



Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf

Halimatus Sa'diyah MS

Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Mahira Salimah Gumilar

Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Alamat: Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, City, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta 12130

Korespondensi penulis: ima070904@gmail.com, mahirasalimahgumilar2508@gmail.com

Abstract. *Self-actualization represents the pinnacle of the human existential journey toward wholeness and meaning in life. This study compares two major approaches to understanding self-actualization: humanistic psychology and Sufism. Humanistic psychology, as developed by Abraham Maslow and Carl Rogers, emphasizes individual growth toward freedom, autonomy, and the fulfillment of worldly potential. In contrast, from the Sufi perspective, self-actualization is a spiritual process toward God through the purification of the soul, control of the ego, and attainment of ma'rifah (spiritual knowledge). This study finds that despite their differing orientations—anthropocentric and theocentric—both approaches converge in their essential goal: the development of the deepest human potential toward self-wholeness. The study recommends the integration of both approaches as a foundation for a holistic understanding of human existence.*

Keywords: *Self-Actualization, Humanistic Psychology, Sufism, Ma'rifah, Human Existence*

Abstrak. Aktualisasi diri merupakan puncak dari perjalanan eksistensial manusia menuju keutuhan dan makna hidup. Kajian ini membandingkan dua pendekatan besar dalam memahami aktualisasi diri: psikologi humanistik dan tasawuf. Psikologi humanistik, sebagaimana dikembangkan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pertumbuhan individu menuju kebebasan, otonomi, dan pemenuhan potensi secara duniawi. Sebaliknya, dalam perspektif tasawuf, aktualisasi diri merupakan proses spiritual menuju Tuhan melalui pembersihan jiwa, pengendalian ego, dan pencapaian ma'rifah. Studi ini menemukan bahwa meskipun memiliki perbedaan orientasi, antroposentris dan teosentris, keduanya bertemu dalam kesamaan esensial, yaitu pengembangan potensi terdalam manusia menuju keutuhan diri. Kajian ini merekomendasikan integrasi kedua pendekatan sebagai landasan pemahaman holistik tentang eksistensi manusia.

Kata kunci: Aktualisasi diri, Psikologi humanistik, Tasawuf, Ma'rifah, Potensi manusia.

LATAR BELAKANG

Aktualisasi diri merupakan tema sentral dalam diskursus mengenai perkembangan dan transformasi manusia. Dalam berbagai aliran pemikiran psikologi dan spiritualitas, aktualisasi diri sering dianggap sebagai titik puncak dari perjalanan eksistensial individu. Konsep ini merujuk pada proses di mana seseorang menyadari, mengembangkan, dan mewujudkan potensi terdalamnya sehingga mencapai versi terbaik dari dirinya. Baik dalam ranah psikologi modern Barat maupun dalam khazanah spiritualitas Islam,

khususnya tasawuf, aktualisasi diri diposisikan sebagai misi utama keberadaan manusia di dunia.

Psikologi humanistik, sebagai salah satu aliran besar dalam psikologi Barat, memberikan tempat istimewa bagi konsep aktualisasi diri. Tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers menekankan bahwa setiap individu memiliki dorongan intrinsik untuk tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Maslow (1968) menyusun hierarki kebutuhan yang menempatkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi, yang hanya dapat dicapai setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi. Ia menyatakan bahwa “what a man can be, he must be,” sebagai bentuk tekanan pada pentingnya pemenuhan potensi. Sementara itu, Carl Rogers (1961) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung agar seseorang dapat menjadi “fully functioning person,” yakni individu yang hidup secara autentik dan terbuka terhadap pengalaman.

Di sisi lain, dalam tradisi tasawuf, aktualisasi diri memiliki makna yang jauh lebih spiritual dan transenden. Aktualisasi diri dalam tasawuf bukan hanya tentang menjadi pribadi yang berdaya, tetapi tentang mengenal diri yang sejati sebagai jalan untuk mengenal Tuhan. Dalam ungkapan yang masyhur, “Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu” (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya), ditegaskan bahwa realisasi diri sejati hanya bisa dicapai melalui perjalanan spiritual menuju hakikat eksistensi. Melalui proses penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs), pengendalian hawa nafsu, dan pengalaman spiritual yang mendalam, seorang sufi berusaha melewati lapisan-lapisan ego untuk mencapai fitrah aslinya sebagai hamba Allah. Aktualisasi diri dalam konteks ini tidak berhenti pada pencapaian diri duniawi, tetapi terus berlanjut menuju penyatuan dengan Yang Ilahi (fana) dan pencapaian ma'rifah.

Pendekatan humanistik dan tasawuf sama-sama menekankan pentingnya keaslian, kesadaran, dan pertumbuhan batin. Namun, orientasi keduanya berbeda: psikologi humanistik berakar pada paradigma sekuler dan menekankan pencapaian individu dalam kerangka duniawi, sementara psikologi tasawuf berpijak pada kerangka transendental yang menempatkan Tuhan sebagai tujuan akhir. Rogers menekankan bahwa “*the good life is a process, not a state of being,*” yang selaras dengan pandangan sufi bahwa hidup adalah perjalanan menuju kebenaran dan keutuhan diri. Oleh karena itu, kajian komparatif antara kedua perspektif ini menjadi penting untuk menggali bagaimana

masing-masing menawarkan jalan yang khas namun saling melengkapi dalam memahami aktualisasi diri sebagai perjalanan spiritual manusia.

Psikologi humanistik menekankan pentingnya nilai-nilai kemanusiaan seperti kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna. Abraham Maslow, sebagai tokoh utama, menyusun hierarki kebutuhan yang menempatkan aktualisasi diri sebagai puncaknya. Individu yang teraktualisasi, menurut Maslow (1968), adalah mereka yang memiliki penerimaan diri, spontanitas, orientasi pada masalah, dan pengalaman puncak (peak experiences) yang bersifat transendental. Carl Rogers juga berkontribusi besar dengan menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung dan penerimaan tanpa syarat agar individu dapat berkembang secara optimal.

Dalam tasawuf, aktualisasi diri bukan sekadar pencapaian potensi psikologis, tetapi realisasi dari hakikat spiritual manusia. Konsep-konsep seperti tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), fana (lebur dalam Tuhan), dan ma'rifah (pengenalan terhadap Tuhan) merupakan inti dari aktualisasi diri dalam perspektif sufi. Tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali dan Ibn Arabi menekankan pentingnya perjuangan batin (mujahadah) dan penyucian hati sebagai jalan untuk mengenal diri dan, pada akhirnya, mengenal Tuhan. "Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya" menjadi prinsip dasar dalam pendekatan ini.

Secara struktural, psikologi humanistik dan tasawuf memiliki kerangka kerja yang berbeda: yang satu berangkat dari potensi manusia sebagai makhluk otonom, yang lain dari fitrah manusia sebagai makhluk spiritual. Namun, keduanya menempatkan transformasi diri sebagai inti dari perjalanan hidup manusia. Keduanya juga menekankan pentingnya kesadaran diri, pengalaman transenden, dan nilai-nilai autentik dalam hidup. Dalam konteks aktualisasi diri, psikologi humanistik dan tasawuf saling melengkapi: satu menekankan pemenuhan potensi dalam dunia, satu lagi menekankan peniadaan ego demi penyatuan dengan Yang Ilahi.

Aktualisasi diri, baik dalam psikologi humanistik maupun dalam psikologi tasawuf, merupakan proses yang mendalam dan holistik. Dalam perspektif humanistik, berarti menjadi diri sendiri secara utuh dan bermakna; dalam perspektif tasawuf, berarti melewati ego menuju Tuhan. Keduanya menawarkan kerangka yang kaya untuk memahami perjalanan spiritual dan psikologis manusia. Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan

ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang makna aktualisasi diri sebagai perjalanan menuju keutuhan eksistensial dan spiritual.

KAJIAN TEORITIS

A. Aktualisasi diri menurut perspektif psikologi humanistik

Teori kepribadian (*theory of personality*) yang dikembangkan oleh Abraham Maslow berasal dari teori humanistik (*humanistic theory*), yang di dalamnya mencakup teori aktualisasi diri (*self-actualization theory*). Self-actualization) atau aktualisasi diri dijelaskan sebagai dorongan individu untuk mewujudkan potensi yang dimilikinya secara penuh dan menjadi versi terbaik dari dirinya. Kebutuhan ini mencerminkan keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan serta mewujudkan apa yang secara potensial dapat dicapai.

Menurut Maslow dan dalam perspektif humanistik, aktualisasi diri mencakup perkembangan optimal seluruh bakat, kualitas, dan kapasitas manusia. Proses ini melibatkan tindakan yang dilakukan secara otentik dan penuh semangat, sejalan dengan potensi yang ada dalam diri individu. Aktualisasi diri juga dipandang sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia (Rosyidin, 2020). Tokoh dari (*self-actualization theory*) adalah Abraham Maslow dikenal sebagai seorang teoretikus yang memberikan kontribusi besar dalam pengembangan teori kepribadian. Ia merupakan psikolog asal Amerika Serikat yang berperan penting dalam merintis aliran psikologi humanistik (Farah Dina Insani, 2019).

Kebutuhan aktualisasi diri menempati posisi tertinggi dalam hierarki perkembangan individu dan berperan penting dalam pembentukan pribadi yang baik (Lubis, 2021). Kebutuhan ini baru dapat terpenuhi setelah individu memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan penghargaan diri, sebagaimana dijelaskan dalam hierarki kebutuhan Maslow. Pemenuhan kebutuhan ini berkaitan dengan pengembangan kepribadian melalui pengoptimalan potensi, bakat, dan keterampilan yang dimiliki, sehingga individu dapat bertindak secara positif dan konstruktif.

Pandangan Maslow menyatakan bahwa setiap manusia sejak lahir memiliki kecenderungan alami dan dorongan untuk mencapai aktualisasi diri (*self-actualization*). Namun, untuk mencapai tingkat ini, individu perlu terlebih dahulu memenuhi berbagai

kebutuhan universal yang tersusun secara hierarkis, mulai dari kebutuhan yang paling mendasar hingga yang paling kompleks. Setiap individu memiliki hak untuk tumbuh dan mengembangkan diri secara maksimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Aktualisasi diri tercapai ketika seseorang dapat memenuhi kebutuhan pribadinya, memahami potensi yang dimiliki, serta berkomitmen dalam proses pengembangan diri untuk meraih pencapaian yang optimal (Zulfi Fajriyah et al., 2021).

Maslow juga menekankan bahwa keberhasilan individu dalam mengaktualisasikan diri akan membantunya menerima diri sendiri maupun orang lain. Proses ini memengaruhi perilaku individu, karena pada tahap aktualisasi diri, seluruh potensi akan dimanfaatkan secara maksimal dan sejalan dengan perkembangan perilaku dalam kehidupan sosial (Hidayat, 2020 dalam Aiman, dkk, 2022).

Hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*) yang disusun oleh Abraham Maslow menggambarkan bahwa manusia memiliki kebutuhan universal yang bertingkat dan saling berkaitan, dimulai dari kebutuhan paling dasar hingga kebutuhan tertinggi (Farah Dina Insani, 2019).

1. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar untuk mempertahankan hidup, seperti makan dan minum.
2. Kebutuhan akan rasa aman mencakup perlindungan dari berbagai bentuk ancaman fisik maupun psikologis, seperti kriminalitas, bahaya dari hewan buas, atau perlakuan yang merendahkan.
3. Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki terwujud dalam dorongan untuk menjalin hubungan sosial, seperti persahabatan, memiliki pasangan dan keturunan, serta keterikatan dalam keluarga, lingkungan, dan komunitas kebangsaan.
4. Kebutuhan untuk dihargai mencakup pengakuan dari orang lain, seperti diberi kepercayaan, tanggung jawab, serta merasa dibutuhkan dalam lingkungan sosial.
5. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan tahap di mana individu terdorong untuk menunjukkan, mengembangkan, dan mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya agar dapat berkontribusi secara nyata di hadapan orang lain.

Individu yang telah mencapai tahap aktualisasi diri (*self-actualization*) adalah individu yang telah berhasil melewati seluruh jenjang dalam hierarki kebutuhan

(hierarchy of needs), menjunjung tinggi nilai-nilai kebermaknaan hidup (B-values) atau dorongan motivasi tingkat tinggi (metamotivation), bebas dari hambatan psikologis seperti metapatologi (metapathology), serta mampu memenuhi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Aktualisasi diri berada pada posisi tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia dan mencerminkan pencapaian potensi atau kapasitas diri secara menyeluruh. Maslow menyatakan bahwa manusia terdorong oleh keinginan untuk menjadi versi terbaik dari dirinya. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, meskipun kebutuhan lainnya telah tercapai, individu dapat mengalami kondisi seperti kegelisahan, ketidakpuasan, atau frustrasi akibat tidak mampu mengembangkan dan menggunakan potensi bawaan secara optimal.

B. Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Tasawuf

Dalam perspektif psikologi tasawuf, aktualisasi diri dipahami sebagai proses spiritual untuk kembali kepada fitrah manusia sebagai makhluk yang mengenal dan mengabdikan kepada Tuhan. Berbeda dari pendekatan psikologi Barat yang sering menitikberatkan pada pencapaian diri dan kebebasan individu, tasawuf memandang aktualisasi diri sebagai penemuan jati diri ruhani yang sejati, yakni diri yang sadar akan ketergantungannya kepada Sang Pencipta. Ungkapan sufistik “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya) menggambarkan bahwa pencapaian diri yang sejati tidak mungkin terwujud tanpa pemahaman mendalam terhadap hakikat eksistensi manusia di hadapan Tuhan (Al-Qusyairi, 2002).

Aktualisasi diri menurut tasawuf tidak bisa dicapai secara instan. Ia merupakan proses bertahap yang disebut *suluk* — perjalanan spiritual menuju Tuhan. Proses ini mencakup tiga tahapan utama: **takhali** (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), **tahalli** (penghiasan diri dengan sifat-sifat terpuji), dan **tajalli** (penyungkapan cahaya Ilahi dalam hati). Dalam *Ihya’ ‘Ulum al-Din*, Al-Ghazali menyatakan bahwa “*Apabila hati telah dibersihkan dari kotoran dunia, maka cahaya kebenaran akan memancar dari dalam diri dan membimbing manusia kepada Tuhannya*” (Al-Ghazali, 2005, hlm. 56). Dengan demikian, aktualisasi diri bukan hanya pertumbuhan moral dan psikologis, tetapi juga transformasi ruhani yang mendalam.

Setelah melalui tahap pembersihan dan penyucian jiwa, seorang salik (pejalan spiritual) akan mengalami **fana'**, yaitu lenyapnya kesadaran ego atau diri palsu, dan kemudian **baqa'**, yaitu bertahannya kesadaran spiritual dalam kehadiran Tuhan. Ibn 'Arabi menggambarkan manusia sebagai cermin tempat Tuhan memanasifestasikan dirinya. Dalam *Futuh al-Makkiyah*, ia menulis, "*Manusia adalah cermin Tuhan. Maka barang siapa membersihkan dirinya dari karat nafsu, ia akan melihat Tuhan melalui dirinya sendiri*" (Ibn Arabi, 1980, hlm. 144). Aktualisasi diri dalam pengertian ini tidak berarti menjadi "kuat" secara duniawi, tetapi menjadi "bersih" secara ruhani agar pantas menjadi tempat tajalli Ilahi.

Lebih lanjut, aktualisasi diri dalam tasawuf berpuncak pada pencapaian **ma'rifah**, yaitu pengetahuan intuitif dan langsung tentang Tuhan. Ma'rifah bukan sekadar pengetahuan intelektual, melainkan kesadaran ruhani yang mendalam yang hanya dapat dicapai oleh hati yang telah disucikan. Seyyed Hossein Nasr menyatakan bahwa "*spiritual realization in the Sufi path is the fulfillment of man's existential purpose; it is not self-expression but self-transcendence*" (Nasr, 1997, hlm. 88). Oleh karena itu, aktualisasi diri dalam tasawuf lebih tepat disebut sebagai realisasi ruhani, yakni kesadaran tertinggi bahwa eksistensi manusia hanyalah pantulan dari Wujud Tuhan.

Dengan demikian, teori aktualisasi diri dalam psikologi tasawuf tidak hanya menawarkan cara memahami diri, tetapi juga cara mentransformasikan diri dalam kerangka ilahiah. Proses ini menuntut pengosongan ego, penyucian hati, serta keterbukaan terhadap cahaya Ilahi sebagai bentuk keutuhan spiritual. Aktualisasi diri dalam tasawuf bukanlah tujuan akhir dalam dirinya, melainkan pintu menuju kedekatan dengan Tuhan. Berbeda dari pendekatan sekuler yang menekankan kemandirian dan otonomi individu, tasawuf mengajarkan bahwa keutuhan manusia justru ditemukan dalam ketiadaan dirinya dan keberadaannya di hadapan Tuhan. Inilah inti dari aktualisasi diri yang sejati dalam perspektif sufistik: menjadi hamba yang sadar, bersih, dan menyatu dengan kehendak Ilahi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research). Pendekatan ini dipilih karena kajian berfokus pada eksplorasi konsep-konsep teoretis mengenai aktualisasi diri dalam dua perspektif utama: psikologi

humanistik dan tasawuf. Metode ini bertujuan menggali, menganalisis, serta membandingkan gagasan-gagasan dari sumber-sumber literatur yang kredibel dan relevan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari buku-buku utama karya tokoh psikologi humanistik seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, serta literatur klasik dan kontemporer dalam bidang tasawuf yang membahas konsep ma'rifah, tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), dan perjalanan spiritual manusia. Selain itu, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan publikasi yang relevan juga digunakan untuk memperkaya data dan memperkuat analisis.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema kunci dari masing-masing pendekatan, mengeksplorasi titik pertemuan dan perbedaan antara keduanya, serta menyusun sintesis teoritis sebagai bentuk integrasi antara pendekatan psikologi modern dan spiritualitas Islam. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai aktualisasi diri sebagai proses psikospiritual yang mencakup dimensi duniawi dan transendental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep aktualisasi diri dalam psikologi humanistik dan psikologi tasawuf menunjukkan perbedaan mendasar dalam aspek orientasi filosofis dan pendekatan, namun pada saat yang sama, keduanya memiliki titik temu dalam hal tujuan akhir: pengembangan potensi terdalam manusia. Psikologi humanistik memandang aktualisasi diri sebagai puncak dari pertumbuhan psikologis individu yang dicapai melalui pemenuhan kebutuhan hierarkis, sebagaimana dikemukakan oleh Abraham Maslow. Aktualisasi diri dalam konteks ini adalah realisasi penuh terhadap bakat, kapasitas, dan potensi yang dimiliki seseorang. Maslow menyatakan, "*what a man can be, he must be*" (Maslow, 1968), yang menekankan pentingnya menjadi versi terbaik dari diri melalui aktualisasi potensi yang melekat sejak lahir.

Sebaliknya, dalam psikologi tasawuf, aktualisasi diri memiliki orientasi transendental. Ia bukan semata-mata tentang pencapaian potensi individual, melainkan tentang proses kembali kepada fitrah sebagai makhluk spiritual yang mengenal dan dekat dengan Tuhannya. Konsep ini ditopang oleh prinsip sufistik, "*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa Rabbahu*" (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya) (Al-Qusyairi, 2002). Aktualisasi diri dalam tasawuf menekankan proses spiritual yang

disebut suluk, yang mencakup tahapan takhalli (membersihkan diri dari sifat tercela), tahalli (menghiasi diri dengan sifat terpuji), dan tajalli (penyingkapan cahaya Ilahi dalam diri). Tujuan akhirnya bukan kemandirian atau keberhasilan duniawi, melainkan fana' (lenyapnya ego) dan ma'rifah (pengenalan hakiki terhadap Tuhan).

Perbedaan utama antara kedua pendekatan ini terletak pada dimensi tujuannya. Psikologi humanistik bersifat antroposentris dan sekuler, mengarahkan individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang otonom dan bebas. Carl Rogers menjelaskan bahwa *"the good life is a process, not a state of being"* (Rogers, 1961), yang menandakan bahwa aktualisasi diri adalah proses berkelanjutan dalam mencapai kebermaknaan hidup. Sebaliknya, tasawuf berorientasi teosentris, menempatkan Tuhan sebagai pusat pencapaian diri. Al-Ghazali menegaskan bahwa *"apabila hati telah bersih dari kotoran dunia, maka cahaya kebenaran akan memancar dari dalam diri dan membimbing manusia kepada Tuhannya"* (Al-Ghazali, 2005, hlm. 56). Artinya, keberhasilan aktualisasi tidak diukur dari ekspresi ego, tetapi dari kesadaran akan kehambaan.

Meski berasal dari paradigma yang berbeda, terdapat kesamaan esensial antara kedua pendekatan. Keduanya menekankan pentingnya kesadaran diri, pertumbuhan batin, dan pengalaman transendental sebagai aspek penting dari perkembangan manusia. Dalam psikologi humanistik, pengalaman puncak (*peak experience*) dipandang sebagai momen transenden yang mengandung makna spiritual. Maslow menyatakan bahwa individu yang teraktualisasi memiliki kecenderungan untuk mengalami momen-momen tersebut yang bersifat universal dan sakral (Maslow, 1968). Hal ini memiliki kemiripan dengan pengalaman *tajalli* dalam tasawuf, yaitu ketika cahaya Ilahi terungkap dalam hati yang telah disucikan. Dengan demikian, keduanya sama-sama mengakui bahwa aktualisasi diri menyentuh dimensi spiritual yang mendalam.

Dalam konteks sosial-kultural modern, tantangan terhadap aktualisasi diri semakin kompleks karena adanya tekanan dari media, tuntutan karier, serta pencarian identitas dalam dunia yang serba cepat dan kompetitif. Psikologi humanistik memberikan fondasi kuat bagi individu untuk membangun kebermaknaan hidup secara otentik, tetapi pendekatan tasawuf menawarkan jalan keluar dari kekosongan eksistensial dengan mengarahkan manusia kepada dimensi ruhani yang lebih dalam. Oleh karena itu, menggabungkan kedua pendekatan ini dapat memperkaya pemahaman tentang diri, tidak

hanya sebagai subjek sosial, tetapi juga sebagai subjek spiritual yang memerlukan hubungan dengan sumber makna yang lebih tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini menemukan bahwa konsep aktualisasi diri dalam psikologi humanistik dan psikologi tasawuf memiliki perbedaan mendasar dalam orientasi dan pendekatan, namun keduanya bertemu dalam tujuan yang sama, yaitu menyempurnakan potensi terdalam manusia. Psikologi humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers memandang aktualisasi diri sebagai puncak kebutuhan manusia dalam kerangka duniawi. Proses ini dicapai melalui pengembangan potensi, otonomi, dan ekspresi diri yang autentik. Sebaliknya, psikologi tasawuf memandang aktualisasi diri sebagai perjalanan spiritual yang melibatkan penyucian jiwa dan pengenalan terhadap Tuhan. Aktualisasi diri dalam tasawuf bukanlah sekadar pencapaian potensi psikologis, tetapi realisasi eksistensi ruhani sebagai hamba Allah.

Dari hasil kajian ini dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri, baik dalam psikologi humanistik maupun dalam psikologi tasawuf, merupakan proses yang kompleks dan menyeluruh. Psikologi humanistik menekankan potensi individual dan nilai-nilai kebermaknaan hidup, sedangkan tasawuf mengarahkan manusia pada pengenalan diri yang bermuara pada pengenalan terhadap Tuhan. Keduanya tidak harus dipertentangkan, melainkan dapat saling melengkapi dalam memahami dimensi keutuhan manusia. Integrasi kedua pendekatan ini memberikan perspektif holistik terhadap aktualisasi diri, sebagai proses pencapaian eksistensi sejati manusia dalam dimensi duniawi maupun ukhrawi.

DAFTAR REFERENSI

- Al-, A., Pemikiran, J., & Ajarannya, I. (2015). *Al- A' raf. XII*(1).
- Amelia, A., Indrawayanti, R. D., & Soleh, A. K. (2023). *Perbandingan aqal, nafsu, dan qalbu dalam tasawuf I*. 8(April), 231–241.
- Asmaniyah, A., & El-Yunusi, M. Y. M. (2024). Strategi Guru dalam Mengatasi Kesulitan Membaca dan Menulis di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(3), 2187–2195. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i3.7595>
- Freud, T. S. (2022). *Jurnal Kependidikan Jurnal Kependidikan*. 7(1), 25–31.
- Jiwa, M. (2020). *TASAWUF SEBAGAI METODE untuk MENINGKATKAN AKHLAH* ,.

1, 1–9.

- Journal, P. (2021). *Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis*. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>
- Kajian, J., Interdisiplinier, I., Pratiwi, I., Malahati, F. S., & Humanistik, P. (2024). *SELF-ACTUALIZATION IN THE PERSPECTIVES OF*. 8(7), 572–576.
- Mizani, H., Islam, U., Antasari, N., Islam, U., & Antasari, N. (2022). *MEMELIHARA FITRAH MANUSIA MELALUI PENDIDIKAN ISLAM DALAM*. 22(2).
- Nasruddin, M., & Muiz, A. (2020). *Tinjauan Kritis Neurosains Terhadap Konsep Qalb Menurut Al- Ghazali*. 2(Januari), 70–87.
- Nurpita, S., Studi, P., Tasawuf, I., Ushuluddin, J., Ushuluddin, F., & Dan, A. (2021). *Teori kebutuhan abraham maslow menurut perspektif tasawuf*.
- Purnamasari, E. (n.d.). *Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern*.
- Rusu, M. (2019). *The Process of Self-Realization — From the Humanist Psychology Perspective*. 1095–1115. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.108071>
- Sebagai, D., Satu, S., & Untuk, S. (2021). *Spiritualitas psikologi transpersonal dalam bimbingan dan konseling islam skripsi*.
- Souza, J. D. (2017). *The Universal Significance of Maslow ' s Concept of Self-Actualization*. October. <https://doi.org/10.1037/hum0000027>
- Urgensi, D. A. N., & Religiusitas, P. (n.d.). *Religiusitas, spritualitas dalam kajian psikologi dan urgensi perumusan religiusitas islam*. 105, 199–208.