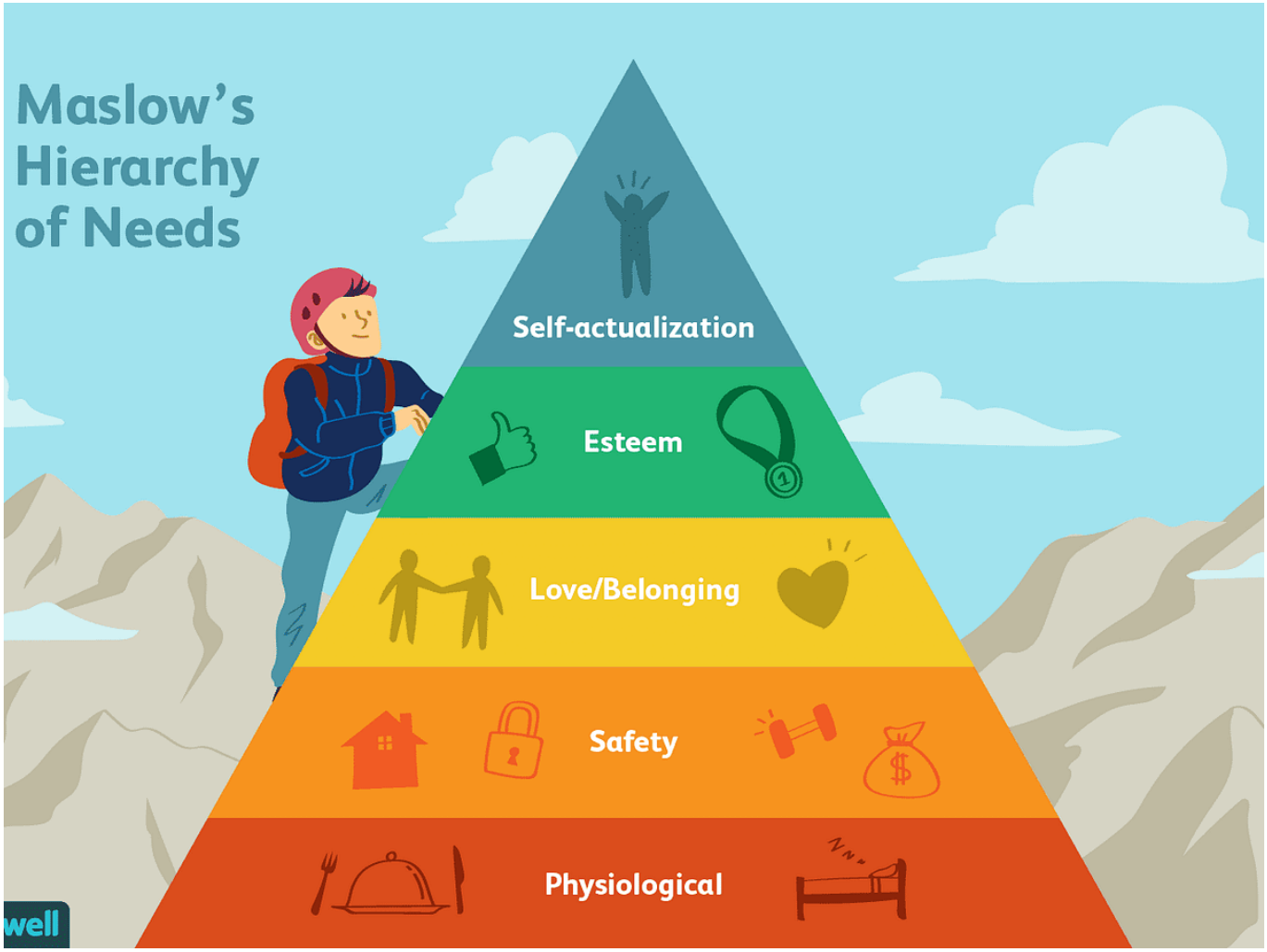
Prolite – Apa Itu Self-Actualization? Panduan Menemukan Diri dan Potensi Terbaikmu!

Pernah nggak sih, kamu merasa ada sesuatu dalam dirimu yang belum sepenuhnya tergali? Seperti ada potensi besar yang masih terpendam, menunggu untuk ditemukan dan diwujudkan.

Nah, mungkin kamu sedang mencari apa yang disebut dengan *self-actualization* alias aktualisasi diri! Yuk, kita bahas lebih dalam soal konsep yang satu ini.

Apa Itu Self-Actualization?



Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Self-actualization adalah istilah yang pertama kali dipopulerkan oleh Abraham Maslow, seorang psikolog yang terkenal dengan teori hierarki kebutuhan. Dalam teori ini, self-actualization berada di puncak piramida sebagai kebutuhan tertinggi manusia.

Secara sederhana, self-actualization adalah proses menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri, di mana kamu merasa hidup sesuai dengan potensi maksimal yang kamu miliki.

Menurut Maslow, seseorang baru bisa mencapai tahap ini kalau kebutuhan dasarnya sudah terpenuhi, seperti kebutuhan fisiologis (makan, tidur), rasa aman, cinta dan rasa memiliki, serta penghargaan. Setelah semua itu terpenuhi, barulah seseorang bisa fokus pada pengembangan diri secara penuh.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Mengapa Self-Actualization Dianggap Puncak Kebutuhan Manusia?

Kenapa sih aktualisasi diri jadi begitu penting? Karena saat seseorang mencapai tahap ini, hidup terasa lebih bermakna. Berikut beberapa alasan kenapa self-actualization dianggap sebagai kebutuhan tertinggi:

- Hidup dengan Tujuan: Kamu nggak hanya hidup untuk sekadar memenuhi kebutuhan sehari-hari, tapi juga untuk mencapai hal-hal yang lebih besar dan bermakna.
- Menggali Potensi: Tahap ini mendorongmu untuk mengenali bakat, kemampuan, dan tujuan hidupmu yang sesungguhnya.
- Kebahagiaan Sejati: Orang yang telah mencapai aktualisasi diri cenderung merasa lebih puas dan bahagia, karena mereka hidup sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi mereka.

Ciri-Ciri Individu yang Telah Mencapai Self-Actualization

5 Langkah Mudah Menuju Self-Actualization : Yuk, Jadi Versi Terbaik Dirimu!

Baca Selanjutnya
Triangular Theory of Love: Ungkap 7 Tahap Cinta dan Cara Memahami Pasanganmu!