**BAB I**

**Mengenal Kepribadian**

* 1. **Arti & Definisi Kepribadian**

Istilah “kepribadian” (*personality*) seseungguhnya memiliki banyak arti. Hal ini di sebabkan oleh adanya perbedaan dalam penyusunan, teori, penelitian, dan pengukurannya. Kiranya patut diakui bahwa di antara ahli psikologi belum ada kesepakatan tentang arti dan definisi kepribadian itu. Boleh dikatakan, jumlah arti dan definisi kepribadian adalah sebanyak ahli yang mencoba menafsirkanya.

Pembahasan kita tentang arti kepribadian akan dimulai dengan membahas pengertian kepribadian menurut orang awam atau kepribadian yang umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan dengan maksud mempermudah pemahaman kita tentang arti kepribadian yang sesungguhnya menurut pengertian yang ilmiah (psikologi).

Menurut Ny. M. A, S Teko, Kepribadian adalah integrasi sikap/sifat warisan maupun yang didapatkan dari lingkungan sehingga menimbulkan kesan pada orang lain.

1. **Kepribadian menurut pengertian sehari-hari**

Kata *personality* dalam bahasa inggris sedangkan dari bahasa kata latin: persona. Pada mulanya kata persona ini menunjuk kepada topeng yang biasa digunakan oleh para pemain sandiwara di zaman Romawi dalam memaikan peranan-peranannya. Pada waktu itu , setiap pemain sandiwara memainkan perannya masing-masing sesuai dengan topeng yang dikenakannya. Dari sini lambat laun kata persona (personality) berubah menjadi satu istilah yang mengacu kepada gambaran sosial tertentu yang diterima oleh individu dari kelompok atau masyarakatnya, di mana kemudian individu tersebut di harapkan tingkah laku berdasarkan atau sesuai dengan gambaran sosial (peran) yang diterimanya itu. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa menjumpai pengertian kepribadian semacam ini melalui ungkapan seperti : “Didi berkepribadian pahlawan”, atau “Dewi memiliki kepribadian kartini sejati”.

Di samping itu, kepribadian juga sering diartikan atau dihubungkan dengan ciri-ciri tertentu yang menonjol pada diri individu. Contohnya, kepada orang yang pemalu dikenakan atribut “berkepribadian pemalu”, kepada orang yang supel dikenakan atribut “kepribadian supel”, dan kepada orang yang suka bertindak keras dikenakan atribut “kepribadian keras”. Selain itu bahkan sering pula kita jumpai ungkapan atau sebutan “tidak berkepribadian”. Yang terkahir ini biasanya dialamatkan kepada orang-orang yang lemah, plin-plan, pengecut dan semacamnya.

Dari uraian diats bisa diperoleh gambaran bahwa kepribadian, menurut pengertian sehari-hari menunjuk pada bagaimana individu tampil dan menimbulkan kesan bagi individu-individu lainya. Pengertian kepribadian seperti ini mudah dimengerti dan karenanya juga mudah dipergunakan. Tetapi sayangnya pengertian kepribadian yang mudah dan luas dipergunakan ini lemag dan tidak bisa menerangkan arti kepribadian yang sesungguhnya, sebab pengertian kepribadian tersebut hanya memnunjuk terbatas kepada ciri-ciri yang dapat diamati saja, dan mengabaikan kemungkinan bahwa ciri-ciri ini bisa berubah tergantung kepada situasi keliling. Tambahan pulan, pengertian kepribadian semacam itu lemah disebabkan oleh sifatnya yang evaluatif (menilai). Bagaimanapun kepribadian itu pada dasarnya tidak bisa dinilai ‘baik’ atau ‘buruk’ (netral). Dan para ahli psikologi selalu bersedia menghindarkan penilaian.

1. **Kepribadian menurut psikologi**

Pengertian kepribadian menurut disiplin ilmu psikologi bisa diambil dari rumusan beberapa teoris kepribadian yang terkemuka. *George Kelly* , misalnya, memandang kepribadian sebagai cara yang unik dari individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya. Teoritis yang lain, *Gordon Allport*, merumuskan kepribadian sebagai “sesuatu” yang terdapat dalam diri individu yang membimbing arah kepada seluruh tingkah lau individu yang bersangkutan. “Kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas.”. Allport menggunakan istilah ‘sistem psikofisik’ dengan maksud meunjukan bahwa “jiwa” dan “raga” manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, seperti di antara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku, sedangkan istilah “khas” dalam batasan kepribadian *Allport* memiliki arti bahwa setiap individu bertingkah laku dalam caranya sendiri karena setiap individu memiliki kepribadiannya sendiri. Tidak ada dua orang pun yang bertingkah laku sama. Sementara itu *Sigmun Freud* memandang kepribadian sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga sistem, yakni *id, ego* dan *superego*. Dan tingkah laku menurut *Freud* tidak lain merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi ketiga sistem kepribadian tersebut.

Sesungguhnya berbeda, batasan-batasan kepribadian yang dirumusakan oleh beberapa teoritis kepribadian tersebut di atas telah dapat menunjukan bahwa pengertian kepribadian menurut disiplin ilmu psikologi adalah berbeda dan jauh leboh luas dari pada pengertian kepribadian yang biasa dijumpai dakan percakapan sehari-hari, baik dalam isi maupun dalam jangkauannya. Dan di balik perbedaan rumusannya, sebagian besar definisi atau batasan yang disusun oleh para teoritis kepribadian memiliki beberapa persamaan yang mendasar yakni :

1. Sebagian besar batasan melukiskan kepribadian sebagai suatu struktur atau organisasi hipotesis, dan tingkah laku dilihat sebagai sesuatu yang diorganisasi dan diintegrasikan oleh kepribadian. Atau dengan perkataan lain, keoribadian dipandang sebagai “organisasi” yang menjadi penentu atau pengarah tingkah laku.
2. Sebagian besar batasan menekankan perlunya memahami arti perbedaan-perbedaan individual. Dengan istilah “kepribadian”, keunikan dari setiap individu ternyatakan. Dan melalui studi tentang kepribadian , sifat-sifat atau kumpulan sifat individu yang membedakannya dengan individu lain diharapkan menjadi menjadi jelas atrau dapat dipahami. Pendek kata, para teoritis kepribadian memandang kepribadian sebagai sesuatu yang unik atau khas pada diri setiap orang.
3. Sebagian besar batasan menekankan pentingnya melihat kepribadian dari sudut “sejarah hidup”, perkembagan, dan perspektif. Kepribadian, menurut para teoritis kepribadian, merepresentasikan proses keterlibatan subjek atau individu atas pengaruh-pengaruh internal dan eksternal yang mencakup faltor-faktor genetik atau biologis, pengalaman-pengalaman sosial, dan perubahan lingkungan. Atau dengan perkataan lain, corak dan keunikan kepribadian individu itu ditentukan atau dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan dan lingkungan.
   1. **Perkembangan Kepribadian**

Teori psikoanalisa mengenai perkembangan kepribadian berlandaskan dua premis. Pertama, premis bahwa kepribadian individu dibentuk oleh berbagai jenis pengalaman masa kanak-kanak awal. Kedua, energi seksual (libido) ada sejak lahir, dan kemudian berkembang melalui serangkaian tahapan psikoseksual yang bersumber pada proses-proses naluriah orgaisme.

Freud menegaskan bahwa pada manusia terdapat empat fase atau tahapan perkembangan psikoseksual yang kesemuanya menentukan bagi pembentukan kepribadian, dan masing-masing fase berkaitan dengan daerah erogen tertentu. Yang disebut erogen adalah bagian tubuh tertentu yang peka dan bisa mendatangkan kenikmatan seksual apabila dikenai rangsangan. Daerah-daerah erogen erogen itu adalah mulut atau bibir (oral), alat pembuangan atau dubur (anal), dan alat kelamin (genital). Adapun fase-fase perkembangan psikoseksual itu adalah fase oral, fase anal, dan fase genital. Periode laten, yang biasanya muncul antara usia 6 atau 7 tahun sampai pubertas, oleh Freud dimasukan kedalam skema keseluruhan perkembangan, dan secara teknis bukan merupakan suatu fase. Dan menurut Freud, penagalaman sosial individu pada masing-masing fase meninggalkan sejumlah bekas yang permanen berupa sikap-sikap, sifat-sifat, dan nilai-nilai yang khas. Berikut ini keterangan lengkap mengenai fase-fase perkembangan psikologiseksual yang dimaksud oleh Freud.

1. Fase Oral

Fase oral adalah fase perkembangan yang berlangsung pada tahu pertama fase kehidupan individu. Pada fase oral ini, daerah erogen yang paling penting dan peka adalah mulut, yakni berkaitang dengan pemuasan kebutuhan dasar akan makanan atau air. Stimulasi atau perangsangan atas mulut seperti menghisap, bagi bayi merupakan tingkah laku yang menimbulkan kesenangan atau kepuasan.

Dalam teori Freud, kesenangan dan seksualitas saling berkaitan. Dalam hal ini, pada bayi seksualitas menunjuk kepada perangsangan atas daerah mulut dalam kaitanya dengan perolehan makanan. Menurut Freud, objek yang paling pertama mendatangkan kesenangan atau kepuasan adalah buah dada ibu atau botol susu. Karena itu menghisap merupakan protitip paling awal dari pemuasan seksual. Tugas perkembangan dari seorang bayi selama fase oral ini adalah membentuk sikap ketergantungan dan kepercayaan kepada orang lain. Oleh karena itu bayi belum bisa membedakan antara badanya sendiri dan buah dada ibunya yang menjadi sumber kepuasan, pemuasan rasa lapar dan pengungkapan dari afeksi itu menyatu pada saat menghisap. Penyatuan ini menandai egosentrisme bayi. Kadang-kadang bayi mengganti objek pemuas kebutuhan seksualnya dari buah dada ibunya dengan bagian-bagian badannya sendiri. Ini di tunjukan oleh tingkah laku menghisap jarinya sendiri.

Fase oral berakhir ketika bayi disapih oleh ibunya. Yang merupakan premis pokok dari teori psikoanalisa adalah, bahwa setiap bayi mengalami kesulitan pada fase oral ini. Kesulitan yang lebih besar akan mengakibatkan energi libidal terpusat pada fase oral, dan individu akan kekurangan energi untuk mengatasi kesulitan-kesulitan atau konflik-konflik yang muncul pada fase-fase berikutnya.

Freud merasa yakin bahwa individu, yang pada fase oralnya memperoleh perangsangan oral yang berlebohan ataupun sangat kekurangan, di masa dewasanya akan memiliki kepribadian oral-passive dengan ciri karakter seperti penurut, pasif, kurang matang, dan dependen. Pada akhir tahun pertama, yakni fase oral kedua Freud di sebut fase *oral-aggressive* atau oral-sadistic, ketika seorang bayi mulai memiliki gigi, menggigit dan mengunyah memiliki arti penting dalam pengungkapan frustrasi yang disebabkan oleh ketidakhadiran ibu atau ketiadaan objek pemuas kebutuhan. Bayi fase oral kedua yang frustasi akan terdorong untuk mengigit apa saja yang bisa dijangkaunya. Dan apabila individu mengalami fiksasi atau terpaku pada fase *oral-sadistic*, maka individu tersebut di masa dewasanya akan memiliki karakter sarkatis, pesimis, dan sinis terhadap segala hal yang ada di sekitarnya, juga memiliki kecenderungan mendominasi dan mengeksplotasi orang lain sepanjang upaya memuaskan kebutuhan-kebutuhannya.

1. Fase anal

Fase anal dimuali dari tahun kedua sampai tahun ketiga dari kehidupan. Pada fase anal ini, fokus dari energi libidal dialihkan dari mulut ke daerah dubur, serta kesenangan atau kepuasan diperoleh dalam kaitanya dengan tindakan mempermainkan atau menahan faeces (kotoran). Pada fase anal ini pulalah anak mulai diperkenalkan kepada aturan-aturan kebersihan oleh orang tuanya melalui *toilet training,* yakni latihan menegnai bagaimana dan di mana seharusnya seorang anak membuang kotorannya. Menurut Freud, melalui *toilet training* ini seorang anak mulai belajar mengendalikan diri. Dan dalam kenyataanya, menurut Freud, kendali-kendali diri yang dimiliki oleh orang dewasa berasal dari fase anal sebagai hasil dari *toilet training* ini.

Freud membedakan dua cara orang tua dalam menerapkan toilet training berikut akibat-akibatnya. Pertama adalah penerapan yang keras dan menekan, yang berakibat anak di masa dewasanya akan memiliki kepribadian anal-retentive dengan beberapa ciri seperti keras kepala, kaku, kikir, terlalu teliti dan ekstrem dalam soal kebersihan. Juga dijumpai ciri karakter eksplusif berupa ketidakmampuan untuk membedakan atau mentoleransi kebingungan atau ambiguitas. Yang kedua adalah orang tua yang membiarkan anaknya membuang kotoran kehendak si anak, dengan akibat si anak akan mengembangkan kepribadian *anal-aggressive.* Indvidu yang terfikasi pada fase ini akan menunjukan sifat-sifat kejam, destruktif, pembenci, serta memiliki kecendurangan memandang orang lain sebagai objek untuk dimiliki atau dikuasai.

1. Fase Falik

Fase falik berlangsung pada tahun keempat dan kelima, yakni suatu fase ketika energi libido sasarannya dilaihkan dari daerah dubur ke arah alat kelamin. Pada fase falik ini anak mulai tertarik kepada alat kelaminnya sendiri, dan mempermainkannya dengan maksud memperoleh kepuasan. Sungguhpun anak-anak memiliki gambaran yang kurang tepat dan samar mengenai seksualitas orang dewasa, Freud percaya bahwa pada umunya anak-anak mengetahui ihwal hubungan seks lebih jelas ketimbang yang diduga orang tua. Diduga anak-anak itu mengetahui ihwal hubungan seks karena mereka sering atau pernah menyaksikan orang tuanya melakukan hubungan seks atau karena meraka mendengar cerita mengenai hubungan seks dari anak-anak lain. Freud juga beranggapan bahwa, pada umumnya, anak-anak memandang hubungan seks sebagai tindakan agresi dari ayah terhadap ibu.

Pada fase falik ini dijumpai apa yang oleh Freud disebut *Oedious complex* (pada anak perempuan: *Electra complex*). Freud mengambil penggambaran Oedipus complex ini dari cerita klasik Yunani karangan Sophocles yang menceritakan tentang Oedipus Rex, putra raja Thebe, yang membunuh ayahnya sendiri dan kemudian mengawini ibunya. Cerita yang mirip dengan ceritera Oedipus ini di Indonesia adalah ceritera rakyat pasundan, yakni Sangkuriang. Dalam pandangan Freud, apa yang d lakukan Oedipus itu merupakan gambaran simbolis dari suatu konflik psikologis terbesar yang dialami manusia.Konflik ini oleh Freud diterangkan melalui gagasannya, bahwa setiap anak memiliki keinginan tak sadar untuk memiliki orang tua yang berlawanan jenis (ibu bagi anak laki-laki, dan ayah bagi anak perempuan), dan pada saat yang sama memandang orang tua dari jenis kelamin yang sama sebagai saingan. Bagaimanapun, seorang anak, laki-laki maupun perempuan, tidak bisa dan tidak diperbolehkan membunuh orang tuanya.Tetapi, menurut Freud, pada anak-anak keinginan untuk memiliki orang tua yang berlawanan jenis dan keinginan untuk melenyapkan orang tua sesama jenis itu ada di alam tak sadar mereka.Kedua keinginan tersebut menimbulkan konflik, sekaligus menandai adanya sikap ambivalen (mendua) terhadap orang tua yang berlawanan jenis.Pada fase falik anak-anak juga menemukan bahwa anak laki-laki memiliki kelebihan dalam alat kelamin, sedangkan anak perempuan tidak memiliki kelebihan.Keadaan ini menimbulkan rasa iri hati (penis envy) pada anak perempuan.Sementara itu pada anak laki- laki, dalam kaitannya dengan keinginan memiliki atau hasrat seksualnya pada ibu, kelebihan alat kelamin itu menimbulkan rasa takut dikebiri aleh ayahnya (kompleks kastrasi).Menurut Freud, kompleks kastrasi ini mengakhiri *Oedipus complex* pada anak laki-laki, yakni berlangsung sekitar usia 6 tahun.Adapun Oedipius complex itu sendiri diselesaikan oleh anak dengan jalan merepres hasrat scksualnya kepada ibu, dan si anak mulai melakukan identifikasi terhadap ayahnya, sehingga si anak, disamping bisa menyelesaikan *Oedipus complex*, juga bisa mengembangkan nilai-nilai, sikap-sikap, dan tingkah lakuyang sesuai denga jenis kelaminnya. Pada akhir fase falik inilah dimulainya pembentukan superego pada diri anak.

Dengan berakhirnya fase falik ini, anak akan memanuki periode laten atau masa tenang.Pada periode yang berlangsung sampai masa pubertas ini aktivitas seksual berkurang, dan energi libidinal disalurkan ke dalam aktivitas-aktivitas nonseksual seperti belajar, olah raga, atau berteman. Periode laten ini bisa dilihat sebagai periode persiapan bagi perkembangarn psikoseksual fase berikutnya, serta pada periode ini anak mulai melakukan perbandingan seksual.

1. Fase genital

Dengan memasuki masa pubertas yang juga merupakan awal atau dimulainya fase genital, individu mengalami kebangkitán atau peningkatan dalam dorongan seksual, dan mulai menaruh perhatian terhadap lawan jenis. Peningkatan dorongan seksual ini merupakan akibat dari adanya perubahan biokimia dan fisiologis, yakni menjadi matangnya organ-organ reproduksi, dan sistem endokrin mulai menjalankan fungsinya mengeluarkan hormon-hormon yang kemudian menghasilkan ciri-ciri seks sekunder seperti tumbuhnya bulu-bulu pada alat kelamin, tumbuhnya jenggot atau kumis pada anak laki-laki, dan membesarnya buah dada pada anak perempuan. Pendek kata, pada fase genital naluri seksual menjadi matang dan lengkap.

Menurut Freud, pada awal remaja setiap individu melalui periode “homoseksual". Sasaran dari energi libido diarahkan kepada orang yang berjenis kelamin sama (guru atau teman) dalam cara yang sedikit banyak sama dengan yang dijumpai pada penyelesaian *Oedipus complex*. Sungguhpun tingkah laku homoseksual terbuka tidaklah universal pada periode ini, Freud yakin bahwa setiap remaja muda membuat ikatan dan kebersamaan dengan teman-teman dari jenis yang sama. Kadang-kadang objek atau sasaran dari energi libido adalah anggota kelompok atau teman yang berlainan jenis, dan dari sini dimulailah aktivitas kencan atau pacaran.

Dalam teori psikoanalisa, karakter genital mengikhtisarkan tipe ideal dari kepribadian, yakni terdapat pada orang yang mampu mengembangkan relasi seksual yang matang dan bertanggungjawab, serta mampu memperoleh kepuasan dari percintaan heteroseksual. Untuk mencapai karakter genital ini individu haruslah terbebas dari ketidakpuasan dan hambatan masa kanak-kanak awal. Sebaliknya, apabila individu memiliki pengalaman traumatik di masa kanak-kanak awalnya, atau mengalami fiksasi libido, maka penyesuaian yang memadai selama fase genital ini akan sulit.

1. **Membentuk Kepribadian**

*Murray* meminjam istilah-istilah *ego*, *id* dan *super ego*. Ia mengakui bahwa *id* berisikan dorongan-dorongan serta merupakan sumber dari *motive* dari dalam. Hanya dalam hal ini *Murray* menambahkan bahwa pada *Id* termasuk dorongan-dorongan yang dapat diterima oleh diri sendiri dan masyarakat. Di sinilah letak perbedaan dengan psikoanalisa ortodoks. Contoh: Bayi lahir dengan ego yang kabur, semuanya dikuasai oleh *Id* yang berisikan dorongan kebutuhan tetapi dorongan-dorongan kebutuhan ini disesuaikan dengan jenis obyek, waktu, tempat dan kebudayaannya. Selanjutnya *ego* bukanlah semata- mata sebagai pencegah dan penekan.

*Murray* mengklasifikasikan kebutuhan-kebutuhan atas dasar perasaan, kehendak, dan tujuan. Adapun tipe kebutuhan itu yakni:

1. Kebutuhan primer dan sekunder

Kebutuhan primer (*primary needs atau Viseerogenic need*) meliputi peristiwa-peristiwa organik, khas tertuju pada kepuasan badan (kebutuhan udara, air, makanan, dan seks). Kebutuhan sekunder (*secondary needs atau psychogenic needs*) timbul dari kebutuhan utama tadi dan ditandai oleh kekurangan hubungan vokal dengan proses organis yang tertentu atau pemanasan badan (kebutuhan untuk menemukan, konstruksi, kecakapan, pengenalan, otonomi dan membedakan).

1. Kebutuhan teraga dan tak teraga

Kebutuhan teraga (*Over needs*) khas terdapat di dalam motor behaviour, sedangkan *covert needs* terdapat di dalam dunia fantasi atau mimpi. *Covert needs* adalah hasil daripada perkembangan super ego

1. *Focal needs* dan *diffise needs*

Ada kebutuhan yang terdapat pada lingkungan tertentu. Ada pula kebutuhan yang begitu umum sehingga hampir ada didalam hampir setiap lingkungan. Jika sescorang akan mengubah sesuatu obyek maka orang itu sering mergalami fiksasi (jika kebutuhan itu terbentuk pada objek yang tidak tepat)

1. *Proactive needs* dan *re-active needs*

*Efect needs* adalah kebutuhan yang ditujukan pada keinginain Proses *activity* dan modal *needs* cenderung untuk membentuk tindakan tertentu. Proses *activity* adalah tindakan-tindakan yang dibawa lahir, seperti melihat, mendengar, bercakap, berpikir dan sebagainya. Modal *needs* termasuk pengcrjaan sesuatu dengarn suatu tingkat kualitas yang sangat baik seperti pola-pola musik, keindahan badan, dan sebagainya.

1. Proses *activit*. Modal *needs* dan *effect needs*

*Proactive needs* sebagian besar ditentukan dari dalam. Seseorang akan bergerak secara spontan jika dorongan itu timbul dari dalam. *Reactive needs* diartikan sebagai akibat dari peristiwa peristiwa yang terjadi dalam lingkungan. Keduanya berinteraksi

1. **Hubungan Antar kebutuhan-kebutuhan**

Pengertian *pre-potency* menunjukkan bahawa pada suatu situasi timbul dua atau lebih kebutuhan yang menimbulkan respons yang bertentangan. Kebutuhan-kebutuhan ini discbut *prpontent needs* (sakit, lapar, haus). Jenis kebutuhan ini tidak dapat ditangguhkan.

Berikut beberapa kebutuhan yang terkait dengan perkembangan kepribadian yang terkait dengan tingkah laku seseorang.

* *Press* (alam sekitar objek)

Sama halnya dengan kebutuhan, *press* pun merupakan faktor. Yang penting di dalam menentukan tingkah laku. Dibedakan antara *beta precs* dan *alpha press*. *Beta press* adalah lingkungan obyek yang berarti sebagaimana yang diamati atau yang diinterpretasikan oleh individu. Alpha press adalah lingkungan obyek obyek sebagaimana adanya. Tingkah laku individu lebih banyak berhubungan dengan beta press

* *Cathexis* dan *sentimen*

*Cathexis* menunjukkan kapasitas dari suatu objek untuk merangsang atau menolak individu. Suatu *cathexis* dikatakan negatif jika individu tidak suka atau menjauhkan diri dari obyek. Sentimen adalah cara peninjauan yang berbeda-beda atas gejala yang sama. Kalau *catliexis* adalah kapasitas objek untuk menarik dan menolak, maka sentimen adalah kecenderungan dalam diri individu untuk ditarik atau ditolak obyek tertentu

* Pengurangan ketegangan

Jika suatu kebutuhan ditimbulkan individu berada dalam ketegangan, pemuasan kebutuhan merupakan pengurangan ketegangan

* Thema

Thema adalah kesatuan tingkah laku. Dalam hal ini termasuk situasi (*press*) dan kebutuhan yang sedang timbul. Jadi thema berhubungan dengan interaksi antara kebutuhan dan *press*. Dibedakan Serial thema dan dyadic unit. Serial thema adalah kombinasi dari scjumlah thema sedangkan *dyadic unit* adalah suatu formula dari *interpersonal relation* (analisa dari kesatuan thema).

* *Needs Intergrate*

*Integrate* antara kebutuhan dan gambaran atau pikiran mengenai objek disebut *needs integrate*

* *Unity thema*

*Unity thema* adalah pola hubungan kebutuhan dan *press* yang diambil dari pengalaman masa kanak yang memberikan arti pada tingkah laku individu. *Unity thema* bekerja sebagai suatu kekuatan yang tidak sadar *Unity thema* adalah kunci daripada keunikan manusia.

* Faktor Valire Scheme

Kebutuhan selalu bekerja di dalam jaminan beberapa nilai. Nilai-nilai ini harus dibuat sebagai bagian analisis motive. Istilah faktor dikenakan pada kegiatan fisik dan psíkis (penolakan, penerimaan, penekanan konstruksi, menjauhkan diri), Sedangkan *value* terdiri dari hak milik (penggunaan benda-benda, kesehatan), kewibawaan (keputusan), pengetahuan (fakta-fakta dan teori-teori ilmu pengetahuan), bentuk keindahan (kesenian) dan ideology (sistem nilai, filsafat, agama).

Perkembangan kepribadiaan seseorang dengan melihat kebutuhan-kebutuhannya yang bisa menimbulkan tingkahlaku yang berbeda- beda antara individu yang satu dengan individu yang lain, diukur lewat salah satu metode penyelidikan.

* 1. **Kepribadian Dalam dan Luar**

Dalam upaya mengembangkan kepribadian, kita tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan kepribadian luar atau lahiriah saja, namun juga harus berakar dari pengembangan kepribadian dalam:

1. Kepribadian Dalam (*Your--Inner Self*)

Kepribadian dalam adalah pengembangan diri yang berakar dari sifat-sifat pribadi yang dipunyai manusia sejak dilahirkan. Pengembangan kepribadian dalam sangat dipengaruhi oleh bagaímana dia diasuh dan dibesarkan, oleh lingkungan di mana dia dibesarkan, oleh pendidikan, pergaulan dan sebagainya.

Kepribadian dalam yang berakar sifat-sifat positif manusia, yang harus dikembangakan oleh seseorang sehingga menjadi faktor pendukung dalam pengembangan diri Anda menuju profesionalisme antara lain adalah

1. *Honesty* (kejujuran), baik dalam mental (pikiran), waktu, uang, pendapat, dan lain-lain
2. Discrecy (kerahasiaan), kemampuan menjaga rahasia pribadi atasan, rahasia perusahaan, maupun rekan-rekan yang dipercayakan kepada Anda.
3. *Reliability* (kehandalan), mampu melaksanakan tugas yang dipercayakan kepadanya dalam kondisi dan situasi apapun.
4. *Alertness* (kesigapan), selalu dalam keadaan siap melaksanakan tugas apapun yang dipercayakan kepadanya.
5. *Sensibility* (penalaran), mempunyai nalar atau akal sehat (*common. sense*) yang akan menuntunnya dalam menentukan sikap atau membuat keputusan.
6. *Tactufulness* (tenggang rasa), mempunyai kepekaan untuk menenggang perasaan orang lain sehingga dapat bekerjasama dengan rekan-rekan, ataupun relasi.
7. *Tidiness* (kerapihan), rapi dalam segala hal, baik yang menyangkut sarana fisik maupun perbuatan.
8. *Adaptibility* (penyesuaian diri), mampu menyesuaikan diri dengan atasan, lingkungan maupun situasi dan kondisi apapun.
9. *Poised* (ketenangan), mampu menahan diri dan tidak mudah panik dalam keadaan darurat sekalipun.
10. Coursy (kesopan, santunan), selalu sopan, santun didalam pergaulan, tidak membeda-bedakap,perlakuan terhadap orang dengan siapa ia berinteraksi.
11. **Kepribadian Luar (*Your outter-Self*)**

Kepribadian luar seseorang, tidak kalah pentingnya dari kepribadian dalam, karena hal itulah yang pertama kali dilihat orang lain, sehingga akan menimbulkan kesan atau persepsi tertentu.

Di bawah ini adalah hal-hal yang perlu mendapat perhatian kita dalam upaya pengembangan pribadi:

1. Kesehatan & Kebugarap Tubuh
2. Wirraga
3. Tata Busana & Tata Rias
   1. **Aspek-aspek dalam Kepribadian**

**10 Aspek kepribadian**

Kepribadian bisa dilihat dari berbagai aspek, menurut Melania H ada 10 aspek kepribadian yang bisa dijadikan sebagai standar untuk mengetahui dan mengembangkan kepribadian seseorang diantaranya:

1. Sikap/sifat individu

* Mau mawas diri
* Gunakan imajinasi untuk mengatasi kebisaan dan kecenderungan yang tidak diinginkan.
* Citra diri berada dalam genggaman.

1. Pengetahuan

* Wawasan luas
* Memiliki keinginan untuk belajar/membaca
* Tidak puas mengerti ppersoalan secara dangkal
* Cari informasi dari ensklopedi, perpustakaan, museum
* Hadiri forum seminar dan sebagainya

1. Keterampialn

* Menguasai keterampilan harian bersifat feminim/maskulin
* Keterampilan professional:
* Keteramilan berbicara
* Jangan bersungut, ngegundel, komat-kamit. Tatawicara
* Gunakan kata yang tepat.

1. Kecerdasan

* Kecerdasan tidak tergantung pada tinggi rendahnya pendidikan.
* Secara mental semua orang ingin membebaskan diri dari keharusan berpikir. Cambuk diri. Kita harus dapat bersikap tegas terhadap pikiran kita tiap jam, tiap hari.
* Gunakan sistem sendiriwaktu belajar.

1. Kesehatan

* Makan/tidur dan olah raga
* Pikiran tenang. Mekanisme tubuh yang pelik akan berfungsi mulus dalam pikiran senang. Menikmati kesehatan emosional
* Kesibukan/hobby.

1. Penampilan

* Busana baik, bersih, rapih, dan serasi, tidak *over dressed*
* Bersikap wajar, tidak *over acting*, feminim/maskulin
* Ekspresi mengundang persahabatan
* *Eye contact* mantap

1. Sikap terhadap orang lain

* Mengakui bahwa martabat manusia sama
* Tenggang rasa, menghargai orang lain, tidak mementingkan diri sendiri
* Sikap negatif yang harus dihindari, meremehkan/melanggar hak orang lain
* Bersedia memberi pujian dan menegur serta minta maaf
* Dapat dipercaya/toleransi

1. Pengendalian diri/emosi

* Tidak cepat terpengaruh
* Menyingkirkan prasangka, kecurigaan, ketakutan, pessimisme, rendah diri, iri hati. Lakukan sesuatu untuk mengatasinya.
* Pengendalian diri fisik/psykis

1. Nilai/keyakinan

* Menentukan arah hidup, cita-cita. Hal ini akan mendorong keluar dari kelesuan
* Memiliki secara fisik/psykis
* Tidak takut menyongsong hari depan

1. Peranan/kedudukan

* Makin banyak peran, makin tinggi kedudukan, makin diperhatikan, dielukan.
* Berusaha secara sehat memperoleh peranan dan kedudukan
* Formal/non-formal
  1. **Faktor-faktor yang mempeengaruhi Kepribadian**

Konsepsi-konsepsi atu teori-teori kepribadian yang kita jumpai dalam psikologi modern dewasa ini tidak dapat dipisahkan dari sejumlah faktor atau kejadian yang melatarbelakangi dan mempengaruhi pembentukannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi teori kepribadian modern itu terdiri dari dua kelompok faktor, yakni faktor-faktor histeris, di masa lampau dan faktor-faktor kontemporer. Pentingnya peranan faktor-faktor tersebut dalam pembentukan teori kepribadian modern bisa dianalogikan dengan peranan fakto-faktor bawaan dan lingkungan dalam pembentukan kepribadian individu. Dan dengan mengabaikan semua faktor yang mempengaruhi pembentukan teori kepribadian modern itu, maka ita akan kehilangan perspektif yang jelas dalam melihat teori kepribadian. Berikut ini uraian dari faktor-faktor yang dimaksud.

1. **Faktor-faktor historis masa lampau**
2. Pengobatan klinis Eropa

Sepanjang sejarah, pengobatan selalu dikaitkan dengan konsepsi atau pengertian tentang kepribadian manusia. Begitu pula halnya dengan pengobatan klinis Eropa abad ke-18 dan ke-19 (terutama di Prancis), yang merupakan satu kekuatan atau faktor yang paling berpengaruh langsung atas struktur teori kepribadian abad ke-20. Pengobatan klinis Eropa pada masa itu secara umum disadari oleh pemahaman, klasifikasi, dan penyembuhan atas gangguan-gangguan mentak, berdasarkan konsep fisiologis dari aktivitas-kativitas mental, seorang dokter Prancis bernama Philippe Pinel (1745-1826) menggambarkan gangguan kepribadian psikotik sebagai akibat disfungsi atau kerusakan otak. Konsepsi tentang psikosa yang fisikalistis yang diciptakan sebagai bagian dari upaya memperbaiki penanganan penderita gangguan mental ini kemudian menjadi landasan bagi pengklasifikasian atau penggolongan gangguan kepribadian yang antara lain dilakukan oleh seorang dokter Jerman, Emil kareplin (1856-1926). Hal yang penting dari kejadian ini bagi teori kepribadian adalah bahwa gangguan kepribadian yang serius mulai dirumuskan dan diklasifikasikan secara ilmiah. Tetapi, sebagaimana dinyatakan oleh Murphy merupakan suatu hal yang mengherankan bahwa sepanjang abad ke-19 itu di kalangan dokter hanya terdapat sedikit pengakuan bahwa psikologi memiliki suatu (gagasan) yang dapat digunakan bagi penanganan gangguan kepribadian, dan sebaliknya di kalangan psikologi hanya da sedikit penghargaan bahwa gangguan kepribadian atau gangguan mental bisa memberi pelajaran yang banyak bagi para ahli psikologi. Pendek kata, pada abad ke-19 keterlibatan dan titik temu antara bidang kedokteran dan psikologi dalam pemahaman dan penanganan gangguan kepribadian tidak pernah ada. Baru pada abad ke-20, tepatnya sejak Freud menciptakan teori psikoanalisa, keterlibatan dan titik temu semacam itu muncul. Dan teori kepribadian modern yang kini menjadi milik bersama psikologi dan psikiatri, secara efektif telah menyatukan tradisi pengobatan klinis Eropa dengan sejarah psikologi.

Aspek lain yang cukup penting dari pengobatan klinis Eropa masa itu adalah upaya pemahaman dan penyembuhan gangguan nourotik (neourotic disorder). Sepanjang abad ke-18 dan ke-19, hangguan neourotik ditangani secara luas dengan memakai teknik sugesti. Yang dimaksud dengan sugesti itu sendiri adalah anggapan atau keyakinan yang diterima individu tanpa kritik. Para dokter masa itu kadang-kadang secara tidak sengaja bisa meredakan gejala-gejala neourotik pasiennya semata-mata dengan cara meyakinkan si pasien bahwa penyembuhan yang mereka tempuh adalah baik dan tepat. Selanjutnya sugesti menjadi dasar bagi hipnosis, dan sugesti hipnosis menjadi cara yang khusus dan luas dipakai dalam penanganan gangguan neourotik. Seorang dokter Perancis ternama lainya, Jean Martin Charcot (1825-1893), mengembangkan teknik hipnosis tersendiri dalam upaya penanganan gangguan neourotik itu. Dengan cara menghipnosis pasien yang ditanganinya, Charcot bisa menggali dan kemudian menafsirkan berbagai hal atau kejadian yang dialami si pasien yang ada kaitan atau diduga menjadi penyebab gangguan neourotik seorang pasien dapat diketahui, maka penyembuhan menjadi mudah. Teknik yang dikembangan oleh Charcot ini menarik perhatian para dokter dan mahsiswa dari segenap penjuru Eropa. Seorang di anataranya adalah dokter muda Wina yang bernama Sigmun Freud.

Selanjutnya dapat dikatakan di sini bahwa pengobaran klinis Eropa memiliki arti penting bagi teori kepribadian karena peranannya dalam menciptakan iklim intelektual yang memungkinkan Freud mengembangkan psikoanalisanya yang unik. Seperti diketahui dan sebagaimana yang akan kita lihat psikoanalisa Freud merupakan salah satu aliran yang utama dan besar pengaruhnya dalam psikologi modern. Pengaruh Freud dengan psikoanalisanya terhadap teori kepribadian modern mengambil sebagian atau setidak-tidaknya mempersoalkan ajaran Freud dalam penyusunan teori kepribadiannya.

1. Psikometrik

Psikometrik atau pengukuran psikologi, telah memainkan peranan yang amat penting dalam pertumbuhan psikologi yang ilmiah. Sebelum adanya psikometrik, tidaklah mungkin dan bahkan dibayangkan untuk bisa mengukur fungsi-fungsi psikologis manusia seperti kecerdasan, bakat, minat, motif-motif, dan trait-traitt kepribadian. Dewasa ini, berkat psikometrik, fungsi-fungsi psikologis tersebut bisa diukur dan diperiksa.

Psikometrik-psikometrik kontemporer apabila di telusuri jejaknya akan sampai pada karya-karya dari seorang ilmuwan dan filsuf Jerman abad ke-19, Gustav Theodor Fechner (1801-1887). Gecher, yang percaya bahwa badan itu identik dengan jiwa, banyak melakukan penelitian dengan metode eksperimen. Penelitian Fechner kebanyakan mengenai penginderaan sebagai bagian atau aktivitas dari jiwa tidak bisa diukur secara langsung. Dalam hal penginderaan, yang bisa kita ketahui hanyalah ada tidaknya atau kuat lemahnya penginderaan, yakni melalui pengukuran atas kekuatan stimulus (cahaya atau bunyi) yang diterima oleh alat-alat indera. Oleh karena itu badan identi dengan jiwa, maka kenaikan kekuatan stimulus yang diterima alat-alat indera pada badan akan menimbulkan kenaikan atau perubahan yang sebanding pada penginderaan, demikian menurut Fechner.

Setelah periode Fechner, para ahli psikologi mulai mengembangkan dan menggunakan pendekatan psikometrik untuk mengukur kaitan antara fungsi-fungsi dunia fisik dengan dunia mental. Teknik-teknik statistik dikembangkan untuk menganalisa data yang diperoleh daru pengukuran-pengukuran melalui psikometrik itu. Pada saat psikometrik diperkenalkan, bidang psikologi kepribadian dan teori-teori yang terdapat didalamnya memperoleh keuntungan berupa terciptanya kemungkinan untuk mengkuantifikasikan dan mengukur konsep-konsep atau rumusan-rumusan yang diajukannya. Atau dengan kata lain, psikometrik memugkinkan penelitian-penelitian yang cermat di bidang kepribadian bisa dilakukan.

1. *Behaviorisme*

*Behaviorisme* sebagai suatu aliran dalam psikologi didirikan pada tahun 1913 oleh John B. Watson (1878-1958). Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para behavioris melalui penggunaan eksperimen sebagai metodenya, dan dengan menggunakan hewan-hewan sebagai objek percobaanya, telah menjadikan *Behaviorisme* tampil sebagai penyumbang yang besar bagi terciptanya konsep-konsep tentang tingkah laku (teori kepribadian) yang bisa diuji ketepatannya secara empiris, juga bagi terciptanya teknik terapi baru yang dikenal dengan istilah *behavior therapy*

1. Psikologi Gestalt

Psikologi gestalt adalah sebuah aliran lain dalam psikologi yang berdiri tahun sebelum behaviorisme, yakni pada tahun 1912. Pendiri osikologi gestalt ini adalah Max Wertheimer (1880-1943) bersama-sama dengan Wolfang Kohler (1887-1967) dan Kurt Kofka (1886-1941); ketiganya berasal dari Jerman.

Yang pertama dan utama dari psikologi gestalt itu adalah prinsipmya, bahwa suatu gejala atau fenomena harus dan hanya bisa di mengerti sebagai suatu totalitas (keseluruhan). Psikologi gestalt menentang elementalisme, suatu paham dalam psikologi yang mempelajari kesadaran dan tingkah lakunya adalah suatu totalitas, dan totalitas ini berada dan lebih besar dari jumlah bagian-bagian, demikian prinsip psikologi gestalt, suatu prinsip yang dikenal dengan sebutan prinsip holistik.

Prinsip psikologi gestalt yang kedua adalah prinsip bahwa fenomena adalah data yang mendasar bagi psikologi. Dan dalam memahami atau menangkap arti dari suatu fenomena, pengamat harus bersikap netral. Prinsip ini sejalan dengan prinsip filsafat dan psikologi fenomenologi yang mengatakan bahwa feomena harus dilihat apa adanya, tanpa ada pengaruh atau campur tangan apapun dari pengamat. Implikasi dari prinsip ini bisa ditemukan pada teori kepribadian dan teknik terapi Rogers; yang pada pokoknya menggambarkan bahwa, untuk memahami seseorang atau individu, kita harus berusaha untuk tidak mempengaruhi dan menghakiminya, melainkan mencoba merasakan dan menghayati apa-apa yang dialaminya. Dengan mempengaruhi dan menghakimi diri seorang berikut pengalamannya, maka kita hanya akan menemukan orang itu sebagai seseorang yang sesuai dengan harapan kita, tidak akan pernah bisa memahami diri orang itu, demikian pendekatan Rogers dalam upaya memahami manusia sebagai suatu feomena unik.

1. **Faktor-faktor kontemporer**

Faktor-faktor kontemporer yang mempengaruhi teori kepribadian itu bersal baik dari dalam maupun dari luar psikologi. Dari dalam psikologi, faktor-faktor itu muncul berupa perluasan dalam era atau bidang studi, yang dapat dilihat dari adanya area-area baru seperti psikologi lintas budaya (*cross-cultural psychology*), studi tentang proses-proses kognitif, dan motovasi. Penelitian-penelitian di bidang psikologi linta budaya telah menghasilkan sejumlah besar informasi mengenai kehidupan dan pola tingkah laku bangsa-bansa lain yang mendorong diadakannya reevaluasi (peninjauan ulang) atas validitas dan reabilitas teori-teori psikologi yang ada (termasuk teori kepribadian). Sedangkan studi tentang proses-proses kogntif (berpikir, mengingat, mengamati) telah mendorong sejumlah teori kepribadian untuk lebih memperhatikan aspek kognitif manusia dalam penyusunan teorinya.

Sementara itu, perubahan-perubahan sosial telah memberi arah baru kepada penelitian dan penyusunan teori kepribadian. Sedangkan berkembangnya teknologi komputer telah membuka kemungkinan yang luas bagi diadakanya penelitian-penelitian yang cermat secara besar-besaran. Dan dalam skala yang lebih luas, revolusi kemanusiaan pada tahun 1970-an telah menimbulkan kesadaran yang lebih mendalam tentang relativitas nilai-nilai, cara hidup, dan kehidupan itu sendiri. Bagi para teoritis kepribadian dan bagi siapa pu yang selalu berupaya memahami manusia, revolusi kemanusiaan berikut kesadaran yang ditimbulkannya itu tekag dan perlu dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan teori atau konsep-konsep tentang tingkah laku manusia.

* 1. **Pribadi yang Efektif**

*Stephen R. Covey*, seorang pakar kepemimpinan Amerika dalam bukunya yang terkenal "*The 7 Habits of Highly Effective People*", berpendapat bahwa yang membedakan orang-orang paling efektif di dunia ini dari mereka yang salah arah, tidak produktif dan bahkan menghambat produktivitas bukanlah apa yang mereka miliki atau mereka lakukan akan tetapi kebiasaan-kebiasaan tepat. Dengan melakukan pembiasaan yang tepat berdasar prinsip-prinsip tertentu inilah kelak terbentuk watak dan karakter pribadi. Pada gilirannya nanti pribadi yang demikian akan sangat efektif dalam merespon aktivitas kehidupan sehari-hari. Dalam khasanah tatakrama Melayu kita mengenalinya dalam istilah "Alah bisa karena Biasa."

Ketujuh kebiasaan yang diajukan *Covey* agar dapat menumbuhkan pribadi yang efektif ialah:

* 1. **Jadilah Proaktif**

Proaktif merupakan kebiasaan untuk mengambil inisiatif untuk bertanggungjawab dengan memberikan tanggapan sesuai dengan pilihan kita. Orang yang proaktif mengerti dan setia dengan tanggung jawab yang diembannya. Mereka tidak menyalahkan orang lain. Mereka memilih pilihannya sendiri berdasarkan nilai-nilai dan bukan perasaan. Kelak, orang proaktif hidupnya diarahkan oleh nilai-nilai dan tidak oleh situasi, cuaca sosial yang melingkupinya.

* 1. **Mulailah Dengan Gambaran Mengenai Tujuan**

Kebiasaan yang paling dasar yang segera dapat diterapkan dalam kehidupan setiap hari adalah memulai suatu hari dengan gambaran yang jelas dalam benak kita apa yang akan dilakukan. Ini berarti kita berpegang pada tujuan yang jelas, sehingga posisi kita dapat dipahami lebih baik, dan bergerak maju ke arah yang tepat. Cara demikian akan menghindarkan kita dari perangkap kesibukan yaitu berkutat dalam tetek bengek kerepotan tetapi tidak mendekatkan kita ke arah tujuan. Sibuk tidak berarti efektif.

* 1. **Utamakan Prioritas**

Kebiasaan ini berhubungan dengan bagaimana kita mengelola waktu dan semuanya ini menuntut suatu kedisiplinan. *Covey* membantu kita untuk membiasakan diri dalam mengutamakan prioritas dengan membuat sebuah matrik manajemen waktu. Pribadi yang efektif adalah pribadi yang senatiasa mengembangkan dirinya dalam kwadran II. Dan biasanya pekerjaan yang amat.penting ditangani dalam situasi yang tidak terburu-buru.

**MATRIKS MANAJEMEN WAKTU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **(Kwadran 1)**  **PENTING** | Krisis, masalah mendesak, Deadline | Pencegahan pengembangan hubungan, perencanaan, santai | **(Kwadran III)** |
| **(Kwadran 2)**  **Tidak Penting** | Interupsi telepon, surat, rapat, laporan kegiatan sosial | Hal remeh Telepon, surat, Tukang ngerumpi kesenangan | **(Kwandran IV)** |
|  | **Mendesak** | **Tidak Mendesak** |  |

* 1. **Berpikir Menang/Menang**

Dalam berinteraksi dengan manusia lainnya, mereka yang memiliki pribadi efektif selalu berpikir bagaimana agar terjadi situasi Menang/Kalah, Kalah/Menang, Menang semata. Ini menyangkut pembiasaan dalam mengembangkan watak, hubungan-hubungan, kesepakatan, sistem kerja, maupun proses interaksi tersebut. prinsip ini berarti kita tidak bersikap mau menang sendiri.

* 1. **Berusaha Untuk Memahaml Kemudian Memahami**

Ibarat seorang dokter pribadi yang efektif melakukan diagnosis terhadap persoalan terlebih dahulu sebelum memberikan resepnya. Prinsip ini sangat umum di seluruh dunia dan terkenal ampuh dalam hubungan antar pribadi. Dalam praktiknya kebiasaan ini diwujudkan dengan melatih diri untuk mendengarkan dengan empati apa yang diusulkan pihak lain.

Jika pemahaman menuntut pertimbangan, maka dipahami menuntut keberanian, Ini artinya, kita perlu memberanikan diri untuk menyampaikan apa yang ada dalam benak kita agar orang lain dapat mendengarkan dan akhirnya berempati kepada kita. Dalam praktiknya, ungkapkan gagasan kita dengan jelas, tepat, dan tempatkan dalam konteks kepentingan orang lain menurut pemahaman yang telah kita bangun sebelumnya.

* 1. **Bersinergi**

Bersinergi adalah upaya untuk memanfaatkan dan memadukan kekuatan terbesar yang dimiliki orang-orang. Upaya ini didasarkan pada pernyataan bahwa:

Keseluruhan lebih besar daripada jumlah bagian-bagiannya. Dengan memanfaatkan dan memadukan hal-hal terbaik dari orang-orang di sekitar kita, maka kita akan mendapat dukungan dari berbagai pihak yang kelak mempermudah langkah kita dalam mencapai tujuan.

* 1. **Terus Mengasah Diri**

Kebiasaan ini berasal dari cerita tentang seorang tukang kayu yang tengah bekerja memotong pohon dengan gergaji tumpul. Ketika dinasihati untuk berhenti sejenak dan mengasah gergajinya, ia menjawab bahwa in terlalu sibuk untuk membuang sedikit waktu untuk itu. Kebiasaan yang ketujuh ini mengajarkan kita agar menyisihkan sepenggal waktu yang sangat penting itu untuk memastikan bahwa kerja keras kita telah maksimal. Agar kita tidak hanyut dalam kesibukan, hingga tak sadar bahwa “gergaji” kita telah tumpul.

* 1. **Kepribadian Yang Sehat**

Apakah itu kepribadian yang sehat? Apakah sifat-sifat orang yang memiliki kepribadian yang sehat? Bagaimanákah tingkah laku, pikiran serta perasaan orang ini? Dapatkah anda atau saya menjadi pribadi yang sehat?

Pertanyaan-pertanyaan ini terus-menerus ditanyakan bukan hanya oleh ahli-ahli psikologi tetapi juga oleh berjuta-juta orang lain. Dapat diramalkan, tidak jauh di balik pertanyaan-pertanyaan ini, telah muncul bermacam-macam jawaban-suatu arus buku-buku untuk pertolongan terhadap diri sendiri, kepercayaan-kepercayaah yang membimbing, janji-janji tentang gaya hidup baru-beberapa jawaban terlalu sederhana dan dangkal (dan tidak berguna) sedangkan jawaban-jawaban lainnya memiliki nilai potensial dalam membantu kita untuk memahami diri kita dengan lebih baik.

Sejumlah besar orang Amerika mencari-cari dalam kelompok, menyelidiki, dan menyingkapkan diri batiniah (dan badan) mereka dalam *sensitivity sessions*, *T-groups*, dan sejumlah bentuk *encounter therapy* lainnya. Penjahat-penjahat, pecandu-pecandu obat bius, mahasiswa-mahasiswa dan guru guru, pekerja-pekerja dan pemimpin-pemimpin perusahaan, orang muda dan orang tua, orang gemuk dan orang kurus rupanya menemukan dalam pengalaman-pengalaman itu dimensi-dimensi dan potensi-potensi dalam kepribadian mereka yang tidak pernah disadari bahwa mereka memilikinya.

Pokok dari gerakan yang sangat populer ini ialah menemukan serta merumuskan suatu kepribadian yang lebih sehat. Tekanan tidak begitu banyak pada penyembuhan konflik-konflik yang ada hubungannya dengan masa kanak-kanak dan luka-luka emosional masa lampau dibandingkan dengan pada pelepasan sumber-sumber yang tersembunyi dari bakat, kreativitas, energi, dan dorongan. Fokusnya ialah ke arah apa seseorang dapat menjadi, bukan ke arah apa yang telah terjadi atau ada pada saat ini.

Studí tentang potensi manusia untuk pertumbuhan sudah lama diabaikan dalam psikologi yang pertama-tama memeriksa sakit jiwa bukan kesehatan jiwa. Akan tetapi dalam tahun-tahun belakangan ini, ahli-ahli psikologi yang jumlahnya meningkat mulai mengakui kapasitas untuk bertumbuh dan berkembang dalam kepribadian manusia.

"Ahli-ahli psikologi pertumbuhan" ini (kebanyakan di antara mereka memandang diri mereka sebagai ahli-ahli psikologi humanistik) telah memiliki suatu pandangan yang segar terhadap kodrat manusia. Apa yang mereka lihat adalah suatu tipe orang yang berbeda dari apa yang di gambarkan oleh behaviorisme dan psikoanalisis, bentuk-bentuk psikologi tradisional.

Ahli-ahli psikologi humanistik semakin kritis terhadap tradisi-tradisi ini, karena mereka percaya bahwa behaviorisme dan psikoanalisis memberikan pandangan-pandangan terbatas tentang kodrat manusia, mengabaikan puncak-puncak yang akan didaki oleh orang-orang yang memiliki potensi. Tuduhan dari pengeritik-pengeritik ini ialah bahwa behaviorisme memperlakukan manusia sebagai suatu mesin -"suatu sistem kompleks yang bertingkah laku menurut cara-cara yang sesuai dengan hukum”

Individu digambarkan sebagai suatu organisme yang tersusun baik, teratur, dan ditentukan sebelumnya, dengan banyak spontanitas, kegembiraan hidup, dan kreativitas, seperti suatu alat pengatur panas. Psikoanalisis telah memberi kepada kita hanya sisi yang sakit atau pincang dari kodrat manusia karena hanya berpusat pada tingkah laku yang neurotis dan psikotis. Freud dan orang-orang yang mengikuti ajaran-ajarannya mempelajari kepribadian yang terganggu secara emosional, bukan kepribadian yang ehat- yang paling buruk dari kodrat manusia, bukan yang paling baik.

Baik behaviorisme maupun psikoanalisis tidak berbicara mengenai potensikita untuk bertumbuh, keinginan kita untuk menjadi lebih baik atau lebih banyak daripada yang ada. Tentu saja, segi-segi pandangan ini memberikan suatu gambaran yang pesimistis tentang kodrat manusia. Kita di lihat oleh para behavioris sebagai orang-orang yang memberikan respons secara pasif terhadap stimulus-stimulus dari luar dan oleh ahli-ahli psikoanalisis sebagai korban dari kekuatan-kekuatan biologis dan konflik konflik masa kanak-kanak.

Bagi ahli-ahli psikologi pertumbuhan, manusia jauh lebih banyak daripada itu. Meskipun kebanyakan ahli psikologi pertumbuhan tidak menyangkal bahwa stimulus-stimulus dari luar, instink-instink dan konflik- konflik masa kanak-Känak mempengaruhi kepribadian, namuh mereka tidak percaya bahwa manusia merupakan korban yang tak dapat berubah dari kekuatan-kekuatan ini. Kita dapat dan harus mengatasi masa lampau kita, kodrat biologis kita, dan ciri-ciri lingkungan kita. Kita harus berkembang dan bertumbuh melampaui kekuatan-kekuatan ini yang secara potensial menghambat:. Gambaran ahli psikologi pertumbuhan tentang kodrat manusia adalah optimistis dan penuh harapan. Mereka percaya terhadap kapasitas kita untuk memperluas, memperkaya, mengembangkan, dan memenuhi diri kita, untuk menjadi semuanya menurut kemampuan kita.

Pendukung-pendukung gerakan potensi manusia mengemukakan bahwa ada suatu tingkat pertumbuhan dán perkembangan yang sangat diperlukan, yang melampaui "normalitas", dan mereka mengemukakan bahwa manusia perlu memperjuangkan tingkat pertumbuhan yang lebil maju supaya merealisasikan atau *mengaktualisasikan* semua potensinya. Dengan kata lain, tidak cukup hanya bebas dari sakit emosional; tidak adanya tingkah laku neurotis atau psikotis tidak cukup untuk menilai seseorang sebagai pribadi yang sehat.Tidak adanya sakit emosional hanya merupakan suatu langkah pertama yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemenuhan. Individu harus mencapai lebih jauh.

Pendirian ini dapat mengecewakan orang-orang yang berpendapat bahwa mereka cukup sulit berusaha supaya tetap bebas dari sakit jiwa. Sekarang mereka diberitahukan bahwa menjadi normal tidak cukup baik, bahwa mereka gagal mendapatkan keuntungan dari suatu tingkat pertumbuhan manusia yang lebih tinggi/suatu "supernormalitas". Tetapi apa yang salah dengan hanya menjadi normal? Apakah tidak mungkin memiliki suatu kehidupan yang kaya dan berarti (sejauh seseorang bebas dari neurosis-neurosis atau psikosis-psikosis) tanpa harus berjalan terus ke suatu tingkat perkembangan yang lebih tinggi? Anda mungkin telah mengetahui jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan ini dari pengalaman anda sendiri. Ada kemungkinan untuk menjadi benar-benar normal (dalam pengertian tidak memiliki sakit emosional dan kebutuhan-kebutuhan serta dorongan-dorongan anda dipuaskan dengan baik), dan meskipun demikian pada saat yang sama masih sengsara.

Apabila kita percaya kepada ahli-ahli psikologi pertumbuhan (dan mungkin pengalaman kita sendiri), kita sependapat bahwa mungkin saja memiliki semua segi kehidupan yang berfungsi secara memuaskan, namun toh masih menderita kebosanan yang menyiksa, stagnasi, keputusasaan, tak berarti. Bahkan dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tampaknya ideal, kita dapat merasakan suatu kehampaan yang menjemukan dalam kehidupan kita, seolah-olah kehilangan sesuatu yang penting, walaupun demikian kita tidak dapat mengenal apa yang salah. Kita dapat hidup senang, memiliki suatu pekerjaan yang terjamin dan suatu keluarga yang hangat dan penuh kasih, bebas dari kecemasan, walaupun demikian tidak mengenal suatu kegembiraan yang hebat, suatu antusiasme yang meluap- luap, suatu perasaan yang kuat akan dedikasi atau komitmen. Jelas, ada yang kurang beres - kehidupan kita tidak sesempurna sebagaimana semestinya, meskipun dari luar tidak kelihatan.

Pengarang novel Rusia, Leo Tolstoy menulis suatu gambaran yang mengerikan tentang seorang laki-laki, yang dari luar mengesankan segala sesuatunya baik sekali. Meskipun demikian, laki-laki itu dicengkeram oleh suatu perasaan tidak berarti yang begitu hebat sampai dia gemetar kecemasan ingin membunuh diri. "Mengapa saya harus hidup?" dia bertanya. Tolstoy mengetahui dengan baik penderitaan sakit yang digambarkannya karena dia menulis tentang dirinya.

Saya merasa bahwa sesuatu yang selalu menjadi sandaran kehidupan saya telah pecah dalam diri saya, saya tidak memiliki suatu pegangan, dan secara moral kehidupan saya sudah berhenti...

Bayangkan, kala itu sebagai seorang laki-laki yang bahagia dan sehat, saya menyembunyikan tali supaya tidak menggantung diri saya pada kaso- kaso kamar tempat setiap malam saya tidur sendirian; perhatikanlah saya tidak lagi pergi menembak, kalau-kalau saya akan menyerah kepada godaan yang begitu mudah untuk mengakhiri hidup saya dengan senapan saya.

Saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan. Saya takut akan hidup; saya terdorong untuk meninggalkannya; walaupun demikian saya masih mengharapkan sesuatu daripadanya

Semua ini terjadi pada suatu saat ketika sejauh menyangkut semua keadaan sekitar saya, saya seharusnya sungguh-sungguh bahagia. Saya mempunyai seorang istri yang mencintai saya dan yang saya cintai; anak-anak baik dan banyak harta yang bertambah tanpa saya berusaha dengan susah payah. Saya dihormati oleh kaum keluarga dan kenalan-kenalan saya lebih daripada yang pernah saya alami; saya mendapat banyak pujian dari orang-orang asing; tanpa pernyataan yang berlebih-lebihan saya dapat percaya bahwa nama saya sudah tersohor. Tambahan lagi, saya tidak gila atau sakit. Sebaliknya, saya memiliki suatu kekuatan fisik dan jiwa yang jarang saya temukan pada orang-orang seusia saya. Saya dapat memotong rumput seperti petani-petani; saya dapat bekerja dengan otak saya delapan jam tanpa henti-henti, dan tidak merasakan akibat-akibat yang buruk.. Apa yang akan menjadi hasil dari apa yang saya kerjakan hari ini? Dari apa yang akan saya kerjakan besok? Apa yang akan menjadi hasil dari seluruh kehidupan saya? Mengapa saya harus hidup? Mengapa saya harus mengerjakan sesuatu? Apakah ada suatu tujuan dalam kehidupan yang tidak dirusakkan dan dibinasakan oleh kematian yang tidak terelakkan yang menantikan saya?

Pertanyaan-pertanyaan ini merupakan pertanyaan-pertanyaan yang paling sederhana di dunia ini. Pertanyaan-pertanyaan ini terdapat dalam jiwa setiap manusia, dari anak kecil yang bodoh sampai kepada orang tua yang paling bijaksana. Tanpa menjawab pertanyaan-pertanyaan ini maka mustahil seperti yang saya alami, kehidupan akan berlangsung terus.

Tolstoy, yang berusia 50 tahun ketika ia menulis gambaran yang mengharukan ini tentang kekacauan batinnya sendiri, tidak dapat dianggap sebagai pribadi sehat. Dan hal itu membawa kita kembali kepada pertanyaan pokok kita: Apakah itu kepribadian sehat? Sampai sekarang kita hanya menggambarkan apakah yang bukan kepribadian sehat. Ada suatu alasan yang wajar terhadap hal ini; kita tidak mengetahui dengan pasti apa itu kepribadian sehat karena terdapat sedikit persesuaian pendapat dikalangan ahli-ahli psikologi yang bekerja dalam bidang ini. Ada cukup banyak ya definisi tentang kepribadian sehat untuk mengisi suatu buku yang kecil. Hal yang paling baik yang dapat kita capai pada tingkat pengetahuan kita ini adalah meneliti konsepsi-konsepsi tentang kesehatan psikologis yang positif itu yang tampaknya sangat sempurna, melihat apa yang dikatakan oleh konsepsi-konsepsi tersebut tentang diri kita

Saya akan membicarakan model-model kepribadian sehat yang dikemukakan Gordon Allport, Carl Rogers, Erich Fromm, Abraham Maslow, Carl Jung, Viktor Frankl, dan Fritz Perls. Teori-teori mereka ini dipilih karena mereka tergolong di antara pendirian-pendirian yang diakui dan dikembangkan secara lebih lengkap dan pengaruh serta kepentingan mereka adalah kontemporer.Meskipun tidak semua ahli teori ini dipandang sebagai ahli-ahli psikologi pertumbuhan, namun mereka mengemukakan suatu tingkat perkembangan kepribadian yang melampaui normalitas dan dengan demikian tetap berhubungan dengan semangat psikologi pertumbuhan.

Konsep kepribadian yang sehat sangat penting.Isinya sulit, menantang, dan kompleks, penuh dengan hal-hal yang tidak diketahui dan kebenaran- kebenaran setengah-setengah, dan sudah pasti merupakan suatu mode dan juga khayalan. Seperti telah diketahui, konsep itu menggambarkan topik yang berusaha mencakup- kepribadian manusia.

Banyak ahli psikologi percaya bahwa penelitian tentang kepribadian yang sehat akan menjadi fokus utama psikologi. Disiplin lain manakah yang meneliti kondisi manusia? Apakah ada sesuatu yang lebih kuat dalam mengubah dunia ke arah yang baik atau sakit selain kepribadian manusia? Apakah yang lebih berpengaruh terhadap hakikat kehidupan kita selain tingkat kesehatan psikologis yang kita miliki untuk berhubungan dengan masalah-masalah kita?

Abraham Maslow menyatakan masalah itu dengan jelas: "Apabila anda dengan sengaja merencanakan untuk menjadi kurang daripada kemampuan anda, maka saya memperingatkan bahwa anda tidak akan berbahagia dalam kehidupan anda selanjutnya".

Maksud dari buku ini ialah meneliti berbagai cara bagaimana kita menjadi menurut kemampuan kita.

* 1. **Aktualisasi Diri**
     1. Aktualisasi diri dan ciri khasnya

Aktualisasi diri lebih mempersoalkan pertumbuhan pribadi anda. Aktualisasi diri menekankan proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi anda kepada tingkat yang sebaik mungkin, realisasikan keunikan anda., keadaan pentingnya anda, dan potensi-potensi anda. Dalam aktualisasi diri terhadap perkembangan dan pemenuhan kebutuhan potensi diri. Tingkat pertumbuhan pribadi ini sangat baik diterangkan dalam "hirarki kehutuhan" Abraham Maslow. Sebagai salah seorang dari pendiri aliran aktualisasi diri. Maslow sudah mengemukakan bahwa akualisasi diri terjadi melalui suatu jenjang/tingkat-tingkat. Anda mestilah mencapai suatu tingkat yang lebih rendah secara memadai sebelum anda naik kesuatu tingkat yang lebih tinggi, jadi hirarki.

Lebih jauh Maslow mengemukakan bahwa keinginan untuk mengaktualisasi diri ada pada diri kita masing-masing, bahwa motivasi atau dorongan terhadap aktualisasi diri itu adalah bawaan bahwa setiap kita masing-masing mempunyai suatu keinginan yang inheren, yang kita bawa bersama lahir, yaitu untuk berada demi keberadaan itu, berbuat demi uniuk perbuatan itu, merasa demi perasaan itu, yaitu beraktualisasi diri. Menurut Maslow, pribadi yang beraktualisasi adalah pribadi yang sudah memenuh tingkat-tingkat keinginan itu, bukan seorang manusia super. Ciri- ciri orang yang beraktualisasi diri adalah sebagai berikut:

* 1. Persepsi yang efektif : Dia melihat dunia dan dirinya sendiri sebagaimana dunia dan dirinya itu sebenarnya.
  2. Dengen jujur dar menjadi dirinya serdiri, dan merasa serta mergekspresikan pikiran dan emosi-emosinya yang sebenarnya
  3. Mencari dan menghadapi emosi dari nada menghindarinya.

Dengan persepsi yang efektif, anda akan mampu menjadi lebih sadar dari dunia luar sekitar anda. Anda akan mampu untuk sadar mulai dari persepsi mata rantaiulat sutera menjadi kepompong hingga dewasa sampai menghasilkan kepompong lagi, keragu-raguan dan keengganan sebelum seseorang menadahkan tangannya untuk menjabat tangan anda, porses perilaku binatang-binatang lainnya. pendeknya dunia sekitar anda. Dengan persepsi yang di dalam diri anda. Anda akan mampu untuk sadar akan getaran dalam tangan anda dikala seorang menjamahnya, tenaga yang terasa di sekujur tubuh anda jika anda merasa marah, desahan nafas anda waktu anda berbaring, pokoknya dunia di dalam diri anda. Dengan jujur menjadi diri anda sendiri, anda mengalami penerimaan diri yang demikianlah keadannya, dan anda melakukan itu karena anda merasa itu benar.

Dengan mencari pengalaman-pengalaman emosi, anda mengakui bahwa dengan melalui emosi itulah kehidupan menjadi bermakna. Karena tanpa keterlibatan emosi dengan kehidupan, maka kehidupan anda akan merosot kepada hanya untuk beberapa saja, untuk menderita

* + 1. **Hirarki Kebutuhan Maslow**

Ada lima tingkat dalam hirarki Maslow. Tingkat yang paling rendah ialah mengenai kebutuhan-kebutuhan jasmani; tingkat kedua, keputuhan rasa aman; tingkat ketiga, kebutuhan cinta dan rasa memiliki; tingkat keempat, kebutuhan harga diri; tingkat kelima dengan aktualisasi diri. Sebagai dikatakan dimuka, kebutuhan untuk tingkat yang lebih rendah mestilah lebih dulu dipuaskan dengan secukupnya, sebelum anda berusaha secara sungguh-sungguh melibatkan diri untuk memenuhi kebutuhan jasman lupakanlah keinginan untuk memuaskan kebutuhan harga diri. Untuk menggambarkan kebalikannya, bayangan seseorang sesaat di gurun puncak suatu bukit pasir, dia nelihat sebuah oase di kejauhan. "Air ! Saya sudah menemukannya. Apa yang perlu saya lakukan ialah untuk terus berjalan sedikit lagi. Tapi tunggu dulu ! Hari ini batas pengembalian buku-buku yang kupinjam dari perpustakaan. Apa nanti kata petugas perpustakaan. Bisa-bisa aku didenda atau dicabut keanggotaanku. Oh, malunya aku harus kembali."dan dia berbalik menjauhi oase itu Jika kebutuhan jasmani anda terancam. maka kebutuhan-kebutuhan inilah yang menjadi perhatian utama anda. Hal yang sama berlaku dengan tingkat-tingkat yang lebih tinggi. Masing-masing orang mestilah memutuskan apa yang diperlukan untuk memuaskan setiap tingkat, apa yang cukup memadai bagi dirinya sendiri.

* 1. **Kebutuhan Jasmani**

Untuk mencapai tingkat kebutuhan jasmani secara memadai tingkat-tingkat daerah biologis dan psikologis harus terpuaskan. Pemuasan segi-segi biologis dari tingkat ini saja tidaklah cukup. Beberapa daerah kebutuhan jasmani anda adalah lapar, haus, latihan atau gerak jamani, seks dan rancangan sensoris.

Melalui perencanaan makanan saja, anda mungkin akan terus hidup karena memuaskan segi biologis dari lapar. Namun kalau hanya dengan cara begitu saja, anda tidak memperoleh dan mencapai dengan secukupnya daerah kebutuhan jiwa. Jika pada suatu pagi seorang anak bangun, dan menemukarn secarik catatan yang terletak di dapur isinya. "Susu ada di kulkas, makanan di lemari. Bersihkan sesudah kamu makan”, mungkin anak itu makan dengan kenyang, tapi dalam kesunyian Lain halnya, kalau sesudah dia bangun, mencium aroma rendang dan sop buntut, dan mendergar ibu mendendangkan sebuan lagu di dapur.

Mempersiapkan can saling membagi makarnan saat makan bersama adalah suatu cara yang baik untuk menunjukkan perhatian dan pernyataan kasih. Rasa khusus makanan yang disukai memperkuat keunikar anda. pribadi anda. Tanyalah anda sendiri, "makanan apakah yang paling saya sukai ? Betapa sering saya melayani mereka ? Maka yang saya senangi. melayani mereka atau sebaliknya mereka melayani saya? Dimana dan dalam situasi mana saya paling nenyenangkan mereka ?” Arti tersembunyi dan emosi sehubungan dengan makanan dan waktu makan,seringkali sangat membantu terhadap pengalaman perasaan bahagia, peningkatan sangat membantu harga dirl, dan peningkatan dalam perasaan sangat penting anda. Jika daerah-daerah kejiwaan yang sehubungan dengan lapar diabaikan, anda mungkin menggunakan makan sebagai pengganti dari keintiman atau kehangatan emosi, makan ketika anda merasa sunyi, ketika meransa tidak dicinta, atau ketika merasa tidak aman. Adalah lebih menyenangkan untuk menggunakan makanan sebagai suatu ekspresi untuk kasih sayang, bukan pengganti dari kasih sayang.

Menentukan jumlah yang memadai untuk memuaskan kebutuhan lapar anda, adalah relatit. Sebagai contoh, dengan satu cicipi saja sudah cukup bagi seseorang dalam situasi tertentu. "Mami, saya ingin hanya setengah piring kecil aja". Seorang seniman, yang sangat sibuk dan tekun pada pekerjaannya hanya makan sepotong roti dan beberapa buah-buahan mungkin sudah merasa cukup, tetapi setelah bekerja keras di kebun dia biaa menghabiskan makanan yang cukup untuk tiga orang.

Banyak pongaruh psikołogis lapar sama dengan rasa haus, Air dan banyak jenis lainnya sering menghilangkan rasa haus anda, dan karena itu memuaskan aspek biologis dari rasa haus. Namun, disini juga anda harus memikirkan aspek psikologisnya, Minuman dapat menimbulkan persahabatan dan dapat juga mengartikan rasa cinta, seperti ucapan seorang ibu kepada anaknya yang sedang minum, "hati hati Joko, masih panas, tapi lbu pikir kamu akan merasa sedikt lebih baik sesudah minum Hiruplah dengan perlahan, biar ibu yang pegang gelas". Tanyalan diri anda sendiri "Apakah minuman kesukaan saya ? konotasi emosi apa yang bertalian dengan minuman itu dan mana yang mempunyai suatu arti yang khusus?" Jadi, sama dengan lapar, aspek psikologis dari rasa haus sering diabaikan.

Melalaikan kebutuhan fisiologis dalam latihan dapat bersifat biologi, psikologis, atau keduanya. Beberapa orang menekankan pada latihan jasmani, dan melalaikan latihan mental, dan melalaikan peningkatan fisik, dan yang lain lagi membiarkan keduanya, fisik maupun mental lesu den terlantar.

Kebutuhan fisiologis untuk pengalaman sensoris, sering dianggap hal yang biasa, sehingga cenderung dilalaikan. Anda mungkin dikelilingi oleh pemandangan-pemandangan, suara, dan bau- bauan, namun anda tidak menyadari itu. Sebagai contoh, anda mungkin pergi dan pulang, atau bolak-balik dari tempat kerja/ kuliah setiap hari selama bertahun-tahun, namun tidak memperhatikan sebuah gedung yang istimewa di satu tempat di jalan itu. Keberhasilan untuk mencukupi kebutuhan sensoris anda, sebagian besar tergantung kepada tingkat perhatian yang anda berikan kepada indera anda.

Berapa besar perhatian yang anda curahkan kepada indera penglihatan anda ? Apakah lingkungan yang anda lihat tampak seperti yang ingin anda lihat : kamar, kantor, rumah, anda ? Apakah anda mencari perangsang visual : taman, pantai, hutan. Padang pasir kota ? Kapan waktu terakhir anda benar-benar memandang suatu senja, bulan purnama, atau melihat seseorang yang dicintai? Apakah anda mengunjungi pameran lukisan, patung, arsitektur yang antik, atau pemandangan pemandangan yang khusus ? Sumber-sumber dari perangsang visual dibatasi hanya olah imajinasi anda.

Perhatian dan imajinasi mestilah dicurahkan kepada pendengaran anda. Apakah yang anda dengan itu memang anda inginkan untuk mendengarnya? Apakah anda ingin mendengar musik, tawa, atau suasana yang tenang ? Adakah bunyi yang tidak ingin anda dengar atau yang ingin anda hindari ? Kapan waktu terakhir anda berbisik, bersiul, atau tertawa dengan spontan ?

Bau-bauan jarang dengan sengaja dicari orang Hal itu biasanya hanya dialami secara kebetulan. Cobalah cari bauan yang berlainan dari berbagaiparfum, keju, kopi dan tumbuh-tumbuhan Usahakan memperluas penggunaan indera pembauan anda, untuk memperkaya kesadaran anda mengenai dunia sekitar. Anda dapat mencapai peningkatan indera pembauan anda dengan teknik-teknik yang sama, kebanyakan dari itu dapat dilakukan sendirian. ingatlah dimana anda pertama kalinya membaui dodol atau coklat yang dimasak ?

Perasaan peraba anda bersifat aktif dan juga pasif, dan karena itu sering memerlukan partisipasi dari orang lain. Kebutuhan jasmani anda untuk pengalaman sensoris meraba, bukan hanya untuk meraba tapi juga untuk diraba. Komponen biologis meraba adalah objektif; anda me aba untuk merasakan lokasi dan sifat-sifat fisik dari sesuatu atau seseorang. Seseorang memberi anda anak kucing, dan anda berespon bahwa anak kucing itu kecil, berbulu dan hangat (objektif), dan anda merasa enak untuk memegang yang lembut, memeluknya (subjektif). Komponen psikologis meraba itu adalah subjektif; anda meraba untuk mengalami kontasi emosi dari pengalaman seisoris.

* 1. **Kebutuhan Rasa Aman**

Adalah penting bahwa anda menjadi sesadar mungkin mengenai aspek menghadapi penolakan itu. Cobalah untuk pertama kalinya sedikit mengalami penolakan, dan kemudian kepada yang lebih lebar. Jika anda dalam suatu antrian, dan seseorang tiba-tiba menyerobot dimuka anda, buat dia supaya mengetahui perasaan anda mengenai perilakunya itu. Orang itu mungkin menolak anda; hadapilah penolakan itu Jika seorang pegawai, petugas, atau penunggu tidak efesien (lamban) atau kasar kepada anda, buat dia agar mengetahui perasaan anda terhadap kelambanan atau kekasaran itu. Jika diam mungkin menolak anda juga, hadapilah penolakannya. Apakah anda lebih senang "disukai" oleh orang-orang ini yang telah tidak memikirkan anda ? Jika kekasih menunjukkan sikap atau perilaku yang tidak sesuai dengan perasaan dan martabat dari anda, buatlah kekasih anda mungkin menolak anda karena keadaan anda itu hadapilah penolakan ini. Apakah gunanya memelihara suatu hubungan dengan seseorang yang tidak memperdulikan harga diri anda. Apakah hal terburuk yang bisa terjadi? Nyatanya anda sudah kehilangan cinta dan penghargaannya. Apakah anda percaya bahwa anda akan memperoleh kembali cinta dan penghargaan itu dengan menunjukkan lebih lanjut sifat yang tidak menghargal diri sendiri ? Perasaan aman dan pencukupan kebutuhan rasa aman anda, akan timbui dari keyakinan pada kemampuan untuk menghadapi dan menangani ketakutan anda, bukan dengan penyangkalannya.

Didalam tingkat keutuhan rasa aman, keamanan fisiklah yang mesti lebih dulu dipenuhi. Anda mestilah mempunyai perlindungan pribadi dari ancaman aau gangguan fisik. Seorang istri yang sering dipukul suaminya, memutuskan untuk mengikuti latinah karate tanpa sepengetahuan suaminya. Sesudah perkelahian pada suatu malam, suaminya tidak pernah memukulnya lagi. Seorang warga masyarakat berusia lanjut yang dahulu hidup dalam sebuah kota metropolitan pindah ke suatu desa kecil dan sekarang dia dapat menikmati jalan-jalan malam hari tanpa rasa takut. Seorang mahasiswa yang takut hidup sendirian menyewakan sebagian dari tempat tinggalnya kepada dua mahasiswa yang lain, dan sekarang dia hidup dengan tenang Seorang tetangga yang tinggal disebelah rumah seorang preman, meminta pemuda itu agar dapat menolongnya kalau dia atau keluarganya menghadapi kesukaran, kemudian menjadi tenang dan merasa terlindung. Takut pada suami, takut pada malam yang rawan, takut pada kesendirian, takut pada preman sudah diatasi, dan keamanan fisik yang memadai sudah dicapai.

Keamanan fisik kesejahteraan yang dicintai juga merupakan suatu faktor yang penting dalam memuaskan rasa aman anda. Yang lain mungkin berpikir bahwa apa yang anda sumbangkan kepada keamanan dan kesejahteraan mereka tidaklah cukup. Yang penting adalah bahwa anda sudah melakukan apa yang anda rasa mampu dan senang melakukannya. Mungkin suatu pagar menjaga supaya anak jangan selalu pergi kejalanan. Mungkin sebuah kamar buat anggota keluarga yang tua. Mungkin suatu pendidikan buat suami atau istri. Mungkin suatu tindakan dan hukuman diperlukan buat melawan seorang musuh. Apa yang anda sumbangkan sudah memadai bagi anda dan bukan suatu usaha untuk hidup menurut keinginan orang lain.

Hal yang sama juga benar dengan keamanan ekonomi. Dalam usaha anda untuk mencukupi rasa aman dalam bidang ekonomi anda, dan haruslah menentukan apa yang memadai buat anda. Orang lain yang bersandar kepada perolehan ekonomi anda, mungkin setuju atau tidak setuju dengan jangkauan ekonomi anda, itu adalah problem mereka, dan tergantung merekalah untuk menghadapinya. Persoalan anda ialah untuk mengetahui apa yang cukup. Jika pendapatan anda empat ratus ribu rupiah dan membelanjakan lima ratus ribu rupiah dalam sebulan, maka itu artinya anda miskin. Barangkali anda ingat ketika kebutuhan ekonomi anda pernah lebih kecil dari keadaan sekarang. Tanyalah diri anda sendiri, Berapa banyak dari apa yang saya butuhkan dan saya punyai sekarang untuk saya, dan "berapa banyak dari ilu sesungguhnya buat orang lain memiliki sebuah halaman depan rumah dengan lapisan tanah lunak menyewa masin penggarap tanah, merancang sistem penyiraman bawah tanah, menanam benih, memupuk, memangkasnya. Mengapa saya harus khawatir dengan apa yang akan dipikirkan orang lain dan orang asing, istimewa orang asing, jika saya membuatnya jadi sebuah kebun sayur mini. Itu bisa mencukupi kebutuhan gaji Keluarga. "Anda berpikir bahwa anda agaknya lebih menyukai memetik labu dan tomat ketimbang menyiangi rumput-rumput liar disebuah halaman rumput. Dari pada selalu memperhatikan apa yang orang lain pikirkan tentang anda, mengapa tidak lebih memperhatikan apa yang anda pikirkan tentang anda ?

Seringkali bagaimana pikiran anda mengenai pikiran orang lain tentang anda dapat mempengaruhi kebutuhan keamanan politik anda. Dalam bidang ini, anda mesti memutuskan apa yang memadai agar anda mempertahankan kebutuhan anda akan martabat dan harga diri. Anda mungkin dihadapkan dengan prasangka terang-terangan, usaha untuk mambatasi hak sipil anda, atau usaha-usaha mengurangi pengaruh politik anda. Dalam setiap kejadian itu, anda mesti mengetahui, apa harga yang anda bayar untuk mempertahankan kepentingan dan makna dari keadaan anda, dan kenyataan bahwa anda penting, lepas dari persepsi orang lain.

Maka persepsi anda mengenai anda, adalah lebih jelas dan akurat digambarkan sebagai persepsi anda mengenai bagaimana mereka menanggapi anda. Persepsi akurat mengenai anda sangatlah penting guna mencapai kecukupan di dalam daerah psikołogis dari kebutuhan-kebutuhan rasa aman anda Sebagai disebut di muka. tujuan utama dalam memperoleh kecukupan kebutuhan rasa aman anda ialah, untuk mengetahui ketakutan anda dan apakah ketakutan itu nyata atau hanya dalam pikiran. Dalam banyak hal, ancaman yang paling besar adalah anda. Jika anda secara psikologis tidak aman. Maka anda tidak aman. Ketakutan yang ada dalam diri anda ialah ketakuatan yang anda timbulkan sendiri. Anda dapat menghentikan penimbulan takut seperti itu. Untuk menghentikan penimbulan takut, anda mesti sadar mengenai ancaman-ancaman dalam yang anda takuti. Ancaman-ancaman dalam itu adalah satu bagian dari anda. Anda tidak perlu merasa malu atau merasa rendah karena rasa takut itu. rasa takut itu sudah menyumbangkan sesuatu terhadap keadaan anda sekarang. ingatlah, anda mestilah mengalami takut agar anda dapat mengatasi rasa takut itu. Jelajahilah rasa takut yang ada dalam diri anda, terimalah beberapa bagian, hadapi dan kesampingkan beberapa dari perasaan itu, karena mungkin perasaan itu sudah tidak barguna lagi. Terimalah kemungkinan kelemahan anda, dan keterbatasan anda. Terimalah anda sebagaimana anda adanya. Dari hal penerimaan ini, anda dapat mengusahakan suatu pe:ubahan pada anda yang anda ingini. Tapi usaha-usaha ini haruslah berbentuk suatu bagian penerimaan realitas dari siapa anda. hanya anda yang dapat menentukan apa yang cukup buat anda.

* 1. **Kebutuhan Cinta dan Rasa Memiliki**

Sekali anda sudah menentukan apa yang memadai untuk anda mengenai kebutuhan rasa aman ini dan memuaskan tingkat ini, anda sudah siap untuk meningkat ke tingkat ketiga yaitu kebutuhan cinta dan rasa turut memiliki.

Tingkat kecukupan yang dicapai dalam kebutuhan cinta serta rasa memiliki anda, sebagian besar ditentukan oleh tingkat komitmen anda kepada orang lain. Tak ada orang yang dapat membuat anda merasa memiliki. Anda mungkin pindah kepada suatu kelompok masyarakat, dan sesudah lima tahun anda masih merasa bahwa anda belum termasuk atau memiliki masyarakat ini. Atau baru sehari saja, anda mungkin sudah merasa Inilah masyarakat dimana saya merasa “inilah masyarakat dimana saya merasa sebagai anggotanya, dan inilah masyarakat saya". Isitlah "punya saya hanyalah suatu pernyataan terhadap orang läin mengena tingkat komitmen dan identifikasi anda. Bahkan pernyataan Ini adalah anak saya", bukan berarti menyampingkan atau tidak mengikutsertakan yang lain, tapi hanya suatu deklarasi atau pernyataan komitmen. Dalam menyalakan komitmen anda, anda memberi sesuatu dari anda, dan dengan memberi itu rasa sunyi akan hilang.

Seorang yang kesunyian akan sering berkata, "Tak ada orang yang memperhatikan atau mencintai saya", Anda dapat menunjuk, 'Oh ya, orang tua anda mencintai anda. "Ya, tapi itu tidak sama" "Teman anda memperhatikan dan mencintai anda". "Ya. tapi bukan itu orang yang saya maksud. "Kucing anda tampaknya menyukai anda" "Ya, tapi itu juga bukan yang saya maksud". Yang sesungguhnya dimaksudkan orang ini ialah, dia tidak memperdulikan atau mencintai siapapun juga. Adalah perbuatan memberi, bukan menerima, yang mengusir kesunyian. Jika anda dalam suatu kumpulan ramai dan tidak memperdulikan siapapun dalam kumpulan itu, anda akan merasa sunyi Jika anda sendirian, tapinmemperhatikan atau mempunyai rasa cinta kepada seseorang, anda memperhatikan atau mampunyai rasa cinta kepada seseorang, anda memang sendirian tapi tidak meresa sunyi.

Ketika anda berjalan berjingkat di dalam sebuah taman kanak-kanak, menunduk dan membetulkan pakaian seorang anak, anda mungkin berbis:k, "Aku sayang padamu". Ini adalah suatu pemberian dan pengalaman rasa cinta anda secara bebas; hal itu tidak tergantung dari cinta orang lain kepada anda kembali Untuk memperoleh secara cukup kebutuhan cinta anda, anda haruslah aman secukupnya untuk mencintai tanpa tuntutan timbal balik. Jika anda mencintai seseorang dan orang itu menolak cinta anda atau gagal mencintal anda kembali, tragedinya ialah bahwa orang itu sudah kehilangan suatu kesempatan untuk mendapat cinta dari anda. Dalam perjalanan hidup kita, kesempatan-kesempatan seperti itu biasanya jarang, dan kegagalan satu kali pun adalah suatu kehilangan yang mungkin tak akan pernah ditemukan kembali. Jika anda tidak puas mengenal kebutuhan rasa aman anda dan seseorang menolak cinta dengan anda bulat-bulat, anda mungkin berpikir bahwa ada sesuatu yang salah dengan anda atau mengenai cara anda berperilaku. Tapi ingatlah, bahwa anda tidak dapat memaksa seseorang moncintai anda. Apakah anda merasakan suatu perasaan pemenuhan yang lebih besar jika kelak ditempat tidur menjelang ajal anda, anda membayangkan masa lalu dan berkata, "Saya sudah dicintai banyak orang tapi tidak pernah mencintal siapapun, "Atau anda agaknya berkata, "Saya beruntung, saya sering jatuh cinta dengan mendalam, "Cinta yang anda berikan kepada orang lain itulah satu-satunya cinta yang pernah anda rasakan. Jika cinta ditolak anda mungkin merasa kecewa dan sedih karena tidak memperoleh suatu kesempatan untuk menyatakan cinta anda. Namun sebagian dari kesedihan mungkin berbentuk rasa kasihan terhadap yang dicintai ltu yang telah kehilangan pengalaman untuk menerima cinta dan empati anda daripada anda merasa kehilangan pengalaman dicintal orang lain. Terbukalah seluas mungkin terhadap orang lain, dan kebutuhan cinta dan rasa memiliki anda akan terpuaskan secukupnya. Bagaimanapun adalah penting sekali dengan selektif melibatkan perasaan anda.

* 1. **Kebutuhan harga diri**

Tingkat keempat mengemukkan kebutuhan harga diri. Sebagaimana dalam semua tingkat, adalah tergantung anda dalam suatu tingkat. Dalam mencapai kecukupan, anda períu memperhatikan penghargaan pada diri sendiri maupun penghargaan dari orang lain. Anda akan mencapai kecukupan akan harga diri dengan mengembangkan potensi-potensi anda. Dengan mengembangkan talenta anda, anda akan mampu untuk melakukan sumbangan, betapapun besar atau kecinya dan sebagai akibatnya mencapai suatu perasaan berarti dan hal-hal yang bersangkut-paut dengan itu. Dengan pengenalan perlunya anda, anda akan memperoleh suatu perasaan bangga dan harga diri. Pengenalan dan penghargaan dari kemampuan dan sumbangan anda oleh orang lain, akan memberi anda secukupnya kebutuhan anda akan penghargaan dari orang lain.

Dalam "Dimensi-dimensi Keberadaan” Dr. Shorstrom mengatakan bahwa perkembangan harga diri anda, dicapai melalui langkah-langkah bertahap: menjadi memadai, mampu berguna, penting dan menjadi "kekuatan anda”. Mulai dengan keadaan memadai, anda hanya menerima anda sebagai anda, dengan mengenal keterbatasan-keterbatasan anda. Anda tidak dan memang tidak perlu menjadi seorang super. Adalah lebih penting supaya anda menjadi anda. Dalam proses merealisasi potensi-potensi anda, anda akan mengalami frustasi dari keinginan untuk mengetahui namun dengan tidak melalui usaha belajar. Saya ingin berbicara bahasa Mandarin sekarang !. “Saya ingin bermain gitar, tapi saya pikir saya tidak akan dapat menguasai kunci-kunci nada sialan itu”. Frustasi timbul karena membandingkan anda sendiri dengan orang lain, yang sudah tumbuh dan telah berkembang lebih dulu, atau dari antisipasi anda akan betapa banyak waktu yang diperlukan untuk mencapai keahlian seperti itu.

Frustasi anda dapat dikurangi dengan tidak membandingkan (Anda adalah unik) dan dengan tidak mengantisipasi (alamiah sekarang). Anda berada pada permulaan; alamiah proses belajar dan keterlibatan emosi anda dengan itu. Pusatkan kepada kepuasan atas kemajuan dan prestasi hari ini. Seorang yang tidak beraktualisasi diri sering sukar mencapai yang hanya memadai, dan menolak untuk mengenal keterbatasan keterbatasannya. Sebagai akibatnya, orang seperti ini sering berusaha sepanjang hidupnya berpura-pura. Orang seperti ini mungkin hanya berpengetahuan sedikit tentang sesuatu, namun berusaha untuk menonjolkan dirinya sebagai seorang ahli. Dia mungkin memainkan sebuah lagu piano dalam suatu pesta, dan jika orang lain memintanya untuk bermain lagi, dia berkata, “Saya tidak ingin sekarang ini, mungkin lain waktu lagi" Sesungguhnya dia hanya mengetahui satu lagu itu.

Orang yang bersifat pura-pura mungkin menerima suatu pekerjaan, dimana dia hanya mempunyai sedikit pengetahuan atau sedikit persiapan, namun dia berusaha agar atasannya percaya bahwa dia ahli. Dalam semua contoh-contoh itu dimana anda tidak menerima anda sebagai anda, tapi berusaha untuk memperoleh pengakuan dan kekaguman dengan pernampilan seorang anda yang "palsu", anda akan menampilkan dunia yang penuh dengan penipuan dan kecemasan.

Banyak tenaga yang sesungguhnya dapai dicurahkan kepada pertumbuhan pribadi, menjadi diarahkan menyimpang kepada usaha dan pemieliharaan penipuan itu. Jika sesudah suatu kursus dasar bahasa Mandarin anda mengemukakan diri anda sebagai pembicara Mandarin lancar. maka dengan begitu anda menipu orang lain untuk mempercayai pengetahuan anda itu. “Nak. saya senang anda datang Anda. berbicara bahasa Mandarin, bukan ? Ya tentu, saya secrang yang ahli dalam bahasa itu”, "Bagus sekali kemenakan saya dari Cina akan tiba hari ini, dan dia tidak mengetahui sepatah kata pun bahasa Indonesia. Dapatkah anda menjadi penerjemah diantara kami ?". Kebalikannya, jika anda menerima anda ssbagai yang memadai saja, anda mungkin mempunyai kesempatan untuk menyatakan hormat dan penghargaan anda terhadap apa yang anda coba pelajari. "Maafkan saya Pak Mardi. Saya ingin mempraktekkan bahasa Mandarin dengan anda waktu kita sedang makan siang nanti”.

Dalam keadaan anda terus menparbaiki keterampilan- katerampilan, anda akan memperoleh lebih banyak kepercayaan diri. Dan dengan kepercayaan kepada diri sendiri, anda akan dapat mengalami kebebasan dan kespontanan sehubungan dengan keadaan mampu. Keadaan mampu berarti bahwa kebanyakan tantangan-tantangan berada dalam batas-batas kemampuan anda. Anda sudah mencapai suatu tingkat keahlian tertentu. "Oh, jam tangan saya mati lagi. Saya ingin jam ini diperbaiki". "Mengapa anda betul-betul dapat memperbaikinya ?". Saya sudah tiga puluh tiga tahun membetulkan jam sebagai pekerjaan menceri nafkah. Namun alat-alat saya ada yarg dikamar sebelah. Hanya beberapa menit saja". Banyak orang memperoleh kepuasan pribadi yang sangat dan kebanggaan dalam keadaan mampu, dan cenderung menghentikan pertumbuhan lebih lanjut pada tingkat ini. Bagi yang lain, pertumbuhan itu akan berjalan terus kepada keadaan berguna.

Dalam keadaan berguna, anda menambahkan sesuatu dari anda kepada apa yang dapat atau mampu anda lakukan. Anda menambahkan,tanda pribadi anda kepada sumbangan- sumbangan anda. Anda mengembangkan suatu bentuk atau cara yang memisahkan sumbangan anda dari sumbangan orang-orang lain. Individualitas anda menjadi tampak dan  keunikan cara anda bersumber atau datang dari anda. Anda tidak bisa diganti. Keberadaan anda jelas nyata. Kehilangan anda akan membawa pengaruh besar. Dengan keadaan berguna apa yang anda katakan berguna, apa yang anda pikirkan dan rasakan adalah berguna. "Saya bukan suatu benda, saya adalah saya”.

Jika anda menerima pengakuan dan penghargaan dari orang lain, kebutuhan anda untuk harga diri dari orang lain mungkin sudah dipenuhi. Jika anda memperoleh kecukupan dalam harga diri anda, anda perlu mengembangkan perasaan berharga anda ke suatu tingkat dimana mengetahui bahwa anda tidak saja berguna, tapi anda adalah penting. Anda adalah sepenting orang lain. Anda tidak lebih baik dari orang lain, dan juga tidak perlu kaya atau termasyhur dan bangga akan keadaan anda. Apa yang anda lakukan dan anda katakan adalah relevan, dan kewajiban anda karena memperhatikan orang lain mempunyai nilai yang lebih besar. Dengan memperhatikan orang lain, anda menyatakan bahwa orang lain itu sepenting anda, dan anda adalah penting. Tanpa suatu perasaan penting, anda mungkin menempatkan diri anda sendiri kepada suatu kedudukan yang kurang penting jika dibandingkan dengan orang lain, berpikir bahwa keinginan-keinginan, pikiran perasaan, dan kehidupan mereka adalah lebih penting dari anda.

Sikap seperti itu cenderung kepada suatu gaya kehidupan mengorbankan diri, dan juga mengembangkan suatu sikap merendahkan dan menerima diri sendiri. Saya ingin anda memakai pakaian saya yang baru. Pakaian yang sudah tua ini saja yang akan saya pakai pada musim kemarau nanti Pakai dan ambillah! Mungkin saya akan merusaknya sebagaimana saya sering merusak yang lain Saya tidak akan pernah berhasil seperti anda, Saya sudah ditakdirkan selalu kalah. Sekali anda yakin bahwa anda penting, maka sikap anda cenderung sebagai penyumbang yang tulus, penuh penghargaan dan kebanggaan. “Teruslah, ambillah itu. Saya ingin anda memilikinya. Saya ingin seseorang memilikinya, yang akan menghargai dan merawatnya. Saya bangga karena mampu melakukan ini untuk anda, walaupun keadaan sedang sulit”. Dengan suatu perasaan penting seperti itu, tidak peduli betapa buruk keadaan, anda dapat tumbuh untuk mengalami perasaan kual anda.

Dengan mengalami perasaan kuat anda, anda akan mampu menyerahkan anda sendiri untuk menghidupi kehidupan. Anda tidak lagi memerlukan kambing hitam atau mencari dalih karena tidak melibatkan anda sendiri dengan pengalaman hidup, karena dengan perasaan kuat anda sendiri anda dapat menghadapi apapun yarg terjadi. Anda dapat mengambil resiko dengan keberadaan anda. Anda dapat menghadapinya. tantangan- tantangan hidup akan berada dalam bataş-batas kemampuan anda. Anda mungkin mengalami perasaan yang kuat mengenai terputusnya hubungan suatu cinta, tapi anda tidak putus asa. Anda mungkin kehilangan prestise dari suatu posisi kerja, tapi ini tidak mengancam perasaan harga diri dan perasaan penting anda. Ketakutan anda yang terbesar mungkin terjadi, tapi anda tidak menjadi histeris. Anda dapat mengatasinya. Dengan perasaan kuat anda, akan timbul suatu perasaan bebas. bebas menjadi, bebas menjalankan kehidupan anda sepenuhnya.

* 1. **Beraktualisasi Diri**

Dengan kebebasan dan sifat melepaskan seperti itu, juga ada tanggung jawab. perasaan kuat anda dapat disalah gunakan. Seorang yang tidak beraktualisasi diri mungkin menanggapi kekuatan seperti itu sebagai kemampuan untuk memperoleh apa saja yang diingininya. tanpa peduli akan akibat-akibatnya. Mengeksploitasi siapa saja yang diingininya, tidak peduli penderitaan akibat eksploitasi itu. Kebalikannya, seorang yang berkatualisasi diri akar n sangat memperhatikan kepentingan orang lain. Dia akan menggunakan kemampuannya untuk kesejahteraan orang lain, bukan untuk mengeksploitasi. orang yang beraktualisasi diri harus menyadari bukan saja kekuatannya, tapi juga kelemahannya. Adalah perlu untuk menyeimbangkan dan mengendalikan kekuatan anda dengan kepekaan dan keberuntungan anda. Jilka anda hanya memikirkan kekuatan anda saja, anda akan menjadii seorang "super". Orang super sukar untuk mencintai atau sukar didekati. Dengan mendemonstrasikan kelemahan anda juga, anda menjadi lebih manusiawi dan lebih bisa didekati.

Dr. Shostrom juga menyarankan bahwa perkembangan dari penerimaan diri sendiri dicapai melalui langkah-langkah bertahap; keadaan tidak memadai, keadaan tidak aman, keadaan tidak berharga, keadaan bisa diserang dan akhirnya keadaan kelemahan anda.

Dalam keadaan tidak memadai, anda mengenal kemanusiaan anda. Anda tidak mengetahui segalanya., anda tidak dapat melakukan segalanya, dan anda tidak dapat menjadi segalanya. Tapi anda melakukan yang terbaik yang anda dapat lakukan. Banyak orang yang tidak beraktualisasi diri menanggapi hal yang tidak memadai sebagai hal yang inferior atau lebih rendah. Dalam pencarian atau usaha mereka untuk sempurna, mereka mencurahkan begitu banyak waktu, tenaga, dan emosi untuk mengatasi setiap ketidakmampuan atau kekurangan. Mereka mungkın berhasil mengatasi suatu kekurangan dan menemukan kekurangan yang lain. Dalam hal mana terjadi suatu pencarian atau usaha penyempurnaan yang terus menerus. Di pihak lain orang yang beraktualisasi diri menanggapi kekurangan sebagai kesempurnaan untuk belajar, jika dingininya.

Menurut Maslow ada 15 (lima belas) karakteristik bagi seseorang yang telah memiliki ciri aktualisasi diri yaitu :

* + - 1. Mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain secara objektif, mampu menerima kenyataan serta merealisasikan diri dalam kenyataan hidup, tidak berangan- angan pada hal-hal yang berada di luar jangkauan kemampuannya. Dia dapat mengendalikan emosi, tidak mengikuti keinginan yang tidak rasional. Dia tidak berpura-pura, tidak menyukai dan berbuat hal-hal yang palsu melainkan dia jujur terhadap diri sendiri dan pada orang lain.
      2. Mampu menerima diri sendiri, orang lain dan kenyataan yang ada. Manerima diri sendiri nampaknya amat sulit. Banyak kali kita sebenarnya, mengingkari kelemahan kekurangan kita dan lalu kita berupaya menutupinya. Kita menjadi munafik dan berbohong terhadap diri kita sendiri ini tandanya kita tidak sehat mental. Juga menerima orang lain, biasanya kita curiga, cemburu, iri hati, tidak empati, kita ingin bersaing dengan orang lain. Kemampuan kita untuk secara bersama-sama merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Kalau teman kita sukses daiam hidupnya kita pun turut bersyukur atas keberhasilannya dan juga kalau teman kita mengalamai kegagalan kita juga turut merasakan dan bahkan membantunya.
      3. Mampu menunjukkan spontanitas, kesederhanaan dan kewajaran serta tidak menunjukkan kepalsuan.
      4. Tanpa kecuali, dimana Maslow meitemukan bahwa orang- orang yang telah beraktualisasi diri mempunyai komitmen yang tinggi terhadap tugas, kewajiban, pekerjaan dan benar-benar mencintal pekerjaannya. Tidak merasa terasing dengan pekerjaannya. Mereka mempunyai misi tertentu dalam melaksanakan tugas dimana lewat pekerjaan yang ditekuninya dia dapat mengaklualisasikan dirinya. Mereka hidup untuk bekerja dan bukannya bekerja untuk hidup. Mereka benar-benar mempunyai falsafah dan etika dalam menjalankan pekerjaannya.
      5. Mempunyai sikap yang tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, mempunyal pendirian teguh dan senantiasa membutuhkan keleluasaan pribadi. Orang-orang yang telah beraktualisasi diri amat berbeda dengan orang-orang lainnya, dia tidak lagi tergantung pada orang lain, dia mandiri dan segala sesuatu yang dilakukan mermang benar-benar bersumber dari dalam dirinya.
      6. Mempunyai otonomi artinya dia tidak tergantung pada orang lain dan lingkungannya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Dia tidak lagi ditentukan oleh aturan-aturan yang ada. Dia berbuat atas dasar pedoman normatif yang berasal dari dalam dirinya. Bukan bararti dia tidak taat aturan tetapi justru dia mampu berbuat lebih baik daripada aturan-aturan yang telah ditetapkan. Dia bertanggung jawab penuh terhadap apa yang diperbuatnya. Dia tidak terpengaruh oleh keadaan lingkungannya dalam melakukan pekerjaan sekalipun lingkungannya tidak mendukungnya. Contoh seorang mahasiswa yang mau mengaktualisasikan dirinya, dia akan belajar dimana saja, kapan saja tanpa memperdulikan keadaan kampusnya kalau tidak ada dosen masuk kelas untuk memberi kuliah dia akan mencari upaya menggunakan kesempatan untuk belajar diperpustakaan. mereka ini tergolong orang-orang yang berdisiplin, aktif, bertanggung jawab, tidak perlu diperintah, dan mampu menentukan nasibnya sendiri dimasa depan. Dia menghindari diri dalam upaya mengejar status, prestise dan popularitas
      7. Mempunyai kemampuan dalam menghayati sesuatu
      8. Seseorang yang telah mengaktualisasikan dirinya dipandang telah mengalami “*peak experiences*” /pengalaman puncak. Orang yang telah mengalami pengalaman puncak merasakan keharmonisannya dengan dunia sekitanya. merasakan kedamaian, merasakan penuh bahagia, penuh keheningan.
      9. Memiliki kepedulian sosial dan kepekaannya terhadap masalah-masalah kemanusiaan.
      10. Menunjukkan kemampuan mengadakan hubungan antar pribadi. Artinya seseorang yang telah beraktualisasi diri mempunyai kemampuan menjalin huburgan yang harmonis dengan sahabat-sahabatnya. Performance-nya sangat menyenangkan. Tidak membedakan ras, agama dan kelas- kelas sosial lainnya.
      11. Mampu menunjukkan perilaku demokratis. Orangnya terbuka terhadap pendapat, kritik dari orang lain. kemampuannya untuk belajar dari kelebihan-kelebihan orang lain dan berupaya mengatasi kelemahan-kelemahannya.
      12. Seseorang yang telah beraktualisasi diri cenderung dapat mengurangi konflik dibanding kebanyakan orang. Dia memahami dan mampu melaksanakan mana yang baik dan tidak baik. Dia memiliki standard etis, pedoman nilai dan itu yany dipsgangnya dengan teguh.
      13. Mempunyai sifat humor yang mendidik. Bukan hanya sekedar humor tetapi humornya mendidik dan menyadarkan orang lain yang mendengarnya.
      14. Mempunyai kemampuan untuk berfikir dan berperilaku kreatif.
      15. Mempunyai ketahanan diri, tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan disekitarnya.
    1. **Aktualisasi Diri dan Ciri khasnya**

Aktualisasi diri lebih mempersoalkan pertumbuhan pribadi anda. Aktualisasi diri menekankan proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi anda kepada tingkat yang sebaik mungkin, realisasi keunikan anda, keadaan pentingnya anda, dan potensi-potensi anda. Dalam aktualisasi diri, pengutamaan tersebut ialah mengenai pertumbuhan diri terhadap perkembangan dan pemenuhan kebutuhan potensi diri.

Tingkat pertumbuhan pribadi ini sangat baik diterangkan dalam "hirarki kebutuhan" Abraham Maslow. Sebagai salah seorang dari pendiri aliran aktualisasi diri. Maslow sudah mengemukakan bahwa aktualisasi diri terjadi melalui suatu jenjang/tingkat-tingkat. Anda mestilah mencapai suatu tingkat yang lebih rendah secara memadai sebelum anda naik kesuatu tingkat yang lebih tinggi, jadi hirarki.

Lebih jauh Maslow mengemukakan bahwa keinginan untuk mengaktualisasi diri ada pada diri kita masing-masing, bahwa motivasi atau dorongan terhadap aktualisasi diri itu adalah bawaan, bahwa setiap kita masing-masing mempunyai suatu keinginan yang inheren, yang kita bawa bersama saat lahir, yaitu untuk berada demi keberadaan itu, berbuat demi untuk perbuatan itu, merasa demi perasaan itu, yaitu beraktualisasi diri. Menurut Maslow, pribadi yang beraktualisasi adalah pribadi yang sudah memenuhi tingkatan-tingkatan keinginan itu, bukan seorang manusia super. Ciri-ciri orang yang beraktualisasi diri adalah sebagai berikut:

1. Persepsi yang efektif: dia melihat dunia dan dirinya sendiri sebagaimana dunia dan dirinya itu sebenarnya.
2. Dengan jujur dan menjadi dirinya sendiri, dan merasa serta mengekspresikan pikiran dan emosi-emosinya yang sebenarnya.
3. Mencari dan menghadapi emosi daripada menghindarinya

Dengan persepsi yang efektif,, anda akan mampu menjadi lebih sadar dari dunia luar sekitar anda. Anda akan mampu untuk sadar mulai dari persepsi mata rantai ulat sutera menjadi kepompong hingga dewasa sampai menghasilkan kepompong lagi, keraguan dan keengganan sebelum seseorang menadahkan tangannya untuk menjabat tangan anda, proses perilaku binatang-binatang lainnya, pendeknya dunia sekitar Anda. Dengan persepsi yang di dalam diri anda. Anda akan mampu untuk sadar akan getaran dalam tangan anda dikala seorang menjamahnya, tenaga yang terasa di sekujur tubuh anda jika anda merasa marah, desahan nafas anda waktu anda berbaring, pokoknya dunia di dalam diri anda. Dengan jujur menjadi diri anda sendiri, anda mengalami penerimaan diri yang demikianlah keadaannya, dan anda melakukan itu karena anda merasa itu benar.