

MAKNA AKTUALISASI DIRI DALAM PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN SEHAT MAHASISWA

**Azizah Ayat Al Akhras, Nasichah, Fakhira Naurah Ramadhani,
Prima Akbar Priatna**

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

email: azizah.ayat24@mhs.uinjkt.ac.id , Nasichah@uinjkt.ac.id
fakhira.naurah24@mhs.uinjkt.ac.id , prima.akbar24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Abstrak: Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan mengenali diri, mengelola tekanan akademik, membangun relasi sosial, dan merancang arah hidup. Tekanan akademik, rasa tidak aman, kecenderungan membandingkan diri, ketakutan gagal, dan pikiran berlebihan dapat melemahkan kesehatan mental serta menghambat pembentukan kepribadian sehat. Jurnal ini bertujuan menganalisis makna aktualisasi diri bagi mahasiswa serta menjelaskan hubungan aktualisasi diri dengan pembentukan kepribadian sehat. Jurnal ini memakai pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka dengan menelaah teori Abraham Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, dan literatur tentang kesehatan mental mahasiswa. Pembahasan menunjukkan bahwa aktualisasi diri membantu mahasiswa memahami potensi, menerima kelebihan dan keterbatasan, mengembangkan tujuan hidup, serta membangun kontrol diri yang lebih stabil. Mahasiswa yang mampu mengaktualisasikan diri cenderung memiliki kepercayaan diri, kemandirian, keterbukaan terhadap pengalaman, tanggung jawab personal, dan kemampuan menyesuaikan diri secara sehat. Faktor pendukung aktualisasi diri meliputi dukungan keluarga, iklim kampus yang aman, relasi pertemanan positif, kesempatan mengembangkan bakat, motivasi diri, dan kondisi kesehatan mental yang terjaga. Hambatan utama muncul melalui rasa minder, takut gagal, tekanan sosial, tuntutan akademik berlebihan, kurang dukungan, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Jurnal ini menegaskan bahwa aktualisasi diri tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga berhubungan dengan kualitas kepribadian yang matang, seimbang, dan produktif.

Kata Kunci: Aktualisasi Diri, Kepribadian Sehat, Mahasiswa, Abraham Maslow, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kepribadian sehat menjadi kebutuhan penting bagi mahasiswa. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian sosial, perubahan peran, dan keputusan masa depan. Peralihan dari kehidupan sekolah menuju perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri, mengatur waktu, memilih lingkungan pertemanan, dan

mengambil keputusan yang berkaitan dengan studi. Beban tersebut dapat memunculkan stres, cemas, kelelahan psikis, rasa tidak aman, dan pikiran berlebihan. Kondisi itu tidak selalu tampak secara langsung, tetapi dapat memengaruhi cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan memandang dirinya.

Kesehatan mental yang baik berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup, mengenali kemampuan diri, belajar secara produktif, bekerja secara efektif, dan berkontribusi kepada lingkungan sosial (WHO, 2025). Pada mahasiswa, kesehatan mental tidak hanya menyangkut ketiadaan gangguan psikologis. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan perubahan, membangun relasi yang sehat, dan memiliki harapan terhadap masa depan. Kementerian Kesehatan menekankan bahwa kesehatan mental mahasiswa berpengaruh terhadap kinerja akademik, kualitas hidup, dan hubungan sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kehidupan akademik tidak dapat dipisahkan dari kesiapan psikologis.

Banyak mahasiswa mengalami tekanan karena tuntutan akademik yang tinggi. Tugas yang menumpuk, ujian, presentasi, skripsi, persaingan nilai, dan ekspektasi keluarga dapat menekan keseimbangan emosional. Artikel Kementerian Kesehatan mengenai burnout akademik menunjukkan bahwa tugas akhir, bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil dapat menjadi beban psikologis bagi mahasiswa ketika tidak disertai strategi pengelolaan diri yang memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Gejala yang muncul dapat berupa kelelahan, kehilangan motivasi, penundaan tugas, rasa tidak mampu, dan penurunan rasa percaya diri.

Fenomena overthinking dan insecure juga sering muncul pada kehidupan mahasiswa. Studi mengenai stres akademik selama pembelajaran daring menemukan gejala kognitif dan emosional seperti pikiran berat, kurang fokus, mudah stres, cemas, merasa tidak produktif, takut tertinggal, overthinking, dan insecure (Tiyas & Utami, 2021). Gejala tersebut memberi gambaran bahwa mahasiswa membutuhkan kemampuan mengenali diri serta cara berkembang yang tidak hanya mengejar nilai. Pertumbuhan positif diperlukan agar mahasiswa tidak terjebak pada tekanan, perbandingan sosial, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Aktualisasi diri menjadi salah satu jalan penting untuk memahami perkembangan positif mahasiswa. Abraham Maslow menempatkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi pada hierarki kebutuhan manusia. Aktualisasi diri mengarah pada dorongan untuk

mewujudkan potensi, menjadi pribadi yang lebih utuh, dan mengembangkan kemampuan terbaik yang dimiliki (Maslow, 1943). Pada kehidupan mahasiswa, aktualisasi diri berarti proses mengenali minat, kemampuan, nilai personal, tujuan hidup, serta keberanian untuk berkembang sesuai potensi. Aktualisasi diri tidak sama dengan kesempurnaan. Aktualisasi diri lebih tepat dipahami sebagai proses pertumbuhan yang berlangsung terus menerus.

Kepribadian sehat berkaitan dengan kematangan diri, penerimaan diri, kontrol emosi, orientasi tujuan, dan kemampuan membangun relasi yang baik. Allport menekankan pentingnya kepribadian matang yang ditandai oleh perluasan diri, hubungan hangat, keamanan emosional, persepsi realistis, keterampilan menjalankan tugas, pemahaman diri, dan filsafat hidup yang menyatukan arah perilaku (Allport, 1961). Rogers menekankan pribadi yang berfungsi penuh melalui keterbukaan terhadap pengalaman, kepercayaan pada diri, kebebasan psikologis, dan pertumbuhan yang berkelanjutan (Rogers, 1961). Kedua teori tersebut menunjukkan bahwa kepribadian sehat dapat dibangun melalui penerimaan diri dan perkembangan potensi.

Jurnal ini bertujuan menjelaskan makna aktualisasi diri pada pembentukan kepribadian sehat mahasiswa. Pembahasan diarahkan pada cara mahasiswa memahami potensi dirinya, berkembang secara positif, dan membangun kepribadian yang lebih sehat. Artikel ini juga menguraikan faktor pendukung dan hambatan aktualisasi diri. Uraian tersebut penting karena mahasiswa sering dinilai dari capaian akademik, padahal perkembangan kepribadian, kesehatan mental, dan kemampuan mengelola diri memiliki peran besar bagi keberhasilan studi dan kehidupan sosial.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada jurnal ini adalah bagaimana makna aktualisasi diri bagi mahasiswa, bagaimana aktualisasi diri berhubungan dengan pembentukan kepribadian sehat, faktor apa saja yang mendukung proses aktualisasi diri, dan hambatan apa saja yang mengganggu mahasiswa saat berusaha mengenali potensi serta mengembangkan diri secara positif.

Kajian Teori

Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan dorongan manusia untuk mewujudkan potensi yang dimiliki. Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki susunan kebutuhan mulai dari kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, sampai aktualisasi diri (Maslow, 1943). Kebutuhan aktualisasi diri muncul ketika kebutuhan yang lebih mendasar relatif terpenuhi. Kebutuhan ini tidak berhenti pada pencapaian lahiriah. Kebutuhan ini bergerak menuju pemenuhan kemampuan, kreativitas, nilai hidup, dan makna personal.

Mahasiswa yang mengaktualisasikan diri berusaha mengenali kemampuan dan mengembangkannya melalui kegiatan akademik maupun nonakademik. Proses ini tampak pada pemilihan bidang minat, keterlibatan organisasi, kegiatan penelitian, pengembangan bakat seni atau olahraga, kepemimpinan, dan usaha membangun keterampilan sosial. Aktualisasi diri juga terlihat saat mahasiswa menyusun tujuan belajar yang sesuai minat, bukan hanya mengikuti tekanan teman atau tuntutan sosial.

Ciri individu yang mengaktualisasikan diri mencakup penerimaan terhadap diri sendiri, penilaian realistis terhadap kemampuan, kemandirian, spontanitas yang sehat, orientasi pada masalah, apresiasi terhadap pengalaman, dan hubungan interpersonal yang lebih bermakna (Maslow, 1954). Ciri tersebut tidak harus muncul secara sempurna pada mahasiswa. Proses aktualisasi diri pada mahasiswa lebih tepat dipahami sebagai gerak menuju kedewasaan psikologis. Mahasiswa dapat mengalami kemajuan sedikit demi sedikit melalui refleksi, pengalaman belajar, kegagalan, dukungan sosial, dan keberanian mencoba hal baru.

Hierarki kebutuhan Maslow membantu menjelaskan mengapa aktualisasi diri tidak mudah dicapai. Mahasiswa yang kebutuhan dasarnya belum aman, seperti kondisi ekonomi yang sulit, lingkungan keluarga yang tidak mendukung, relasi sosial yang tidak sehat, atau rasa aman psikologis yang rendah, dapat mengalami hambatan untuk mengembangkan potensi. Kebutuhan akan penghargaan juga penting. Mahasiswa yang terus merasa diremehkan, gagal, atau tidak dihargai dapat kehilangan keberanian untuk mencoba. Aktualisasi diri membutuhkan landasan rasa aman, penerimaan sosial, dan penghargaan yang cukup.

Aktualisasi diri pada mahasiswa tidak hanya berhubungan dengan prestasi akademik. Aktualisasi diri juga berhubungan dengan kemampuan memahami makna belajar, memilih aktivitas yang sesuai minat, mengembangkan disiplin, dan menjaga keseimbangan hidup. Prestasi dapat menjadi hasil dari aktualisasi diri, tetapi bukan satu-satunya ukuran. Mahasiswa yang aktual mampu melihat keberhasilan sebagai proses bertumbuh, bukan hanya hasil akhir berupa nilai atau pengakuan.

Konsep aktualisasi diri pada mahasiswa sejalan dengan nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, khususnya pada QS. Ar-Ra'd ayat 11.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya secara bergiliran, dari depan dan belakangnya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Ayat tersebut menegaskan bahwa perubahan dan perkembangan seseorang berawal dari usaha untuk memperbaiki diri. Dalam konteks mahasiswa, aktualisasi diri tidak hanya diwujudkan melalui pencapaian prestasi akademik, tetapi juga melalui kemampuan mengenali potensi, mengembangkan minat dan bakat, membangun kedisiplinan, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Dengan demikian, keberhasilan merupakan hasil dari proses pengembangan diri yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan, bukan semata-mata diukur dari nilai atau pengakuan yang diperoleh.

Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat adalah pola kepribadian yang memungkinkan individu hidup secara adaptif, produktif, dan seimbang. Kepribadian sehat tidak berarti tidak pernah mengalami masalah. Kepribadian sehat menunjukkan kemampuan menghadapi masalah secara realistis, mengelola emosi, menerima diri, mempertahankan relasi sosial, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Kepribadian sehat pada mahasiswa terlihat dari ketahanan menghadapi tekanan akademik, kemampuan mencari bantuan, keterbukaan menerima masukan, dan kemampuan tetap bergerak meskipun mengalami kegagalan.

Allport memandang kepribadian sehat sebagai kepribadian matang. Kematangan tersebut tampak melalui perluasan rasa diri, hubungan hangat dengan orang lain, keamanan emosional, persepsi realistis, keterampilan menyelesaikan tugas, pemahaman diri, dan arah hidup yang menyatukan perilaku (Allport, 1961). Pada mahasiswa, perluasan rasa diri dapat terlihat pada keterlibatan di luar kepentingan pribadi, seperti organisasi, pengabdian masyarakat, atau kerja kelompok. Hubungan hangat terlihat pada kemampuan menghargai teman, bekerja sama, dan membangun komunikasi yang tidak merusak diri maupun orang lain.

Rogers memandang kepribadian sehat melalui konsep pribadi yang berfungsi penuh. Pribadi yang berfungsi penuh memiliki keterbukaan terhadap pengalaman, hidup secara lebih sadar, percaya pada penilaian diri, memiliki kebebasan memilih, dan terus bertumbuh (Rogers, 1961). Gagasan Rogers penting bagi mahasiswa karena banyak mahasiswa mengalami ketegangan antara diri nyata dan diri ideal. Mahasiswa dapat merasa gagal ketika diri nyata tidak sesuai standar yang dibangun dari media sosial, keluarga, atau lingkungan pertemanan. Penerimaan diri menjadi syarat penting agar mahasiswa dapat berkembang tanpa terus menghakimi dirinya.

Kepribadian sehat pada mahasiswa dapat ditandai oleh beberapa ciri. Mahasiswa mampu mengenali emosi dan kebutuhan dirinya. Mahasiswa mampu mengatur waktu serta menyelesaikan tanggung jawab akademik. Mahasiswa mampu menerima kritik tanpa kehilangan harga diri. Mahasiswa memiliki relasi sosial yang saling mendukung. Mahasiswa memiliki tujuan hidup yang cukup jelas. Mahasiswa juga dapat menjaga batas diri agar tidak terseret tuntutan sosial yang merusak kesehatan mental. Ciri tersebut memperlihatkan hubungan erat antara aktualisasi diri dan kepribadian sehat.

Kesehatan mental berperan sebagai dasar kepribadian sehat. Data kesehatan mental anak muda di Indonesia menunjukkan bahwa depresi dan tekanan psikologis perlu dipahami sebagai masalah yang berhubungan dengan kemampuan belajar, bekerja, dan berkontribusi (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental lebih baik cenderung lebih siap mengenali potensi dan mengembangkan diri. Mahasiswa yang tertekan secara psikologis membutuhkan dukungan agar proses aktualisasi diri tidak berhenti karena rasa takut, malu, atau tidak berdaya.

Konsep kepribadian sehat memiliki keterkaitan erat dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya pembinaan dan penyucian jiwa. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. Asy-Syams ayat 7–10,

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا, فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا, قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا, وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), lalu Dia mengilhamkan kepadanya jalan kejahatan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya."

bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk memilih antara kebaikan dan keburukan. Seseorang akan memperoleh keberuntungan apabila mampu menyucikan jiwanya melalui pengendalian diri, pengembangan akhlak yang baik, serta peningkatan ketakwaan kepada Allah. Oleh karena itu, kepribadian yang sehat tidak hanya ditandai oleh kesehatan psikologis, tetapi juga oleh keseimbangan antara aspek emosional, moral, spiritual, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan Aktualisasi Diri dan Kepribadian Sehat

Aktualisasi diri berhubungan dengan kepribadian sehat karena keduanya menekankan pertumbuhan positif. Aktualisasi diri memberi arah pada perkembangan potensi. Kepribadian sehat memberi dasar psikologis agar pertumbuhan tersebut berlangsung secara seimbang. Mahasiswa yang mengenali potensi dirinya cenderung lebih percaya diri karena memahami kekuatan yang dapat dikembangkan. Kepercayaan diri tersebut membuat mahasiswa lebih berani mengambil kesempatan, mencoba pengalaman baru, dan menghadapi kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.

Aktualisasi diri membantu mahasiswa menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Penerimaan diri mengurangi kebutuhan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain. Mahasiswa yang menerima diri dapat menyadari bahwa setiap orang memiliki kecepatan, minat, dan kapasitas perkembangan yang berbeda. Kesadaran tersebut dapat mengurangi rasa iri, rendah diri, dan tekanan sosial. Penerimaan diri juga memperkuat kemampuan mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang realistis.

Aktualisasi diri juga membantu mahasiswa membangun kontrol diri. Mahasiswa yang memiliki tujuan lebih jelas akan lebih mudah mengatur prioritas, menolak distraksi, dan menjaga konsistensi. Kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan disiplin belajar. Kontrol diri

juga berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, menjaga batas sosial, serta memilih kegiatan yang mendukung pertumbuhan. Regulasi diri yang baik berhubungan dengan penurunan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama (Bayantari et al., 2022). Temuan tersebut memperkuat penjelasan bahwa pengelolaan diri menjadi bagian penting dari kepribadian sehat.

Individu yang berkembang sesuai minatnya biasanya memiliki rasa makna yang lebih kuat. Minat membuat kegiatan belajar terasa lebih relevan dengan diri. Relevansi tersebut dapat meningkatkan motivasi, ketekunan, dan kebahagiaan. Mahasiswa yang menjalani kegiatan sesuai potensi tidak otomatis bebas dari tekanan. Mahasiswa tersebut lebih memiliki alasan untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan. Makna inilah yang membuat aktualisasi diri penting untuk pembentukan kepribadian sehat.

Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir jurnal ini dibangun dari hubungan antara kebutuhan aktualisasi diri, kesehatan mental, dan kepribadian sehat. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, dan personal. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres, cemas, rasa tidak aman, overthinking, dan kecenderungan membandingkan diri. Tekanan yang tidak terkelola dapat melemahkan motivasi serta mengganggu perkembangan kepribadian.

Aktualisasi diri berperan sebagai proses yang membantu mahasiswa bergerak dari tekanan menuju pertumbuhan. Proses tersebut dimulai dari pengenalan potensi, penerimaan diri, penyusunan tujuan, pengembangan kemampuan, dan evaluasi diri. Mahasiswa yang mengenali potensi mampu membedakan antara keinginan pribadi dan tuntutan sosial. Mahasiswa yang menerima diri mampu melihat kekurangan sebagai bahan perbaikan, bukan sebagai alasan untuk berhenti. Mahasiswa yang memiliki tujuan dapat mengatur energi psikologis untuk kegiatan yang bermakna.

Kerangka berpikir ini menempatkan faktor pendukung sebagai unsur yang memperkuat aktualisasi diri. Dukungan keluarga memberi rasa aman emosional. Lingkungan kampus memberi ruang belajar yang sehat. Pertemanan positif memberi penerimaan dan motivasi. Kesempatan mengembangkan bakat memberi pengalaman berhasil. Kesehatan mental menjaga kemampuan mahasiswa untuk berpikir jernih. Motivasi diri membuat mahasiswa mampu bertahan saat menghadapi hambatan.

Kerangka berpikir ini juga menempatkan hambatan sebagai unsur yang melemahkan aktualisasi diri. Rasa minder, takut gagal, tekanan sosial, kurang dukungan, overthinking, tuntutan akademik berlebihan, dan kebiasaan membandingkan diri dapat membuat mahasiswa menjauh dari potensi dirinya. Hambatan tersebut mengganggu penerimaan diri serta menurunkan keberanian untuk mencoba. Hambatan tersebut juga dapat membentuk kepribadian yang kurang sehat apabila berlangsung lama tanpa dukungan.

Hubungan antarunsur dapat dijelaskan secara runtut. Tekanan mahasiswa memunculkan kebutuhan pengelolaan diri. Aktualisasi diri membantu pengelolaan diri melalui pengenalan potensi dan penyusunan tujuan. Faktor pendukung memperkuat proses tersebut. Hambatan melemahkan proses tersebut. Kepribadian sehat terbentuk ketika mahasiswa mampu menerima diri, mengelola emosi, membangun relasi positif, bertanggung jawab, dan berkembang sesuai kemampuan. Kerangka ini memperlihatkan bahwa aktualisasi diri menjadi jembatan antara tekanan kehidupan mahasiswa dan pembentukan kepribadian sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Metode ini dipilih karena jurnal berfokus pada pemaknaan konsep aktualisasi diri dan hubungannya dengan pembentukan kepribadian sehat mahasiswa. Data yang digunakan berupa literatur ilmiah, buku teori psikologi humanistik, artikel jurnal, dan dokumen kelembagaan yang membahas kesehatan mental, stres akademik, aktualisasi diri, dan perkembangan kepribadian.

Sumber teori utama mencakup karya Abraham Maslow tentang hierarki kebutuhan dan aktualisasi diri, karya Gordon Allport tentang kepribadian matang, serta karya Carl Rogers tentang pribadi yang berfungsi penuh. Sumber pendukung mencakup tulisan ilmiah Indonesia mengenai kesehatan mental mahasiswa, burnout akademik, stres akademik, regulasi diri, motivasi belajar, dan aktualisasi diri. Dokumen dari lembaga kesehatan dipakai untuk memperkuat penjelasan mengenai pentingnya kesehatan mental pada kelompok usia muda dan mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur yang relevan dengan kata kunci aktualisasi diri, kepribadian sehat, mahasiswa, kesehatan mental, stres akademik, regulasi diri, motivasi diri, Maslow, Allport, dan Rogers. Literatur dipilih

berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas penerbit, keterkaitan dengan mahasiswa, dan kemampuan sumber tersebut menjelaskan hubungan antara pertumbuhan diri dan kesehatan psikologis.

Teknik analisis data dilakukan melalui analisis isi. Setiap literatur dibaca untuk menemukan gagasan utama yang berkaitan dengan konsep aktualisasi diri, ciri kepribadian sehat, faktor pendukung, hambatan, dan dampaknya pada kehidupan mahasiswa. Gagasan tersebut kemudian dikelompokkan menjadi tema analisis. Tema utama artikel ini meliputi pemahaman potensi diri, penerimaan diri, perkembangan positif, kontrol diri, faktor pendukung, hambatan, dan pembentukan kepribadian sehat.

Keabsahan analisis dijaga melalui triangulasi teori. Gagasan Maslow dibandingkan dengan gagasan Allport dan Rogers agar pembahasan tidak hanya bergantung pada satu teori. Literatur Indonesia mengenai mahasiswa dan kesehatan mental dipakai untuk menghubungkan teori humanistik dengan persoalan yang sering muncul pada kehidupan mahasiswa. Cara ini menghasilkan penjelasan yang ilmiah, runtut, dan sesuai dengan persoalan aktual mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Aktualisasi Diri bagi Mahasiswa

Aktualisasi diri bagi mahasiswa bermakna sebagai proses menjadi pribadi yang lebih mengenal potensi, lebih mampu menerima diri, dan lebih berani mengembangkan kemampuan. Makna ini menempatkan mahasiswa sebagai individu yang sedang bertumbuh, bukan hanya sebagai peserta didik yang mengejar nilai. Mahasiswa memiliki kebutuhan untuk memahami siapa dirinya, apa yang diminati, kemampuan apa yang dapat dikembangkan, dan arah hidup apa yang hendak diperjuangkan.

Mahasiswa yang memahami potensi dirinya lebih mampu memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan. Pemahaman potensi dapat muncul melalui pengalaman belajar, organisasi, praktik lapangan, diskusi, kegiatan kreatif, kompetisi, penelitian, atau aktivitas sosial. Pengalaman tersebut memberi umpan balik tentang kekuatan dan keterbatasan diri. Umpan balik membuat mahasiswa dapat menilai diri secara lebih realistis.

Aktualisasi diri juga bermakna sebagai keberanian menggunakan kemampuan secara bertanggung jawab. Mahasiswa yang memiliki bakat menulis, berbicara, memimpin, meneliti, merancang, mengajar, atau bekerja sosial perlu ruang untuk menggunakannya.

Penggunaan kemampuan membuat mahasiswa merasa dirinya memiliki nilai. Rasa bernilai tersebut memperkuat harga diri yang sehat. Harga diri yang sehat membuat mahasiswa tidak mudah runtuh saat menghadapi kritik atau kegagalan.

Makna aktualisasi diri tidak boleh dipersempit menjadi pencapaian tinggi. Mahasiswa dapat mengaktualisasikan diri melalui kemajuan kecil yang konsisten. Kemajuan tersebut dapat berupa berani bertanya di kelas, menyelesaikan tugas tepat waktu, ikut organisasi, memperbaiki kebiasaan belajar, mengurangi perbandingan sosial, atau mulai memilih bidang yang disukai. Proses kecil tersebut dapat membentuk rasa mampu. Rasa mampu menjadi dasar penting bagi kepribadian sehat.

Aktualisasi diri juga memberi ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan identitas. Identitas mahasiswa terbentuk melalui pilihan nilai, minat, relasi, dan tujuan. Mahasiswa yang memiliki identitas lebih jelas akan lebih mudah mengambil keputusan. Mahasiswa tersebut tidak hanya mengikuti arus sosial. Mahasiswa dapat menimbang pilihan berdasarkan kebutuhan perkembangan dirinya. Identitas yang lebih jelas membantu mahasiswa membentuk kepribadian yang lebih stabil.

Aktualisasi Diri dan Penerimaan Diri

Penerimaan diri menjadi bagian penting dari aktualisasi diri. Mahasiswa tidak dapat berkembang secara sehat apabila terus menolak dirinya. Penolakan diri muncul saat mahasiswa hanya melihat kekurangan, merasa tidak cukup baik, atau menganggap kegagalan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Penerimaan diri membantu mahasiswa melihat diri secara utuh, yaitu memiliki kelebihan dan kekurangan yang sama-sama dapat dikelola.

Rogers menekankan pentingnya penerimaan positif tanpa syarat sebagai dasar pertumbuhan psikologis (Rogers, 1961). Gagasan ini relevan bagi mahasiswa karena banyak mahasiswa menilai diri berdasarkan syarat tertentu, seperti harus selalu mendapat nilai tinggi, harus terlihat berhasil, harus disukai teman, atau harus memenuhi harapan keluarga. Syarat yang terlalu keras dapat membuat mahasiswa cemas dan kehilangan kebebasan psikologis.

Penerimaan diri tidak sama dengan membiarkan kelemahan. Penerimaan diri justru membuat mahasiswa lebih mampu memperbaiki diri karena tidak terjebak pada rasa malu yang berlebihan. Mahasiswa yang menerima diri dapat berkata bahwa dirinya belum mampu

pada bagian tertentu, lalu menyusun langkah untuk belajar. Sikap tersebut lebih sehat dibandingkan menghindar, menyangkal, atau terus menyalahkan diri.

Penerimaan diri memengaruhi kepribadian sehat karena memperkuat stabilitas emosi. Mahasiswa yang menerima diri lebih tidak mudah hancur oleh komentar orang lain. Mahasiswa tersebut tetap dapat tersinggung atau kecewa, tetapi mampu kembali menilai situasi secara lebih tenang. Stabilitas emosi penting bagi mahasiswa yang menghadapi persaingan, kritik akademik, dan perubahan sosial.

Aktualisasi diri menuntut mahasiswa menerima kenyataan diri sekaligus membuka peluang perkembangan. Mahasiswa dapat menerima bahwa dirinya memiliki keterbatasan tertentu, tetapi tetap mencari cara mengembangkan kemampuan lain. Sikap ini membantu mahasiswa menjaga harapan. Harapan menjadi energi penting untuk terus belajar dan tidak berhenti pada pengalaman gagal.

Pengaruh Aktualisasi Diri terhadap Kepribadian Sehat Mahasiswa

Aktualisasi diri berpengaruh terhadap kepribadian sehat melalui beberapa jalur. Jalur pertama adalah peningkatan kepercayaan diri. Mahasiswa yang mengenali potensi dan mengembangkan kemampuan akan memiliki pengalaman berhasil. Pengalaman berhasil memperkuat keyakinan diri. Keyakinan diri membuat mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Jalur kedua adalah penerimaan diri. Aktualisasi diri mendorong mahasiswa melihat diri secara lebih realistis. Mahasiswa memahami bahwa kekurangan tidak membatalkan nilai diri. Pemahaman tersebut membuat mahasiswa lebih stabil secara emosional. Stabilitas emosional memperkuat kepribadian sehat karena mahasiswa dapat menghadapi kritik, kegagalan, dan tekanan tanpa kehilangan arah.

Jalur ketiga adalah pembentukan tujuan hidup. Aktualisasi diri membuat mahasiswa lebih memahami kegiatan yang bermakna. Makna hidup membantu mahasiswa mengarahkan energi dan waktu pada hal yang membangun. Mahasiswa yang memiliki tujuan cenderung lebih bertanggung jawab dan tidak mudah terseret tekanan sosial. Tujuan memberi alasan untuk bertahan saat menghadapi kesulitan.

Jalur keempat adalah relasi sosial yang lebih sehat. Mahasiswa yang menerima diri tidak terlalu bergantung pada pengakuan orang lain. Mahasiswa tersebut dapat menjalin relasi secara lebih setara. Relasi yang sehat memperkuat dukungan sosial dan mengurangi

rasa kesepian. Dukungan sosial memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Jalur kelima adalah ketahanan psikologis. Aktualisasi diri membantu mahasiswa melihat tantangan sebagai kesempatan belajar. Sikap tersebut tidak menghilangkan stres, tetapi membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih baik. Mahasiswa yang memiliki ketahanan psikologis dapat bangkit setelah gagal, mencari bantuan saat perlu, dan memperbaiki strategi tanpa menganggap dirinya gagal sebagai pribadi.

Faktor yang Mendukung Aktualisasi Diri Mahasiswa

Dukungan keluarga menjadi faktor penting bagi aktualisasi diri mahasiswa. Keluarga yang memberi kepercayaan, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional membantu mahasiswa merasa aman untuk mencoba. Rasa aman membuat mahasiswa lebih berani memilih bidang minat dan menghadapi kegagalan. Keluarga yang hanya memberi tuntutan tanpa dukungan dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan takut mengecewakan.

Lingkungan kampus juga berperan besar. Kampus yang menyediakan bimbingan akademik, layanan konseling, organisasi mahasiswa, ruang kreativitas, kegiatan riset, dan suasana belajar yang aman dapat menjadi tempat berkembang. Kementerian Kesehatan menekankan pentingnya dukungan bagi mahasiswa baru agar kesehatan mental tetap terjaga saat memasuki tahap pendidikan baru (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Dukungan kampus membantu mahasiswa menyesuaikan diri dan membangun kemampuan.

Pertemanan positif membantu mahasiswa merasa diterima. Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan saat mahasiswa mengalami tekanan. Pertemanan yang sehat memberi ruang untuk berbagi, belajar bersama, dan saling menguatkan. Pertemanan yang tidak sehat dapat menimbulkan tekanan untuk tampil sempurna, mengikuti gaya hidup tertentu, atau membandingkan pencapaian. Aktualisasi diri lebih mudah tumbuh pada relasi yang menghargai perbedaan.

Kesempatan mengembangkan bakat menjadi faktor pendukung yang sangat penting. Mahasiswa membutuhkan ruang untuk mencoba, gagal, belajar, dan memperbaiki diri. Kegiatan organisasi, lomba, magang, komunitas, penelitian, dan pengabdian masyarakat dapat menjadi sarana menemukan potensi. Potensi yang tidak diberi ruang sering tidak berkembang. Ruang pengembangan membuat mahasiswa belajar dari pengalaman nyata.

Kesehatan mental yang terjaga mendukung aktualisasi diri. Mahasiswa yang sangat cemas, kelelahan, atau tertekan akan lebih sulit mengembangkan potensi karena energi

psikologis terserap untuk bertahan. Perhatian terhadap kesehatan mental perlu dilakukan melalui tidur cukup, manajemen waktu, aktivitas fisik, relasi suportif, dan keberanian mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Kesehatan mental yang baik membuat mahasiswa lebih siap belajar dan bertumbuh.

Motivasi diri menjadi faktor internal yang menentukan keberlanjutan aktualisasi diri. Motivasi diri membantu mahasiswa tetap bergerak meskipun tidak selalu mendapat dorongan dari luar. Motivasi belajar, kecerdasan emosional, dan faktor psikologis lain berhubungan dengan keberhasilan mahasiswa pada pendidikan tinggi (Datrini et al., 2018). Motivasi diri tidak selalu stabil. Mahasiswa perlu membangun kebiasaan yang mendukung agar motivasi tidak hanya bergantung pada suasana hati.

Hambatan Aktualisasi Diri Mahasiswa

Rasa minder menjadi hambatan yang sering muncul. Mahasiswa yang merasa tidak cukup mampu cenderung menghindari kesempatan. Rasa minder dapat berasal dari pengalaman gagal, komentar negatif, perbandingan sosial, atau pola asuh yang terlalu menekan. Rasa minder membuat mahasiswa menilai diri lebih rendah daripada kemampuan sebenarnya. Akibatnya, potensi tidak berkembang karena mahasiswa tidak berani mencoba.

Takut gagal juga menghambat aktualisasi diri. Kegagalan sering dipahami sebagai ancaman terhadap harga diri. Mahasiswa yang takut gagal dapat memilih tidak mencoba daripada menghadapi kemungkinan salah. Sikap tersebut mengurangi peluang belajar. Kegagalan seharusnya dipahami sebagai informasi tentang strategi yang perlu diperbaiki. Pemahaman ini dapat membuat mahasiswa lebih berani mengambil pengalaman baru.

Tekanan sosial membuat mahasiswa kehilangan arah diri. Mahasiswa dapat merasa harus mengikuti standar teman, media sosial, keluarga, atau lingkungan. Tekanan tersebut membuat mahasiswa mengambil pilihan yang tidak sesuai minat. Ketidaksesuaian antara pilihan dan minat dapat menurunkan motivasi serta memunculkan rasa kosong. Aktualisasi diri menuntut mahasiswa membedakan antara aspirasi pribadi dan tekanan sosial.

Kurang dukungan dapat melemahkan keberanian mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki orang untuk diajak bicara dapat merasa sendirian saat menghadapi tekanan. Kurang dukungan juga membuat mahasiswa sulit memperoleh umpan balik yang membangun. Dukungan tidak selalu berbentuk bantuan besar. Dukungan dapat berupa didengarkan, dipercaya, diberi kesempatan, dan diarahkan saat mengalami kesulitan.

Overthinking menghambat aktualisasi diri karena mahasiswa terlalu lama memikirkan kemungkinan buruk. Pikiran berlebihan dapat membuat keputusan sederhana terasa berat. Mahasiswa dapat menghabiskan energi untuk mengkhawatirkan penilaian orang, hasil yang belum terjadi, atau kesalahan masa lalu. Gejala overthinking dan insecure telah muncul sebagai bagian dari pengalaman stres akademik pada mahasiswa (Tiyas & Utami, 2021). Pengelolaan pikiran menjadi kebutuhan penting agar mahasiswa tetap dapat bergerak.

Tuntutan akademik berlebihan dapat menguras energi psikologis. Tugas yang terlalu banyak, jadwal padat, tenggat dekat, dan tuntutan nilai dapat membuat mahasiswa fokus hanya pada penyelesaian kewajiban. Ketika energi habis untuk bertahan, mahasiswa sulit mengembangkan bakat atau mengikuti kegiatan yang bermakna. Burnout akademik perlu diantisipasi karena dapat mengganggu motivasi dan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menjadi hambatan yang kuat. Media sosial membuat mahasiswa mudah melihat pencapaian orang lain. Tampilan keberhasilan orang lain dapat memicu rasa tertinggal. Perbandingan sosial yang berlebihan membuat mahasiswa lupa melihat perkembangan dirinya sendiri. Aktualisasi diri membutuhkan fokus pada pertumbuhan personal, bukan pada perlombaan tanpa akhir dengan orang lain.

Pembentukan Kepribadian Sehat melalui Aktualisasi Diri

Pembentukan kepribadian sehat melalui aktualisasi diri berlangsung secara bertahap. Tahap pertama adalah kesadaran diri. Mahasiswa mulai mengenali emosi, minat, nilai, dan kemampuan. Kesadaran diri membuat mahasiswa mampu memahami alasan di balik perilakunya. Tanpa kesadaran diri, mahasiswa mudah bergerak hanya karena tekanan luar.

Tahap kedua adalah penerimaan diri. Mahasiswa belajar menerima pengalaman gagal, kekurangan, dan keterbatasan tanpa kehilangan harapan. Penerimaan diri memperkuat rasa aman secara psikologis. Mahasiswa yang merasa aman dengan dirinya lebih mudah membangun relasi sehat dan tidak terlalu bergantung pada validasi orang lain.

Tahap ketiga adalah pengembangan diri. Mahasiswa mulai melakukan tindakan yang sesuai tujuan dan potensi. Tindakan tersebut dapat berupa belajar lebih teratur, mengikuti pelatihan, mengambil peran organisasi, menulis karya, melakukan riset, atau memperbaiki komunikasi. Pengembangan diri membutuhkan konsistensi. Konsistensi lebih mudah muncul ketika mahasiswa memiliki tujuan yang bermakna.

Tahap keempat adalah integrasi kepribadian. Mahasiswa mulai menyatukan nilai, tujuan, dan perilaku. Integrasi membuat mahasiswa lebih stabil. Mahasiswa tidak mudah berubah arah hanya karena tekanan sosial. Integrasi juga membantu mahasiswa membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab. Kepribadian sehat tampak ketika mahasiswa mampu menjaga keselarasan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.

Aktualisasi diri juga membentuk kepribadian sehat melalui kebahagiaan yang lebih realistis. Kebahagiaan tidak hanya berasal dari pujian atau hasil akademik. Kebahagiaan dapat muncul saat mahasiswa merasa berkembang, melakukan hal bermakna, dan menjalani aktivitas sesuai nilai personal. Mahasiswa yang berkembang sesuai minatnya biasanya lebih bahagia karena merasa hidupnya memiliki arah. Kebahagiaan yang realistis membantu mahasiswa tidak mudah tertekan oleh kegagalan sementara.

Kepribadian sehat yang terbentuk melalui aktualisasi diri bukan kepribadian yang sempurna. Mahasiswa tetap dapat cemas, lelah, kecewa, dan gagal. Perbedaan utamanya terletak pada cara merespons. Mahasiswa dengan kepribadian lebih sehat dapat mengenali masalah, mencari dukungan, memperbaiki strategi, dan kembali bergerak. Respons tersebut menunjukkan kematangan psikologis.

Pembentukan kepribadian sehat membutuhkan kerja sama antara mahasiswa, keluarga, kampus, dan lingkungan sosial. Mahasiswa bertanggung jawab mengenali dan mengembangkan diri. Keluarga memberi dukungan emosional. Kampus menyediakan ruang belajar dan layanan pendampingan. Lingkungan sosial memberi penerimaan yang mendorong pertumbuhan. Kolaborasi tersebut memperkuat aktualisasi diri sebagai jalan menuju kepribadian sehat.

Sintesis Teoretis Aktualisasi Diri dan Kepribadian Sehat

Sintesis teoretis artikel ini memperlihatkan bahwa Maslow, Allport, dan Rogers memiliki titik temu pada gagasan pertumbuhan manusia. Maslow menekankan kebutuhan aktualisasi diri sebagai dorongan untuk mewujudkan potensi. Allport menekankan kematangan kepribadian melalui perluasan diri dan orientasi hidup. Rogers menekankan pribadi yang berfungsi penuh melalui penerimaan diri dan keterbukaan terhadap pengalaman. Ketiga gagasan tersebut saling melengkapi saat digunakan untuk memahami mahasiswa.

Maslow membantu menjelaskan sumber dorongan mahasiswa untuk berkembang. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan nilai, ijazah, atau pengakuan. Mahasiswa juga

membutuhkan kesempatan menjadi diri yang lebih utuh. Dorongan tersebut terlihat saat mahasiswa mencari bidang yang sesuai, ingin berguna, ingin berkarya, dan ingin memiliki arah hidup. Dorongan ini dapat melemah apabila kebutuhan rasa aman, rasa memiliki, dan penghargaan tidak terpenuhi.

Allport membantu menjelaskan bentuk kepribadian sehat yang diharapkan. Mahasiswa yang matang tidak hanya berhasil secara akademik. Mahasiswa juga mampu menjalin hubungan hangat, mengelola emosi, memahami diri, dan memiliki arah hidup. Gagasan Allport membuat pembahasan kepribadian sehat lebih luas daripada sekadar prestasi. Kepribadian sehat mencakup cara mahasiswa hidup, berelasi, bekerja, dan memaknai dirinya.

Rogers membantu menjelaskan proses perubahan dari dalam diri. Mahasiswa perlu mengalami penerimaan agar berani jujur terhadap pengalaman sendiri. Kejujuran terhadap pengalaman membantu mahasiswa memahami emosi, kebutuhan, dan pilihan hidup. Keterbukaan terhadap pengalaman membuat mahasiswa tidak kaku saat menghadapi perubahan. Mahasiswa dapat belajar dari hal baru tanpa selalu merasa terancam.

Gabungan ketiga teori tersebut menghasilkan penjelasan bahwa aktualisasi diri membentuk kepribadian sehat melalui pengenalan potensi, penerimaan diri, tujuan hidup, kontrol diri, relasi sehat, dan ketahanan psikologis. Proses ini tidak berjalan otomatis. Proses ini membutuhkan dukungan lingkungan dan kesediaan mahasiswa untuk terus belajar. Mahasiswa yang berkembang secara positif dapat membangun kepribadian yang lebih stabil dan lebih siap menghadapi kehidupan dewasa.

Sintesis ini juga menunjukkan bahwa pembentukan kepribadian sehat tidak cukup dilakukan melalui nasihat moral. Mahasiswa membutuhkan pengalaman nyata yang memberi ruang untuk memilih, bertanggung jawab, gagal, dan memperbaiki diri. Pendidikan tinggi perlu memberi ruang bagi perkembangan manusia secara utuh. Akademik, organisasi, relasi sosial, layanan kesehatan mental, dan pengembangan bakat perlu dipahami sebagai bagian dari pembentukan kepribadian sehat.

Aktualisasi diri pada akhirnya menjadi proses yang menggabungkan makna personal dan keberfungsian sosial. Mahasiswa yang mengembangkan potensi bukan hanya menjadi lebih percaya diri. Mahasiswa juga dapat memberi kontribusi bagi kelompok, kampus, keluarga, dan masyarakat. Kepribadian sehat membuat kontribusi tersebut lebih stabil karena mahasiswa mampu mengelola diri dan membangun relasi yang bertanggung jawab.

Rekomendasi Pengembangan Diri Mahasiswa

Rekomendasi pertama adalah membangun kebiasaan mengenali emosi. Mahasiswa perlu memberi nama pada emosi yang muncul, seperti cemas, malu, takut, lelah, kecewa, atau marah. Pengenalan emosi membantu mahasiswa memilih respons yang tepat. Emosi yang tidak dikenali sering berubah menjadi perilaku menghindar, menunda tugas, atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Rekomendasi kedua adalah membuat rencana pengembangan kemampuan. Rencana tersebut dapat mencakup kemampuan akademik, komunikasi, kepemimpinan, literasi digital, kerja sama, dan pemecahan masalah. Mahasiswa dapat memilih satu atau dua kemampuan utama untuk dilatih pada satu semester. Pembatasan fokus membuat proses pengembangan lebih terarah dan tidak menambah beban berlebihan.

Rekomendasi ketiga adalah mencatat kemajuan personal. Catatan kemajuan membantu mahasiswa melihat bahwa perkembangan sering terjadi secara perlahan. Mahasiswa yang hanya melihat hasil akhir mudah merasa gagal. Catatan kemajuan dapat berisi tugas yang selesai, keberanian mencoba, kebiasaan yang membaik, atau pengalaman yang memberi pelajaran. Cara ini membantu mahasiswa membangun penghargaan diri yang lebih sehat.

Rekomendasi keempat adalah mengurangi perbandingan sosial yang tidak produktif. Mahasiswa perlu membedakan inspirasi dan perbandingan yang merusak. Inspirasi memberi dorongan untuk berkembang. Perbandingan yang merusak membuat mahasiswa merasa tidak cukup baik. Mahasiswa dapat membatasi paparan media sosial yang memicu rasa tertinggal dan menggantinya dengan aktivitas yang membangun kemampuan nyata.

Rekomendasi kelima adalah membangun jaringan dukungan. Jaringan dukungan dapat terdiri dari keluarga, teman, dosen, konselor, mentor organisasi, atau komunitas minat. Mahasiswa perlu memiliki ruang aman untuk berdiskusi saat menghadapi tekanan. Jaringan dukungan tidak menggantikan tanggung jawab pribadi, tetapi membantu mahasiswa tidak merasa sendirian saat menjalani proses pertumbuhan.

Rekomendasi keenam adalah memperkuat kebiasaan belajar sehat. Kebiasaan belajar sehat mencakup perencanaan tugas, jeda istirahat, pembagian waktu, tidur cukup, dan pemilihan lingkungan belajar yang mendukung. Kebiasaan belajar sehat membantu mahasiswa mengurangi stres yang muncul akibat penumpukan tugas. Ketertiban akademik memberi ruang psikologis bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi lain.

Rekomendasi ketujuh adalah memakai layanan kampus saat diperlukan. Layanan konseling, pembimbing akademik, pusat karier, dan unit pengembangan mahasiswa dapat membantu proses aktualisasi diri. Mahasiswa tidak perlu menunggu masalah menjadi berat untuk mencari bantuan. Bantuan dapat dipakai untuk memahami diri, mengatur tujuan, atau mencari strategi menghadapi tekanan.

Rekomendasi kedelapan adalah menjaga keselarasan antara tujuan pribadi dan nilai hidup. Mahasiswa dapat bertanya tentang hal yang dianggap penting, jenis kontribusi yang ingin diberikan, dan cara hidup yang ingin dibangun. Pertanyaan tersebut membantu mahasiswa tidak hanya mengejar pencapaian luar. Aktualisasi diri menjadi lebih sehat ketika perkembangan kemampuan berjalan bersama nilai personal yang matang.

KESIMPULAN

Aktualisasi diri memiliki makna penting bagi pembentukan kepribadian sehat mahasiswa. Aktualisasi diri membantu mahasiswa mengenali potensi, menerima diri, menyusun tujuan, mengembangkan kontrol diri, dan membangun relasi yang lebih sehat. Teori Abraham Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri merupakan dorongan untuk mewujudkan kemampuan terbaik setelah kebutuhan dasar relatif terpenuhi. Gagasan Allport dan Rogers memperkuat penjelasan bahwa kepribadian sehat ditandai oleh kematangan, penerimaan diri, keterbukaan terhadap pengalaman, tanggung jawab, dan pertumbuhan berkelanjutan. Mahasiswa yang mampu mengaktualisasikan diri cenderung lebih percaya diri, lebih stabil secara emosional, lebih memiliki arah hidup, dan lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Aktualisasi diri mahasiswa dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan kampus, pertemanan positif, kesempatan mengembangkan bakat, kesehatan mental, dan motivasi diri. Hambatan aktualisasi diri muncul melalui rasa minder, takut gagal, tekanan sosial, kurang dukungan, overthinking, tuntutan akademik berlebihan, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Pembentukan kepribadian sehat membutuhkan usaha mahasiswa untuk mengenali diri serta dukungan lingkungan yang memberi ruang aman untuk berkembang. Aktualisasi diri perlu dipahami sebagai proses berkelanjutan yang tidak hanya menghasilkan prestasi, tetapi juga membentuk mahasiswa yang lebih matang, seimbang, produktif, dan sehat secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bayantari, N. M., dkk. (2022). Hubungan regulasi diri belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Datrini, L. K., Saputra, K. A. K., & Wistawan, I. M. A. P. (2018). Analisis pengaruh faktor-faktor psikologis terhadap keberhasilan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pengaruh burnout akademik pada kesehatan mental mahasiswa*. Direktorat Kesehatan Jiwa.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kesehatan mental remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Menjaga mental health mahasiswa baru*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Ningsih, N. L. P. Y. W. (2020). Kesiapan belajar dan aktualisasi diri meningkatkan hasil belajar. *Mimbar Ilmu*.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online learning saat pandemi Covid-19: Stres akademik mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*.
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization.