun yang akan datang. Sebaiknya seseorang juga memiliki target-target yang akan dicapai. Dengan adanya perencanaan dan organizing, waktu yang kita miliki menjadi lebih berharga dan tidak terbuang sia-sia.

2. *Organizing* (pengorganisasian)

Untuk mewujudkan langkah kehidupan yang lebih efektif dan efisien individu perlu strategi *organizing* atau merancang semua potensi, prospek dan memperkirakan kendala yang akan terjadi.

3. *Actuating* (menggerakkan)

Setelah melakukan perencanaan, selanjutnya individu harus melaksanakan apa yang telah ditetapkan dalam rencana. Hidup hanya berbekal rencana tidak akan menghasilkan apapun. Setiap rencana butuh implementasi atau tindakan.

4. *Coordination* (koordinasi)

Setiap manusia merupakan koordinator bagi dirinya sendiri, ia mengkoordinasikan, mengatur, mengintegrasikan seluruh rangkaian kehidupan sedemikian rupa. Dengan begitu individu dapat menapaki kehidupan dengan langkah-langkah yang terarah dan terencana, sehingga target kehidupan bisa tercapai.

6. *Controlling* (pengawasan, pengendalian)

Setiap dinamika kehidupan mesti diawasi, dikuasai dan dibatasi. Tujuan dari controlling ini yakni membuat keseimbangan sedemikian rupa dalam aksi kepribadian. Pengendalian dapat memudahkan kinerja individu menjadi lebih terarah dan merencanakan perubahan ke arah yang lebih baik.

5. Evaluation (evaluasi)

Pada tahap ini, individu menilai dirinya sendiri, dimana ia membandingkan atau menilai hasil pengamatan perilakunya dengan perilaku yang ia harapkan sebelumnya dalam tahap perencanaan manajemen diri.

Berikut merupakan *self management skills* untuk meningkatkan aktualisasi diri, diantaranya:

a. Manajemen waktu

Individu harus bisa mengatur waktu agar dapat menentukan prioritas pekerjaan, menghindari distraksi, mengelola fokus, dan mendelegasikan tugas atau tanggung jawab dengan tepat waktu.

b. Motivasi diri

Individu harus memiliki kemauan atau dorongan dari dalam diri sendiri, agar individu menjadi lebih produktif dan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

c. Mengetahui kelebihan atau kekuatan diri sendiri

Individu mesti memahami kekuatan ataupun kelebihan yang dimilikinya. Menentukan tugas ataupun pekerjaan yang disukai dan dikuasai, kemudian fokus untuk mengembangkan dan memaksimalkan kemampuannya di bidang tersebut.

d. Prioritaskan tanggung jawab

Mengutamakan tanggung jawab yang paling penting untuk diselesaikan dan fokuskan perhatian pada tugas tersebut.

e. Fokus pada satu tugas disatu waktu

Ketika melakukan pekerjaan, individu senantiasa mefokuskan pikiran, energi, waktu, dan kemampuan pada satu tugas tertentu. Sebaiknya individu terlebih dahulu menyelesaikan satu tugas sepenuhnya, sebelum melanjutkan tugas yang lain. Hal ini agar individu dapat mengatur waktu dan usaha yang dikeluarkan secara efisien.

f. *Goal Setting*

Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan cara yang jelas dan terdefinisi dengan baik.

g. Belajar sabar dan menjaga kesehatan

Segala hal yang kita harapkan tidak selalu sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Meski begitu, individu harus tetap tenang, berpikir jernih, objektif dan mampu mengelola emosi dengan baik. Menjaga pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan jaga kebersihan diri.

h. Evaluasi

Individu mengevaluasi setiap progress yang telah dilakukan dan menilainya secara objektif. Hargai setiap progress yang telah dilakukan meskipun tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Kesimpulan

Self management merupakan proses individu dalam mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, emosi dan perilakunya dengan tujuan untuk mengarahkan individu mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. *Self management* membantu individu menjalani kehidupan yang lebih terarah. Dengan *self management* individu dapat memahami dirinya lebih jauh, sehingga ia bisa mengetahui kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya, serta dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi yang dimiliki manusia. Aktualisasi dapat diartikan sebagai proses seseorang untuk menjadi diri sendiri dengan mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Dengan adanya *self actualization* individu dapat mengetahui hal-hal apa saja yang terbaik bagi dirinya, individu dapat mencari tahu bagaimana cara terbaik untuk memanfaatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, serta menentukan langkah selanjutnya untuk menggapai hal tersebut. *Self management* dapat membantu meningkatkan aktualisasi diri pada individu. Hal ini karena melalui *self management* individu dapat mengelola diri sendiri, baik itu pengelolaan fisik, mental, perilaku, intelektual, spiritual, sosial, manajerial dan sebagainya. *Self management* dapat meningkatkan aktualisasi diri yang rendah, karena

self management dapat mengubah perilaku individu yang kurang baik menjadi lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dan dari kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan: Bagi peneliti diharapkan agar mendalami teknik *self management* pada proses konseling berikutnya, agar peneliti dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi dalam merubah perilaku kearah yang lebih positif dalam menstabilkan emosi, serta bisa menyempurnakan aktualisasi diri dengan semaksimal mungkin.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Adair, J. (2008). *Kepemimpinan yang memotivasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arroisi, J. (2022). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis). *Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam*, 13(2), 169-188.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3, (2), 123-128
- Gani, K. N. J., Arroisi, J., & Saifuddin, A. F. (2022). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali: Analisis Studi Pemikiran Kejiwaan. *Aqlania*, 13(2), 169-188.
- Gie, The Liang. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hadori, M. (2015). Aktualisasi-Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat (Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow). *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, 9(2), 207-220.
- Komalasari, Gantina, & Eka. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Pustaka Belajar
- Kanar, C.C. (2011). *The Confident Student (7th Edition)*. USA : Wadsworth.
- Masykuri, A. (2023). *Pentingnya Self Management dalam Pembangunan Karakter*. Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. [Online]. Diakses dari: (25 Oktober 2023)
- Muhammad Dian Saputra, D. (2021). *Konsep Aktualisasi Diri Menurut Max Weber Dan Al-Ghazali* (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya : unesa University Press.
- Nurzaakiyah, S. & Budiman, N. (2013) Teknik Self Management dalam Mereduksi

- Rosyidin, M. H. (2020). *Aktualisasi Diri dan Motivasi Diri*. [Online]. Diakses dari: <http://etheses.iainkediri.ac.id/2768/3/933413314%20bab2.pdf> (25 Oktober 2023)
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi agama: implementasi psikologi untuk memahami perilaku agama*. Kencana.
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media.
- Samsara, A. (2020). Mengenal psikologi humanistik. *Lautan Jiwa. Com*.
- Supriyati, D.K. (2013). *Meningkatkan Self Management Siswa dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok pada siswa*. [Online]. Diakses dari: VIII. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijgs> (28 oktober 2023)
- Suwardani, dkk. (2014). Penerapan Konselling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2, (1).
- Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Anak Hebat Indonesia.
- Wulandari, M. (2018). *Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri*. Skripsi.
- Mustika Zed (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*.