

## Mengupas Creative Strivings & Self-Actualization untuk Hidup Lebih Bermakna

Prolite - Pernah nggak sih kamu merasa punya banyak ide di kepala, tapi bingung harus mulai dari mana? Atau justru merasa ada dorongan untuk menciptakan sesuatu, entah itu tulisan, desain, musik, atau bahkan sekadar konten sederhana di media sosial?

Kalau iya, bisa jadi kamu sedang mengalami yang disebut sebagai *creative strivings*. Ini adalah dorongan alami dalam diri manusia untuk menciptakan, mengekspresikan, dan menghasilkan sesuatu yang baru.

Menariknya, dalam dunia psikologi, dorongan ini bukan sekadar hobi atau aktivitas iseng. Creative strivings justru berkaitan erat dengan konsep *self-actualization* atau aktualisasi diri—yaitu tahap tertinggi dalam perkembangan manusia menurut teori Abraham Maslow.

Baca Juga: PS5 Mulai Uji Fitur Player Count, Gamer Kini Bisa Lihat Game yang Lagi Ramai Dimainkan

Jadi, berkarya itu sebenarnya bukan cuma soal produktif atau nggak, tapi juga tentang bagaimana kita memahami diri sendiri dan menemukan makna hidup.

Yuk, kita bahas lebih dalam!

## Apa Itu Creative Strivings?



Baca Juga: Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

Secara sederhana, *creative strivings* adalah dorongan internal seseorang untuk menghasilkan ide baru, menciptakan sesuatu, atau mengekspresikan diri secara kreatif.

Dorongan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti:

- Menulis cerita atau jurnal

- Menggambar atau desain
- Membuat musik atau video
- Menciptakan solusi baru dalam pekerjaan

Dalam psikologi modern (2024–2026), creative strivings sering dikaitkan dengan kebutuhan manusia untuk merasa “hidup” dan berkembang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin melakukan aktivitas kreatif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan problem solving yang lebih baik.

Artinya, kreativitas bukan cuma soal bakat, tapi juga kebutuhan psikologis.

## **Kreativitas sebagai Bentuk Self-Actualization**

Konsep *self-actualization* pertama kali dipopulerkan oleh Abraham Maslow melalui hierarki kebutuhan manusia.

Self-actualization adalah tahap di mana seseorang mencapai potensi terbaiknya—menjadi versi paling otentik dari dirinya sendiri. Nah, salah satu cara untuk mencapai tahap ini adalah melalui kreativitas.

Maslow sendiri menyebut bahwa orang yang teraktualisasi cenderung:

- Lebih spontan dan autentik
- Terbuka terhadap pengalaman baru
- Memiliki dorongan kuat untuk berkarya

Dengan kata lain, ketika kamu berkarya, kamu sebenarnya sedang mendekatkan diri pada versi terbaik dirimu.

## Hubungan Kreativitas dan Kebahagiaan

Banyak orang mengira kebahagiaan datang dari pencapaian besar, seperti sukses karier atau materi. Tapi faktanya, hal-hal sederhana seperti berkarya juga punya dampak besar terhadap kebahagiaan.

Menurut studi psikologi positif terbaru, aktivitas kreatif dapat meningkatkan hormon dopamin—zat kimia di otak yang berkaitan dengan rasa senang dan kepuasan. Selain itu, berkarya juga bisa memberikan:

- Rasa pencapaian (sense of accomplishment)
- Flow state (kondisi fokus penuh yang menyenangkan)
- Pelepasan emosi yang sehat

Fenomena *flow* yang diperkenalkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi menjelaskan bahwa saat seseorang tenggelam dalam aktivitas kreatif, ia bisa merasakan kebahagiaan yang mendalam tanpa bergantung pada faktor eksternal.

## Kenapa Berkarya Membuat Hidup Lebih Bermakna?

Berkarya bukan cuma tentang menghasilkan sesuatu, tapi juga tentang memberi makna pada hidup. Saat kamu menciptakan sesuatu, kamu sedang:

- Mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan
- Meninggalkan jejak atau legacy
- Memberikan dampak, sekecil apa pun, pada orang lain

Dalam psikologi eksistensial, manusia memiliki kebutuhan untuk merasa bahwa hidupnya berarti. Salah satu cara paling kuat untuk memenuhi kebutuhan ini adalah dengan berkarya.

Bahkan karya sederhana seperti tulisan diary atau postingan media sosial bisa menjadi bentuk refleksi diri yang penting.

## **Tips Memulai Creative Strivings (Nggak Harus Sempurna!)**

Kalau kamu merasa belum “kreatif”, tenang aja. Kreativitas itu bisa dilatih. Berikut beberapa cara sederhana untuk mulai berkarya:

- Mulai dari hal kecil (menulis 5 menit sehari, misalnya)
- Jangan takut jelek atau salah
- Eksplorasi berbagai bentuk kreativitas
- Konsisten, bukan perfeksionis

Ingat, tujuan utama dari creative strivings bukan untuk jadi sempurna, tapi untuk jadi autentik.

## **Saatnya Kamu Mulai Berkarya**

## Mengupas Creative Strivings & Self-Actualization untuk Hidup Lebih Bermakna



Creative strivings dan self-actualization adalah dua hal yang saling berkaitan erat. Berkarya bukan cuma soal hasil, tapi tentang proses mengenal diri, mengekspresikan emosi, dan menemukan makna hidup.

Jadi, kalau kamu selama ini merasa ragu untuk mulai, mungkin sekarang saatnya. Nggak perlu nunggu sempurna. Nggak perlu nunggu jago. Cukup mulai aja dulu. Karena bisa jadi, karya kecil yang kamu buat hari ini adalah langkah besar menuju versi terbaik dirimu di masa depan. □

## Mengupas Creative Strivings & Self-Actualization untuk Hidup Lebih Bermakna



Baca Selanjutnya

Antusias Anak-anak Sekolah di Hari Pertama Masuk Usai Libur Panjang Idul Fitri 1447 H