E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Dinamika Aktualisasi Diri Remaja Pendiam Dan Kurang Dekat Dengan Orang Tua Di SMA X

Dieni Khairunida[1], Nurmawati[2]
[1]Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dieni311203@gmail.com
[2]Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, nurmawati@uhamka.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode peralihan kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran aktualisasi diri remaja yang memiliki karakteristik pendiam dan kurang dekat dengan orang tua, dikaji menggunakan pendekatan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di SMA X, Kota Jakarta Timur. Subjek penelitian ini terdiri dari empat siswa kelas XI yang ditentukan melalui AUM umum dan Sosiometri, serta wawancara mendalam. Hasilnya menunjukkan bahwa pada pemenuhan tahapan *social needs* dan *esteem needs* gagal terpenuhi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya hubungan emosional dengan orang tua, membuat keempat siswa memiliki caranya masing-masing dalam berinteraksi sosial.

Kata Kunci: *Aktualisasi Diri, Remaja, Teori Maslow, Hubungan Emosional*

Abstract

Adolescence is a critical transitional period marked by various physical, psychological, and social changes. This study aims to describe the self-actualization of adolescents who are quiet by nature and have a distant relationship with their parents, as examined using Abraham Maslow's hierarchy of needs theory. This study employed a descriptive qualitative research method conducted at High School X in East Jakarta. The research subjects consisted of four 11th-grade students selected through general AUM and sociometry, as well as in-depth interviews. The results indicate that the fulfillment of the *social needs* and *esteem needs* stages was not met. This was due to a lack of emotional connection with their parents, leading the four students to develop their own unique ways of engaging in social interactions.

Keywords: *Self-Actualization, Adolescents, Maslow's Theory, Emotional Connection*

Corresponding Author:
Dieni Khairunida

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dieni311203@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa antara kanak-kanak dan kedewasaan. Menurut etimologi Hurlock (1994) istilah remaja berasal dari kata Latin *adolescere*, yang merupakan kata benda *adolescentia*, yang berarti masa muda; tumbuh atau berkembang menjadi dewasa. Saat ini, istilah remaja mencakup kedewasaan mental, emosional, sosial dan fisik (Sinthia, 2011). Remaja, menurut Hall (1904) umumnya digambarkan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

sebagai masa stres dan konflik yang melibatkan hormon pertumbuhan. Perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial merupakan beberapa di antara banyak perubahan yang terjadi selama periode ini (Purnomo et al., 2024). Remaja sendiri umumnya dibagi menjadi beberapa bagian yang dilihat dari usianya. Pertama, remaja dengan rentang usia 12-15 tahun disebut sebagai remaja awal (Anak, 2023), lalu 15-18 tahun adalah remaja yang sudah memasuki tahap pertengahan (Anak, 2023) dan terakhir remaja dengan rentang usia 18-21 tahun adalah remaja yang sudah memasuki tahap remaja akhir (Anak, 2023).

Masa remaja sering dianggap sebagai masa ketika seseorang berusaha mencari jati diri, banyak di antara mereka yang merasa kebingungan atau bahkan kehilangan arah dalam proses tersebut. Menurut (Setyantoro dan Hanggara, 2017), faktor internal dan eksternal merupakan dua penyebab utama masalah ini. Faktor internal yang umumnya meliputi kurangnya dukungan sosial, ketidakmampuan mengendalikan dorongan dan kecenderungan, kegagalan di sekolah atau dalam hubungan interpersonal, serta kurangnya bimbingan agama karena orang tua terlalu sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas mereka dan sekolah terkadang tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap masalah ini (Setyantoro & Hanggara, 2017). Lalu faktor eksternal yang akan mempengaruhi tumbuh kembang remaja biasanya seperti orang tua, teman sebaya, sekolah, masyarakat, budaya dan agama (Batubara, 2010). Dalam hal ini, bisa dilihat bahwa hubungan antara faktor internal dan eksternal seorang remaja dalam mencari jati diri saling berpengaruh satu sama lain.

Hal yang umum jika seorang remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman sebayanya, dalam hal ini termasuk siswa sekolah menengah atas. Biasanya siswa yang sudah masuk usia tersebut akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebayanya untuk memiliki banyak momen. Maka dari itu, hal ini secara tidak sengaja akan membentuk sebuah rasa kepercayaan yang besar bagi diri seorang remaja kepada temannya dibanding dengan orang tua atau keluarganya. Rasa ingin tahu yang kuat dan dorongan untuk mengeksplorasi sering dialami remaja karena mereka masih dalam proses mencari jati diri dan akan terus berkembang. Motivasi ini mendorong mereka untuk secara aktif terlibat dalam rangsangan dan aktivitas baru yang menantang, yang membutuhkan kemampuan kognitif yang kompleks (Tarigan, 2019). Watson (1988, dalam Tarigan, 2019) berpendapat bahwa menumbuhkan rasa ingin tahu sangat penting bagi seseorang untuk secara aktif mempertahankan hubungan dengan lingkungan sosialnya dan menemukan kepuasan dalam hidup.

Hal ini sejalan dengan salah satu teori belajar dalam aliran humanistik, yaitu teori yang dikembangkan oleh Abraham Maslow atau yang dikenal juga sebagai teori hierarki kebutuhan manusia. Teori ini berasumsi dari sejumlah dasar terkait motivasi. Maslow memulai dengan mengambil perspektif holistik terhadap motivasi, yang menyatakan bahwa setiap orang termotivasi, bukan hanya satu aspek atau fungsi tertentu. Kedua, motivasi seringkali bersifat beragam, artinya tindakan seseorang dapat berasal dari beberapa motivasi yang berbeda. Ketiga, manusia selalu didorong oleh berbagai kebutuhan. Seseorang biasanya kehilangan motivasi ketika satu kebutuhan terpenuhi dan digantikan oleh kebutuhan lain. Keempat, kebutuhan dasar yang sama mendorong perilaku individu secara global. Kelima, hierarki kebutuhan dapat

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

digunakan untuk mengorganisir kebutuhan (Hadori, 2015). Abraham Maslow dalam teori ini memandang bahwa manusia adalah makhluk istimewa dengan ciri-ciri khusus seperti penyesuaian diri (bertumbuh dan memperbaiki diri) dan reproduksi (Leahy, 1993, dalam Ziyadul et al., 2023).

Teori belajar humanistik Abraham Maslow biasanya digambarkan dengan sebuah piramida sebagai tahapan-tahapan yang perlu dilewati oleh setiap individu. Abraham Maslow menyebutkan bahwa perkembangan seseorang akan berhasil jika seorang individu tersebut mencapai pada tahap pengaktualisasian diri. Terdapat beberapa tahap yang perlu dilewati oleh setiap individu untuk sampai pada tahap pengaktualisasian diri yaitu, *Physical Needs* (Kebutuhan-kebutuhan fisik), *Safety Needs* (Kebutuhan-kebutuhan rasa aman), *Social Needs* (Kebutuhan-kebutuhan sosial), *Esteem Needs* (Kebutuhan-kebutuhan penghargaan), *Self Actualization* (kebutuhan aktualisasi diri). Maslow berpendapat bahwa manusia didorong untuk memenuhi kebutuhan dasar (Yuliana, 2018.). Seorang individu mungkin akan menginginkan kebutuhan di atasnya, seperti kebutuhan akan keamanan, hanya jika kebutuhan dasar, seperti kebutuhan fisiologis, telah terpenuhi.

Setiap orang pasti memiliki dorongan untuk mencapai aktualisasi diri sejak lahir, orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, dapat mencapainya (Effendi, 2020). Menurut (Rachman dan Permatasari, 2019) (Azzahra et al., 2024), setiap orang dapat menggunakan aktualisasi diri untuk mencapai potensi dan kemampuan maksimal mereka sesuai dengan bakat mereka di bidang masing-masing. Pada usia remaja sendiri, biasanya mereka sudah mulai mengenal dirinya dan mencoba memahami diri sendiri. Dalam hal ini maka seharusnya seorang remaja sudah dapat melewati tahapan-tahapan dalam perkembangan hierarki kebutuhan Maslow yang terendah. Namun bukan hal yang tidak mungkin jika seorang remaja bahkan belum dapat memenuhi tahapan terendah seperti rasa aman. Remaja yang sudah duduk di bangku sekolah menengah atas seharusnya telah mengembangkan kepribadian, sikap dan keyakinan mereka sendiri dan mereka berperilaku serupa dengan orang dewasa (Ginting & Hsb, 2025).

Dalam masalah ini, faktor internal dan eksternal dalam proses perkembangan diri remaja sangat berpengaruh, salah satunya adalah kurangnya dukungan dari orang tua. Dorongan dari kurangnya interaksi dengan orang tua di rumah membuat beberapa remaja memilih untuk lebih terbuka pada teman sebayanya atau bahkan hal ini dapat menyebabkan seorang remaja menjadi sulit berinteraksi di lingkungan sosialnya. Terkadang beberapa orang tua tidak memahami seberapa pentingnya interaksi mereka di rumah dengan rasa kepercayaan diri seorang anak. Berdasarkan teori empirisme, perkembangan seseorang akan ditentukan oleh pengalaman empiris atau pengalaman yang diperoleh selama periode perkembangannya, menurut Locke dalam Ahmadi 2009:190 (Husaini & Lestari, 2019)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitiannya adalah kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif menggunakan data yang dikumpulkan di lapangan untuk menggambarkan atau mengilustrasikan peristiwa yang terjadi secara alami. Informasi yang dikumpulkan di lapangan merupakan hasil dari

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pengamatan, wawancara dan dokumentasi (Citriadin, 2020). Penelitian kualitatif sangat menekankan pada proses dan makna, proses penelitian dilakukan secara sistematis namun fleksibel sesuai dengan kondisi lapangan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang siswa kelas XI SMA X Kota Jakarta Timur yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria inklusi spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian, yaitu: (1) siswa memiliki karakteristik pendiam yang teridentifikasi dari catatan akumulasi masalah emosional dan personal pada instrumen Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum, (2) siswa menempati posisi terisolasi atau kurang dipilih dalam jaringan pertemanan berdasarkan hasil analisis sosiometri kelas dan (3) siswa memiliki hubungan yang renggang atau kurang dekat dengan orang tua berdasarkan hasil asesmen awal guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Prosedur pemilihan subjek diawali dengan melakukan skrining massal menggunakan instrumen AUM Umum dan sosiometri pada siswa kelas XI. Dari hasil pengolahan data instrumen tersebut, peneliti melakukan konfirmasi dan triangulasi data dengan Guru BK serta Wali Kelas guna memastikan bahwa 4 subjek yang terpilih merupakan individu yang paling merepresentasikan fenomena "pendiam dan memiliki keterbatasan hubungan emosional dengan orang tua". Jumlah 4 subjek dinilai memadai dalam penelitian kualitatif deskriptif ini untuk melakukan eksplorasi secara mendalam (*in-depth*) tanpa kehilangan fokus pemaknaan psikologis dari tiap-tiap subjek. Untuk menjaga kode etik penelitian, aspek kerahasiaan (*confidentiality*) subjek diterapkan dengan menyamarkan identitas asli mereka menggunakan inisial (K, A, M dan S) serta tidak melakukan dokumentasi visual selama proses wawancara mendalam berlangsung atas kesepakatan bersama.

Penentuan subjek melalui instrumen Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum difokuskan pada tingginya persentase masalah pada dua jenis indikator utama, yaitu Hubungan Sosial yang menggambarkan karakteristik pendiam/menutup diri, serta Keadaan dan Hubungan Keluarga yang mengindikasikan renggangnya relasi emosional dengan orang tua. Sementara itu, indikator sosiometri yang digunakan adalah status sosiometris tipe *terisolasi* (*isolated*), di mana subjek merupakan siswa yang sama sekali tidak dipilih atau mendapatkan pilihan paling minimal dalam jaringan sosiogram interaksi sosial di kelas.

Alasan pemilihan hanya empat subjek didasarkan pada prinsip *data saturation* (kejenuhan data) dalam pendekatan kualitatif deskriptif. Fokus utama penelitian ini bukanlah generalisasi populasi, melainkan kedalaman dan keutuhan informasi (*information richness*) dari fenomena psikologis yang kompleks. Dengan membatasi pada empat subjek (K, A, M dan S), peneliti dapat melakukan investigasi yang intensif, meluangkan waktu wawancara yang cukup lama untuk membangun *rapport* yang erat, serta menggali dinamika aktualisasi diri masing-masing individu secara komprehensif tanpa mengorbankan kualitas analisis data.

Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menerapkan tiga teknik validasi data utama. Pertama, Triangulasi Sumber dan Teknik, di mana data hasil wawancara mendalam dengan subjek utama dikonfirmasikan dan diperiksa kembali dengan hasil wawancara Guru BK, Wali Kelas, teman sekelas, serta

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

kesaksian hasil wawancara denganwali kelas yang berupa absensi kehadiran dan catatan perilaku. Kedua, Prosedur klarifikasi yang diterapkan selama wawancara untuk memperkuat keabsahan data. Untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan makna yang dimaksudkan oleh para subjek serta untuk meminimalkan kesalahpahaman selama proses pengumpulan data, peneliti mengajukan pertanyaan lanjutan kepada para peserta dan meminta konfirmasi atas jawaban mereka.

Seluruh data lapangan yang bersumber dari wawancara mendalam, instrumen AUM, serta sosiometri ini kemudian diolah secara bertahap melalui transkrip verbatim untuk menyaring potongan cerita yang paling mendalam. Peneliti mengelompokkan jawaban-jawaban penting dari siswa ke dalam matriks tema yang menggambarkan bagaimana dinamika sikap pendiam siswa dan rapuhnya kedekatan emosional di rumah saling berkaitan. Dari pemetaan tema inilah peneliti menginterpretasikan hambatan pemenuhan kebutuhan kasih sayang (*social needs*) dan harga diri (*esteem needs*) subjek menggunakan kacamata teori Abraham Maslow.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Aktualisasi diri sering dianggap sebagai puncak perjalanan kehidupan seseorang dalam berbagai aliran psikologi dan pemikiran spiritual. Konsep ini menggambarkan proses di mana individu mengenali, mengembangkan dan mewujudkan potensi terbesar mereka untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri. Aktualisasi diri sendiri merupakan salah satu aliran humanistik dalam psikologi. Aktualisasi diri memiliki arti yaitu, dorongan alami manusia untuk menjadi diri sendiri secara utuh sesuai dengan kapasitasnya, mencapai tujuan hidup, serta memahami dan menerima diri. Proses ini juga akan terus berlanjut sepanjang kehidupan individu dan akan menjadi puncak dari perkembangan seseorang, dimana nanti seorang individu akan berusaha mewujudkan versi terbaik dari dirinya sendiri melalui pemanfaatan potensi yang dimiliki secara terus-menerus.

(Gumilar, 2025) Menyatakan bahwa Abraham Maslow adalah salah satu dari banyak psikolog yang menganut aliran pemikiran humanistik. Pencapaian diri (*self-actualization*) dianggap sebagai kebutuhan tertinggi dalam teori ilmu humanistik Abraham Maslow, yang didasarkan pada cara individu menilai dirinya. Menurut Abraham Maslow, jika kebutuhan dasar seseorang terpenuhi, ia dapat mencapai kebutuhan tertingginya. Teori kepribadian Maslow pada dasarnya didasarkan pada sejumlah asumsi dasar tentang motivasi. Teori ini muncul sebagai reaksi dan kritik terhadap aliran pemikiran psikoanalitik yang gelap dari Sigmund Freud dan aliran pemikiran behavioris mekanis. Maslow berpendapat bahwa kedua aliran pemikiran tersebut salah dalam penilaiannya terhadap kepribadian manusia yang sehat dan terlalu membatasi pemahamannya tentang manusia (Schultz, 2010 (Ziyadul, Annajih, and Sa 2023)). Menurut Maslow, manusia adalah makhluk istimewa dengan ciri-ciri khusus seperti penyesuaian diri (bertumbuh dan memperbaiki diri) dan reproduksi (Leahy, 1993 (Ziyadul, Annajih, and Sa 2023)).

Teori Abraham Maslow biasanya lebih dikenal dengan sebutan hierarki kebutuhan maslow yang biasa digambarkan dengan sebuah piramida. Terdapat lima tingkatan dalam gambaran piramida hierarki kebutuhan, yaitu:

1. Kebutuhan fisik (*physiological needs*): Kebutuhan fisik ini sendiri mengartikan bahwa kebutuhan manusia yang paling dasar dan umum. Kebutuhan-kebutuhan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

ini meliputi hal seperti makanan, air, udara dan sebagainya, sifatnya lebih biologis (Muazaroh, 2019).

2. Kebutuhan rasa aman (*safety needs*): kebetuhan dalam rasa aman meliputi keamanan fisik, ketergantungan, perlindungan dan kebebasan dari situasi berbahaya seperti perang, terorisme, epidemi, ketakutan, kecemasan dan sebagainya. Selain itu, keamanan dalam hal hukum, peraturan dan ketertiban juga diperlukan. Tujuan dari kebutuhan ini adalah untuk meningkatkan perkembangan manusia (Kartadinata (2007) dalam Ziyadul et al (2023)).
3. Kebutuhan memiliki-kasih sayang (*social needs*): Dorongan untuk bersikap menyenangkan, keinginan untuk memiliki pasangan dan anak, serta dorongan untuk menjalin ikatan dengan keluarga dan lingkungan sekitar, semuanya merupakan tanda-tanda kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Dorongan untuk memberi dan menerima cinta merupakan salah satu aspek dari interaksi interpersonal dan yang termasuk dalam kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (Ziyadul et al., 2023). Maslow lebih lanjut menekankan bahwa penyebab utama gangguan mental dan ketidakseimbangan adalah ketidakmampuan untuk memenuhi keinginan akan cinta dan koneksi sosial. Oleh karena itu, kerinduan akan cinta dan rasa memili Kebutuhan memiliki-kasih sayang (*social needs*) menunjukkan bahwa individu saling terikat satu sama lain sepanjang hidup
4. Kebutuhan penghargaan (*esteem needs*): Maslow membagi kebutuhan ini menjadi dua kategori yaitu, pertama, penghargaan yang meningkatkan harga diri. Kebutuhan ini berfungsi sebagai validasi dan memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu yang memadai, memiliki kecakapan tertentu untuk menghadapi kehidupan, serta bebas dan mandiri; kedua, ini adalah bentuk penghargaan yang lebih memuaskan, khususnya kebutuhan akan reputasi tertentu, seperti rasa hormat, pengakuan dan penghargaan dari orang lain (Ziyadul et al., 2023).
5. Kebutuhan aktualisasi diri (*Self Actualization*): Setelah kebutuhan-kebutuhan sebelumnya terpenuhi, kebutuhan ini merupakan puncak tertinggi dari pencapaian manusia. Mencapai aktualisasi diri juga mempengaruhi variabel-variabel psikologis, termasuk pergeseran persepsi dan kebutuhan untuk terus meningkatkan diri (Muazaroh, 2019)

Hasil

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari AUM umum dan juga sosiometri yang telah dilakukan pada minggu pertama dan juga minggu kedua, maka diperoleh data dengan jumlah subjek yang akan difokuskan menjadi 4 subjek siswa di kelas XI. Setelah peneliti menganalisis hasil AUM umum dan juga data sosiometri yang telah didapatkan, selanjutnya peneliti melakukan konfirmasi kepada guru BK terlebih dahulu terkait siswa yang akan menjadi subjek utama nantinya. Untuk membangun rasa aman dan nyaman serta kerahasiaan, maka selama proses wawancara, sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat antara siswa dengan peneliti maka tidak bisa diambil kegiatan dokumentasi berupa foto.

Penelitian ini dilakukan dan berfokus pada siswa yang saat semester genap ini sedang berada di bangku kelas XI. Secara umum, siswa yang sudah memasuki bangku kelas XI biasanya berada pada rentang usia 16-17 tahun, yang dapat diartikan bahwa mereka berada pada tahap usia remaja pertengahan (Anak, 2023). (Gunarsa, 2024) mengemukakan bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Perubahan itu

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

biasanya terjadi cukup cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang cepat disertai dengan kematangan seksual membuat remaja menjadi sangat sensitif terhadap pandangan orang lain terhadap diri mereka. Lebih lanjut, (Gunarsa, 2024) juga mengemukakan adanya peningkatan emosional dan sikap ambivalen pada remaja.

Kebutuhan Fisik (*Physiological Needs*)

Pada kebutuhan pertama, semua subjek sudah hampir memenuhi kebutuhan ini. Dari wawancara mendalam yang telah dilakukan kepada keempat subjek dan wawancara lain dengan guru BK dan juga guru walas, bahwa dalam tahapan ini seluruh subjek sudah dapat hampir terpenuhi. Walaupun begitu, dalam beberapa wawancara yang telah dilakukan kepada keempat subjek, terdapat dua diantaranya yang terkadang merasa bahwa mereka membawa kewajiban dan tuntutan lebih besar. Seperti dalam kasus ini adalah subjek K dan juga A. Mereka terkadang merasa kelelahan berlebih ketika berada di sekolah karena memiliki tuntutan lain di rumah. Namun hal itu tidak mengganggu kebutuhan biologisnya terkait rasa aman. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum kebutuhan biologis mendasar keempat remaja telah terpenuhi oleh orang tua, distorsi peran di rumah menciptakan kelelahan fisik sekunder yang membebani energi akademis mereka. Kondisi ini sejalan dengan argumen (Aprilia et al., 2025) bahwa kenyamanan fisik dan kesiapan energi di sekolah merupakan fondasi awal yang krusial sebelum siswa mampu mengerahkan perhatian pada performa belajar maupun interaksi sosial yang lebih kompleks

Kebutuhan Rasa Aman (*Safety Needs*)

Dalam tahapan ini, setelah dilakukan wawancara mendalam dengan keempat subjek, maka hasilnya tidak jauh berbeda dengan tahap pertama. Hampir seluruh subjek sudah dapat memenuhi tahapan ini dengan sempurna dibanding dengan tahapan pertama yang masih ada gangguan dirasakan oleh beberapa subjek. Namun dari keempat subjek, terdapat satu yang merasa kehilangan rasa aman di tempat yang awalnya menjadi tempat dirinya pulang yaitu, lingkungan ekskulnya, karena merasa ditekan dan ditolak. Siswa (M) sendiri pada awalnya merasa sangat nyaman di ekskulnya karena, pada awalnya, hal itu dapat menjadi wadah pengganti rasa aman yang seharusnya dirasakan di lingkungan keluarga yang tidak dirasakannya karena konflik yang terus terjadi hingga proses perceraian kedua orang tuanya. Ketidakstabilan emosional akibat perceraian orang tua pada subjek M membuktikan bahwa hilangnya rasa aman di rumah memaksa remaja mencari kompensasi perlindungan psikologis pada institusi luar, seperti kelompok ekstrakurikuler. Namun, ketika lingkungan substitusi tersebut juga memberikan penolakan, ia cenderung mengalami krisis kecemasan akut. Hal ini mempertegas analisis (Rahmadania dan Aly, 2023) bahwa lingkungan sekitar yang tidak prediktif dan sarat tekanan akan langsung menghentikan langkah perkembangan personal siswa karena energi psikologis mereka habis digunakan untuk bertahan dari rasa takut

Kebutuhan Memiliki-Kasih Sayang (*Social Needs*)

Memasuki tahap ini, keempat siswa memiliki kesamaan pola yang kuat, yaitu mereka merasa gagal dalam memenuhi kebutuhan kasih sayang, terlebih dari orang tua.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pada siswa K, ia merasa hubungan dengan ayahnya hanyalah sebatas hubungan formal tanpa terikat emosional di dalamnya. Siswa A merasa bahwa ibunya terlalu cuek sehingga membuat dirinya enggan untuk bercerita, yang membuat hubungan dengan ibunya tidak terlalu terikat secara emosional. Siswa M mengalami trauma masa kecil karena dilarang menangis dan dianggap terlalu sensitif oleh orang tuanya. Lalu terakhir, siswa S sengaja membatasi diri untuk bercerita dengan orang tuanya karena merasa tidak adanya rasa aman.

Kebutuhan Penghargaan (*Esteem Needs*)

Sama halnya pada tahap sebelumnya, keempat siswa mengalami sedikit gangguan untuk memenuhi tahap ini. Mereka tetap menunjukkan adanya dorongan untuk berkembang, namun cara yang mereka lewati berbeda-beda. Siswa K tetap berusaha bertahan di sekolah meskipun terkadang merasa lelah dan merasa ingin lebih sering berinteraksi dengan teman-temannya. Siswa A menutupi rasa kesedihannya terkait rasa kurangnya kepedulian dari orang tua dengan bebas dan menjadi diri sendiri di sekolah. Siswa M memilih untuk menarik diri dari kegiatan ekskulnya yang awalnya itu merupakan tempat nyamannya dan lebih mengandalkan diri sendiri, bahkan membatasi sikapnya di kelas XI ini. Terakhir siswa S, ia membatasi diri untuk menghindari konflik dan terkadang jadi mudah menyerah jika dirasa itu di luar kemampuannya. Kegagalan pemenuhan kasih sayang di dalam inti keluarga ini secara sadar disiasati oleh keempat subjek dengan membangun dinding pertahanan ego berupa sikap pendiam dan menarik diri. Ketidakdekatan emosional dengan orang tua ini memicu fenomena pergeseran orientasi dukungan emosional, di mana figur teman sebaya atau pacar diambil alih sebagai ruang pemenuhan social needs.

Pola adaptasi ini memvalidasi teori Rogers mengenai konsep maintenance di mana remaja memilih membatasi diri demi mempertahankan stabilitas emosi yang tersisa dari trauma penolakan di rumah. Rendahnya harga diri dan munculnya keraguan terhadap kapasitas personal pada keempat subjek merupakan dampak langsung dari absennya validasi verbal dari orang tua mereka. Kegagalan di tahap esteem needs ini membuat aktualisasi diri mereka berjalan sangat hati-hati dan penuh kecurigaan terhadap penolakan sosial. Fenomena krisis percaya diri ini memperkuat temuan (Siti Munawaroh dan Isfahani, 2021) yang menyatakan adanya korelasi linear yang kuat antara tingkat harga diri remaja dengan keberanian mereka dalam mengeksplorasi serta mengaktualisasikan potensi akademis maupun sosialnya di sekolah

Tabel 1. Aspek Inti Persamaan Masalah dan Tahapan Aktualisasi Diri

No	Aspek Inti Persamaan Masalah	Landasan Teori (Tahapan Aktualisasi Diri)
1.	"Pendiam" sebagai mekanisme pertahanan diri	Kebutuhan rasa aman (*safety needs*)
2.	Kegagalan pemenuhan kasih sayang di keluarga	Kebutuhan memiliki-kasih sayang (*social needs*): keempat subjek mengalami masalah yang sama dalam lingkungan keluarga yang membuat diri mereka memilih untuk menutup diri.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

No	Aspek Inti Persamaan Masalah	Landasan Teori (Tahapan Aktualisasi Diri)
3.	Ketergantungan dengan teman dekat	Kebutuhan penghargaan (*esteem needs*): dalam hal ini keempat subjek juga mengalami masalah yang sama. Mereka memutuskan untuk mempercayai orang lain di luar keluarganya yaitu, teman atau pacar, sebagai bahan pendukung emosional mereka.

Proses aktualisasi pada keempat siswa menunjukkan pola yang relatif serupa dan sesuai dengan karakteristik penentuan subjek pada judul penelitian. Namun, siswa tetap menunjukkan keinginan untuk berkembang dan menjalankan peran mereka sebagai remaja. Seperti contohnya, siswa K yang berusaha untuk terus mengembangkan dirinya melalui aktivitas di sekolah, meskipun sering merasa kelelahan akibat tuntutan yang dimilikinya di rumah. Sedangkan siswa A, menjadikan lingkungan sekolah sebagai wadah dimana ia bisa mengekspresikan dirinya sepenuhnya. Lalu untuk M, ia berusaha membangun kemandirian dengan lebih mengandalkan dirinya sendiri setelah mengalami berbagai pengalaman yang kurang menyenangkan dalam keluarga maupun dalam kegiatan yang ia sukai. Terakhir untuk siswa S, ia menunjukkan upaya aktualisasi diri melalui kemampuannya bertahan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi yang dihadapinya.

Hal ini menunjukkan bahwa proses aktualisasi diri pada remaja yang pendiam dan yang kurang dekat dengan orang tua tidak terhenti, tetapi prosesnya cenderung berlangsung lebih hati-hati dan terbatas karena dalam pengalamannya yang membuat diri mereka berfokus pada menjaga kestabilan emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Rogers (dalam Paudi et al., 2022) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri yaitu, konsep *maintenance* dan *enhancement*. Rogers percaya bahwa seorang individu akan berusaha mempertahankan kondisi yang dianggap aman sekaligus tetap memiliki dorongan untuk berkembang.

Maka dapat disimpulkan, bahwa hubungan dengan orang tua dan teman sebaya memberikan pengaruh yang berbeda terhadap proses aktualisasi diri remaja. Hubungan yang kurang dekat dengan orang tua menyebabkan kebutuhan emosional tidak terpenuhi secara optimal. Masalah tersebut membentuk sebuah rasa tidak aman bagi diri remaja untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga berbagai permasalahan cenderung disimpan sendiri. Dalam penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat hasilnya bahwa remaja akan merasa kekosongan yang kemudian akan membuat peran atau tahapan tersebut diisi oleh teman sebaya yang perlahan membentuk rasa kepercayaan dan juga dukungan emosional yang penting. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola pikir remaja yang menurut Piaget (dalam Zaini, 2018) mereka sudah memasuki tahap mampu untuk berpikir secara abstrak atau kompleks. Kemampuan pola pikir inilah yang membuat keempat siswa secara sadar bahwa jika pola asuh orang tua tidak sesuai dengan kebutuhan emosional mereka yang akhirnya membuat mereka melakukan analisis logis, jika rumah tidak aman dan orang tua tidak bisa memahami dirinya, mereka akan mencari sumber kenyamanan lain untuk bertahan.

Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Sidiq Jatmika dalam (Purnomo et al., 2024) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana pengaruh

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

teman sebaya cenderung lebih dapat dipahami oleh kelompoknya. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2025), serta (Anisyah dan Hery, 2023), menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri dan perkembangan individu. Maka dari itu, teman sebaya berperan sebagai faktor yang membantu diri siswa tetap berkembang, meskipun mengalami keterbatasan hubungan emosional dengan orang tua. Sejalan juga dengan pendapat (Gunarsa, 2024) tentang ciri-ciri masa remaja yaitu, dalam bidang peningkatan emosional dan sikap ambivalen. Keempat siswa menunjukkan sikap rasa ingin tahu yang kuat dan dorongan untuk mengeksplorasi diri, namun disisi lain mereka merasa takut dan ragu terhadap tanggung jawab serta risiko penolakan jika mengekspresikan dirinya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dirasakan keempat siswa dalam proses aktualisasi ini serupa yaitu, kesulitan dalam pengungkapan perasaan, rendahnya kepercayaan kepada orang tua, kecenderungan memendam masalah sendiri, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Karakteristik pendiam ini yang membuat mereka lebih sering menyimpan perasaan dibandingkan menerima dan bersikap apa adanya diri mereka. Akibatnya, berbagai emosi negatif terkadang dapat muncul, karena beberapa emosi yang seharusnya tersalurkan justru mereka pendam lagi sendiri. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa hubungan kedekatan dengan orang tua menjadi hambatan utama lainnya.

Sejalan dengan pendapat Vallet dalam Hanifah (Putri, 2007) tentang aspek-aspek proses perkembangan seseorang untuk mewujudkan aktualisasi diri salah satunya adalah, dapat mengungkapkan perasaan secara manusiawi. Rasa takut akan respons negatif dan penghakiman inilah yang akhirnya membuat mereka memiliki karakteristik pendiam dan memilih untuk menyimpan berbagai emosi negatifnya. Dari wawancara dengan keempat siswa, mereka cenderung merasa tidak dipahami dan tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup, sehingga membuat mereka memilih untuk tidak bercerita pada orang tua. Akibatnya, membuat hubungan emosional tidak terjalin sebagaimana harusnya dalam hubungan orang tua dan anak.

Setelah hasil analisis tersebut, maka bisa dilihat bahwa kesulitan yang paling sering dirasakan adalah pada tahapan untuk memenuhi kebutuhan memiliki-kasih sayang (*social needs*) serta kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*). Keempat siswa memiliki pola yang sama dalam masalah memenuhi kebutuhan akan memiliki-kasih sayang (*social needs*) yaitu, merasa bahwa hubungan dengan orang tua kurang hangat dan kurang terbuka atau tidak memberikan dukungan emosional yang mereka butuhkan. Masalah ini membuat keempat siswa tersebut, memaksa dirinya untuk mencari tempat lain agar memenuhi kebutuhan pada tahap *social needs*. Kesulitan tersebut kemudian berlanjut pada pemenuhan proses kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*). Jika pada tahap sebelumnya keempat siswa merasa belum bisa mendapatkan hubungan emosional yang baik dari orang tua, maka pada tahap ini mereka menunjukkan kecenderungan merasa kurang percaya diri, membatasi diri dalam berinteraksi, serta terkadang lebih memilih untuk menghindari konflik yang berakhir akan membuat diri mereka ragu pada kemampuan yang dimilikinya.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dilihat bahwa tahapan-tahapan aktualisasi diri pada remaja yang pendiam dan kurang dekat dengan orang tua tetap terpenuhi, meskipun terdapat beberapa permasalahan yang dirasakan dalam proses pemenuhannya. Keempat siswa menunjukkan adanya keinginan untuk terus berkembang dan mencapai potensi diri, namun proses tersebut dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang mereka alami di lingkungan keluarga. Masalah umum yang dirasakan keempat siswa dalam hal ini adalah, kesulitan mengungkapkan perasaan, rendahnya rasa kepercayaan pada orang tua, kecenderungan dalam memendam masalah dan keraguan terhadap kemampuan diri. Masalah tersebut akhirnya menjadi hambatan bagi diri siswa untuk memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki-kasih sayang (*social needs*) dan juga kebutuhan penghargaan (*esteem needs*) dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan dengan orang tua dan teman sebaya memberikan pengaruh yang berbeda terhadap proses aktualisasi diri remaja. Kurangnya kedekatan dengan orang tua menyebabkan kebutuhan emosional siswa tidak terpenuhi secara optimal, sedangkan teman sebaya menjadi sumber dukungan, rasa aman dan tempat berbagi permasalahan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktualisasi diri pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristiknya saja, tetapi juga oleh kualitas hubungan emosional yang dimiliki oleh lingkungan terdekatnya.

Dukungan emosional yang positif, baik dari keluarga maupun teman sebaya, menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengembangkan potensi dirinya secara lebih optimal. Keduanya memiliki peran masing-masing dan saling berkaitan satu sama lain. Dalam hal ini juga termasuk pada proses aktualisasi diri remaja, jika pada lingkungan keluarganya mereka mendapat dukungan emosional yang baik maka dalam proses bersosialisasinya pun akan berjalan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Angeline Hosana Zefany Tarigan, Indra Prapto Nugroho. 2019. “RASA INGIN TAHU REMAJA DITINJAU DARI KEINGINAN UNTUK MENGAKTUALISASIKAN DIRI DALAMRUANG LINGKUP SEKOLAH.” 5: 24–28.

Anisyah Rahmadania, Hery Noer Aly. 2023. “Implemantasi Teori Hirarchy Of Needs Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di Yayasan Cahaya Generasi Islam Kota Bengkulu.” 5: 261–72

Aprilia, Randy Eka, Putri Handayani, Devi Murdiawati, Iin Sanita, Idham Maulana Yusuf, Magister Teknologi Pendidikan, Universitas Sultan, et al. 2025. “Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Vol. 12 , No. 2 Tahun 2025.” 12(2): 86–101.

Azzahra, F., & Asfari, N. A. B. (2024). Pengembangan aktualisasi diri: Kajian pustaka tentang faktor penghambat dan strategi pendukung. Jurnal Flourishing, 4(2), 84–92

Azzahra, Fahmida, Nur Amin, and Barokah Asfari. 2024. “Pengembangan Aktualisasi Diri : Kajian Pustaka Tentang Faktor Penghambat Dan Strategi Pendukung.” 4(2): 84–92. doi:10.17977/10.17977/um070v4i22024p84-92.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). Sari Pediatri, 12(1), 21–29. https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9.

Bawono, Yudho. 2023. *Perkembangan Anak & Remaja*.

Citriadin, Y. (2020). Metode penelitian kualitatif: Suatu pendekatan dasar (H. Lubna, Ed.) (Cetakan ke-1). Sanabil.

Effendi, Y. (2020). Pola Asuh dan Aktualisasi Diri: Suatu Upaya Internalisasi Konsep Humanistik dalam Pola Pengasuhan Anak. SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora, 6(2), 13–24. https://doi.org/10.30738/sosio.v6i2.6781

Ginting, Muhamad Aria, and Aryan Syahputra S Hsb. 2025. "STUDI KARAKTERISTIK , PERTUMBUHAN dan DALAM KEHIDUPAN SOSIAL." 9(1): 50–60.

Gumilar, M. S. (2025). Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf. 2(5), 930–940

Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001

Hadori, Mohamat. 2015. "AKTUALISASI-DIRI (SELF-ACTUALIZATION); SEBUAH MANIFESTASI PUNCAK POTENSI INDIVIDU BERKEPRIBADIAN SEHAT." 9(2): 207–23.

Heru Purnomo, SKep., Ns., MKes Evi Avicenna Agustin, AM. Keb., S. Si. T., M. KM Ns.Wiwi Kustio Priliana., SST., SPd., MPH Daniel Robert, SST, M.Kes Ns. Ni Ketut Citrawati, S.Kep., M.Kep Rahmi Dwi Yanti, S.Kep., Ners., M.Kep Ns. Hesty, S.Kep., M.Kes Yufdel, MPH. 2024. *PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA*. ed. M.Kes La Ode Alifariki, S.Kep., Ns. PT MEDIA PUSTAKA INDO.

Hurlock, E.B. (1994). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga

Husaini, A., Lestari, S., & Purwanti, P. (2019). Studi kasus tentang siswa yang kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 8(3), 1–8. https://doi.org/10.26418/jppk.v8i3.32308

Husaini, A., Lestari, S., & Purwanti. (2019). Studi kasus tentang siswa yang kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *8*(3), 1–8

Husaini, Ahmat, and Sri Lestari. "Studi Kasus Tentang Siswa Yang Kesulitan Bersosialisasi Dengan Teman Sebaya."

Ihara, R. (2008). Transport costs, capital mobility and the provision of local public goods. Regional Science and Urban Economics, 38(4), 378–387. https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.01.007

Makhfirah, Syaiful Bahri, M. Husen, Said Nurdin. 2019. "UPAYA GURU BK UNTUK MEMPEROLEH DUKUNGAN KEPALA SEKOLAH." *Sustainability (Switzerland)* 11(1): 1–14.

Paudi, Pebrianti, Universitas Mercu, Buana Yogyakarta, Santi Esterlita Purnamasari, Universitas Mercu, Buana Yogyakarta, Dian Sartika Sari, Universitas Mercu, and Buana Yogyakarta. 2022. "Self Compassion Dan Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa." 2(1): 44–55.

Putri, T. D. (2007). Kebutuhan aktualisasi diri pada remaja penyandang tunanetra yang bersekolah di sekolah umum ditinjau dari kematangan emosi dan self disclosure (Naskah Publikasi Skripsi S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta Digital Library.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Rachman, A., & Permatasari, N. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 5(1), 10. https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876

Rahmadania, A., & Aly, H. N. (2023). Implemantasi teori hirarchy of needs Maslow dalam meningkatkan motivasi belajar di Yayasan Cahaya Generasi Islam Kota Bengkulu. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5(4), 261–272

Setyantoro, Wildan Agung, and Guruh Sukma Hanggara. 2017. "Permasalahan Remaja Pengunjung Dalam Kajian Psikologis." : 270–79.

Sinthia, Rita. 211AD. "Hubungan Antara Penerimaan Sosial Kelompok Kelas Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas I Sltp Xxx Jakarta." *Jurnal Kependidikan Triadik* 14(1): 37–44.

Siti Munawaroh, R. I. (2021). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN AKTUALISASI DIRI DALAM PROSES BELAJAR PADA REMAJA DI SMPN 1 SINDANG JAYA KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2020. 1(1), 59–69.

Syariah, Tinjauan Maqasid, and Siti Muazaroh. 2019. "DALAM PEMIKIRAN ABRAHAM MASLOW." 7.

Teori, Implemantasi, Hirarchy Of, Needs Maslow, Meningkatkan Motivasi, Belajar Di, Yayasan Cahaya, and Generasi Islam. 2023. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." 5: 261–72.

Yuliana, Asnah. 2018. "Teori Abraham Maslow Dalam Analisa Kebutuhan Pemustaka A . Pendahuluan Hierarki Kebutuhan Dari Maslow Merupakan Suatu Pernyataan Luas Tentang Kebutuhan-Kebutuhan Manusia Dan Menyediakan Sebuah Kerangka Dasar Konseptual Sebagai Landasan Untuk Memahami Kekuatan-Kekuatan Yang Menyebabkan Orang- Orang Berperilaku Dengan Cara Tertentu Dalam Situasi Tertentu . 1." 6(2): 349–76.

Zaini, Mohammad. 2018. "Pendidikan Remaja Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Mohammad Zaini." 8.

Ziyadul, Moh, Haq Annajih, and Ishlakhatus Sa. 2023. "Konsep Self-Actualized Abraham Maslow : Perspektif Psikologi Sufistik." 4(1): 43–52. doi:10.19105/ec.v1i1.1808.