

# **Eksistensi dan aktualisasi manusia sebagai al-insan ditinjau dari aspek psikologis**

**Aulia Ainus Sofina Qohrunnada Widodo**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: aulia.sofina@gmail.com

---

## **Kata Kunci:**

Aktualisasi diri; al-insan;  
psikologi eksistensial; faktor  
pendukung; faktor  
penghambat

## **Keywords:**

Self-actualization; al-insan;  
existential psychology;  
supporting factors;  
inhibiting factors

## **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas aktualisasi diri manusia sebagai Al-Insan melalui perspektif psikologis, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam proses aktualisasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami karakteristik individu yang mengaktualisasikan diri dan faktor psikologis yang mempengaruhi proses ini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber pustaka terkait psikologi eksistensial, psikologi humanistik, dan konsep Al-Insan dalam Islam. Temuan menunjukkan bahwa kesadaran diri, motivasi intrinsik, dan dukungan sosial merupakan faktor pendukung utama, sedangkan kecemasan, ketakutan, dan konflik internal dapat menghambat aktualisasi diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk mencapai aktualisasi diri, individu perlu mengatasi hambatan psikologis dan memanfaatkan dukungan spiritual serta sosial.

## **ABSTRACT**

This study discusses the self-actualization of humans as Al-Insan from a psychological perspective, identifying supporting and hindering factors in the process of self-actualization. The objective of this study is to understand the characteristics of self-actualizing individuals and the psychological factors influencing this process. The research method employed is literature study by analyzing various sources related to existential psychology, humanistic psychology, and the concept of Al-Insan in Islam. Findings indicate that self-awareness, intrinsic motivation, and social support are key supporting factors, while anxiety, fear, and internal conflict can hinder self-actualization. The study concludes that overcoming psychological barriers and utilizing spiritual and social support are essential for achieving self-actualization.

---

## **Pendahuluan**

Konsep manusia telah menjadi fokus perhatian dalam berbagai perspektif, baik itu dari sisi filosofis, religius, maupun ilmiah. Manusia dipahami sebagai An-Nas dalam Al-Qur'an, yakni makhluk sosial dengan tanggung jawab moral dan spiritual (Magfirah & Soleh, 2025). Dalam pandangan filosofis, manusia dipahami sebagai makhluk yang rasional dengan kapasitas untuk memahami dirinya dan dunia di sekitarnya, serta untuk menciptakan perubahan. Perspektif ini menekankan pada kebebasan dan tanggung jawab individu dalam menentukan jalan hidup. Sementara itu, dalam pandangan religius, khususnya dalam Islam, manusia dilihat sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki



*This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.*

*Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

---

tujuan dan tanggung jawab yang lebih besar, yaitu untuk beribadah dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diberi potensi besar, baik dalam aspek spiritual maupun moral, yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan hidup yang luhur. Dalam kerangka pemikiran Islam, konsep Al-Insan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manusia. Al-Insan tidak hanya dilihat sebagai makhluk biologis atau sosial, tetapi juga sebagai makhluk yang memiliki dimensi spiritual yang tinggi. Al-Insan adalah manusia yang diberi potensi untuk mencapai kesempurnaan hidup melalui hubungan yang baik dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta.

Manusia dalam pandangan Islam diajarkan untuk menyadari potensi dirinya dan mengaktualisasikannya dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama, sehingga hidupnya dapat penuh dengan makna dan keberkahan. Namun, kenyataan yang ada sering kali menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi ideal yang dimiliki oleh Al-Insan dan realitas perilaku manusia saat ini. Banyak individu yang menghadapi kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya, terjebak dalam berbagai permasalahan psikologis yang menghalangi mereka untuk mencapai potensi terbaiknya. Kesulitan ini sering kali disebabkan oleh faktor internal, seperti kurangnya kesadaran diri, ketidakseimbangan emosional, atau hambatan-hambatan psikologis lainnya.

Oleh karena itu, penting untuk memahami eksistensi dan aktualisasi diri manusia melalui perspektif psikologis, agar dapat membantu individu dalam menemukan jalan untuk meraih kebermaknaan hidup yang lebih tinggi dan lebih bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, terdapat beberapa pertanyaan yang perlu dijawab dalam penelitian ini.

Pertama, bagaimana konsep eksistensi manusia dipahami dari sudut pandang psikologi? Psikologi memiliki berbagai pendekatan yang bisa digunakan untuk memahami eksistensi manusia, mulai dari pendekatan psikologi humanistik hingga psikologi Islam.

Kedua, bagaimana aktualisasi diri manusia dapat dicapai dalam kerangka Al-Insan menurut tinjauan psikologis? Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana mekanisme psikologis yang ada dapat mendukung manusia untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Ketiga, apa saja faktor psikologis yang mendukung atau menghambat proses aktualisasi diri Al-Insan? Faktor-faktor ini dapat mencakup aspek internal dan eksternal yang memengaruhi individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai konsep eksistensi manusia dari perspektif psikologi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana eksistensi manusia dipahami melalui berbagai teori psikologi yang relevan dan mengidentifikasi mekanisme psikologis yang dapat mendukung aktualisasi diri Al-Insan. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses aktualisasi diri manusia, baik yang mendukung maupun yang menghambatnya, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat dalam mengatasi

hambatan-hambatan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kajian psikologi humanistik dan psikologi Islam, serta memperkaya pemahaman tentang konsep manusia dalam kerangka AlInsan. Pemahaman ini akan memberikan wawasan lebih dalam mengenai hubungan antara aspek spiritual, moral, dan psikologis dalam kehidupan manusia. Di sisi lain, secara praktis, penelitian ini dapat memberikan panduan bagi individu untuk memahami dan mengembangkan potensi dirinya sebagai Al-Insan melalui pendekatan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi praktisi psikologi dan pendidikan dalam merancang intervensi yang relevan untuk membantu individu dalam mengaktualisasikan diri mereka secara lebih optimal, sehingga dapat mencapai kebermaknaan hidup yang lebih tinggi dan lebih bermakna.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep eksistensi dan aktualisasi diri manusia, khususnya dalam konteks psikologi dan Al-Insan dalam Islam, yang membutuhkan analisis makna dan pemahaman yang bersifat deskriptif. Data dalam penelitian ini akan diperoleh dari berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, tesis, disertasi, dan artikel-artikel yang membahas psikologi eksistensial, psikologi humanistik, khususnya teori aktualisasi diri dari Abraham Maslow dan Carl Rogers, serta konsep Al-Insan dalam Al-Qur'an dan hadis.

Sumber-sumber ini akan memberikan perspektif yang luas dan komprehensif mengenai hubungan antara konsep manusia dalam psikologi dan Islam. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini akan menggunakan teknik dokumentasi dan telaah literatur atau content analysis. Dalam hal ini, peneliti akan mengumpulkan berbagai literatur yang relevan dan kemudian menganalisis kontennya untuk mencari informasi yang dapat mendukung pemahaman tentang eksistensi manusia dan aktualisasi diri dalam perspektif psikologis. Telaah literatur ini akan mencakup pengkajian terhadap teori-teori psikologi, wawasan dalam ajaran Islam, serta penelitian terdahulu yang berhubungan dengan topik penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis) dengan pendekatan deskriptif-analitis.

Data yang terkumpul dari berbagai sumber pustaka akan dikelompokkan dan diinterpretasikan berdasarkan tema- tema utama yang berkaitan dengan eksistensi manusia, aktualisasi diri, dan Al-Insan. Setelah itu, peneliti akan menyintesis data tersebut untuk mengidentifikasi jawaban atas rumusan masalah penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menguraikan secara mendalam berbagai aspek psikologis yang mendukung atau menghambat proses aktualisasi diri dalam konteks Al-Insan.

## Pembahasan

### Eksistensi Manusia dalam Perspektif Psikologis

Psikologi eksistensial memfokuskan perhatian pada aspek-aspek mendalam dalam pengalaman hidup manusia, terutama mengenai kebebasan, tanggung jawab, makna hidup, dan kematian. Dalam pandangan ini, manusia dipahami sebagai makhluk yang terus-menerus mencari makna hidup yang lebih dalam. Setiap individu dihadapkan pada kenyataan eksistensial, seperti pertanyaan mengenai tujuan hidupnya, keberadaan dirinya dalam dunia ini, dan hubungan dengan makhluk lainnya serta alam semesta. Aspek kebebasan dan tanggung jawab menjadi kunci utama dalam psikologi eksistensial, di mana individu dianggap bebas untuk memilih tindakan dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut(Maramis, 2015). Cemas atau kecemasan eksistensial merupakan salah satu elemen penting dalam psikologi eksistensial. Kecemasan ini timbul ketika individu menyadari keterbatasan dan kerentanannya sebagai manusia, termasuk rasa takut terhadap kematian dan ketidakpastian hidup. Namun, kecemasan ini juga memiliki peran positif, yaitu sebagai pendorong untuk pencarian makna hidup yang lebih dalam (Idati, 2024).

Hal ini mengarahkan individu untuk meraih pemahaman lebih tentang dirinya dan eksistensinya, mendorong pencapaian tujuan hidup yang bermakna. Penelitian (Jayanti, 2019) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih resilien dan mampu merespon tekanan psikologis secara lebih adaptif. Konsep "menjadi" (becoming) dalam psikologi eksistensial menggambarkan manusia sebagai makhluk yang senantiasa berkembang, berproses, dan tidak statis. Setiap individu berada dalam perjalanan untuk menemukan dan mengaktualisasikan dirinya, dengan perubahan dan pencapaian yang berkelanjutan. Dalam psikologi humanistik juga memberikan penekanan pada potensi bawaan manusia untuk berkembang, belajar, dan mencapai puncak potensinya. Ini berfokus pada pengembangan individu secara menyeluruh, di mana manusia dianggap sebagai makhluk yang berpotensi untuk menjadi lebih baik dan lebih utuh.

(Maslow & Lewis, 1987) mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang menggambarkan urutan kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri. Menurut Maslow, kebutuhan dasar seperti fisiologis dan keselamatan harus dipenuhi terlebih dahulu, diikuti dengan kebutuhan sosial, penghargaan, dan akhirnya kebutuhan aktualisasi diri, yang merupakan puncak dari perkembangan manusia. Pada titik ini, individu dapat mencapai pemahaman dan aktualisasi diri yang lebih tinggi, mewujudkan potensi terbesarnya(Sa'diyah et al., 2024).

Carl Rogers, seorang tokoh penting dalam psikologi humanistik, memperkenalkan konsep "pribadi berfungsi penuh" dan pentingnya "konsep diri". Rogers berargumen bahwa untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, individu perlu memiliki kesadaran diri yang jelas dan otentik. Pribadi yang berfungsi penuh adalah individu yang mampu berfungsi dengan baik dalam kehidupannya, memiliki kebebasan untuk berekspresi, serta mampu mengintegrasikan pengalaman hidupnya dengan cara yang bermakna. Konsep diri adalah bagaimana seseorang melihat dirinya, yang jika

berkembang dengan sehat, akan membantunya dalam menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan kapasitas penuh(Firmansyah & Khadijah, 2025).

Konsep eksistensi manusia dalam psikologi Barat, khususnya dalam psikologi eksistensial dan humanistik, memiliki keterkaitan yang erat dengan dimensi ruhaniah dan fitrah dalam konsep Al-Insan dalam Islam. Al-Insan dalam pandangan Islam adalah makhluk yang tidak hanya memiliki dimensi fisik dan rasional, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam (Supriadi, 2018). Konsep eksistensi manusia dalam psikologi Barat menekankan kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup, yang sangat relevan dengan konsep Al-Insan sebagai makhluk yang diberi kebebasan untuk memilih dan bertanggung jawab atas amal perbuatannya. Dalam konteks ini, kesadaran diri (self-awareness) dalam psikologi Barat, yang memfokuskan pada pencarian identitas dan pemahaman diri, juga ditemukan dalam konsep fitrah dalam Islam.

Fitrah adalah naluri manusia untuk mencari kebenaran, yang dapat disadari melalui kesadaran diri yang mendalam, dan ini sejalan dengan pencarian makna hidup dalam psikologi eksistensial(Nurlina & Bashori, 2025). Selain itu, transendensi dalam psikologi, yang berkaitan dengan pencapaian makna yang lebih tinggi dan melebihi kebutuhan duniaawi, sangat terkait dengan pemahaman tentang kehidupan akhirat dan hubungan manusia dengan Tuhan dalam Islam. Al-Insan sebagai makhluk yang transenden bertujuan untuk mencapai kesempurnaan spiritual, yang mencakup aktualisasi diri dalam dimensi dunia dan akhirat. Dengan demikian, integrasi antara psikologi eksistensial, psikologi humanistik, dan konsep Al-Insan memberikan pemahaman yang holistik tentang eksistensi manusia. Baik dari sisi psikologis maupun spiritual, manusia selalu berusaha untuk mengaktualisasikan dirinya secara maksimal, baik dalam hubungan dengan dirinya sendiri, sesama manusia, maupun Tuhan.

### Aktualisasi Diri Manusia sebagai Al-Insan

Ditinjau dari Aspek Psikologis Dalam psikologi humanistik, aktualisasi diri merujuk pada proses pencapaian potensi penuh seseorang dan berkembang menjadi individu yang lebih baik. Individu yang mengaktualisasikan dirinya sering kali menunjukkan sejumlah karakteristik yang mencerminkan kematangan psikologis dan kedewasaan emosional. Salah satu ciri utama adalah penerimaan diri dan orang lain. Individu yang mengaktualisasikan diri dapat menerima kekurangan dan kelebihan mereka sendiri, serta menerima orang lain tanpa penghakiman, yang mendasari hubungan interpersonal yang sehat dan terbuka. Selain itu, spontanitas dan otonomi juga merupakan ciri dari individu yang telah mencapai aktualisasi diri. Mereka memiliki kemampuan untuk bertindak dengan spontan tanpa terlalu terikat oleh norma atau ekspektasi eksternal, namun tetap menghargai nilai-nilai positif yang dapat menunjang kehidupan sosial.

Kemandirian, baik dalam pemikiran maupun tindakan, juga menjadi hal yang sangat penting, karena individu ini mampu membuat keputusan yang konsisten dengan keyakinan dan nilai pribadi mereka. Puncak pengalaman (peak experiences) adalah momen-momen di mana individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, yang memberikan rasa kedamaian, kepuasan, dan makna hidup yang

mendalam (Sukmayasa et al., n.d.). Selain itu, individu yang mengaktualisasikan diri cenderung memiliki rasa syukur yang mendalam terhadap hidup mereka, serta kreativitas yang tinggi dalam menyelesaikan masalah atau mengekspresikan diri mereka secara otentik. Kreativitas ini tidak hanya terbatas pada seni atau karya-karya ekspresif, tetapi juga mencakup pendekatan inovatif terhadap tantangan kehidupan sehari-hari. Individu yang mengaktualisasikan diri juga dikenal memiliki kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang mendalam dan penuh makna. Mereka mampu berinteraksi dengan orang lain secara empatik, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam hubungan sosial.

Kemampuan ini memperkuat ikatan mereka dengan orang lain, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat di sekitar mereka. Dalam konteks Islam, aktualisasi diri tidak hanya mencakup pengembangan individu secara pribadi, tetapi juga melibatkan keselarasan dengan fitrah manusia dan mengikuti tuntunan agama untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Fitrah dalam Islam adalah naluri atau kecenderungan alami yang dimiliki manusia untuk mencari kebenaran, menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Allah, dan mencapai kebahagiaan yang hakiki (Ali, 2017). Dalam proses aktualisasi diri, individu yang mengikuti fitrah ini akan berusaha mengembangkan diri mereka dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai agama, seperti beribadah, berakhlaq mulia, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat.

Aktualisasi potensi akal, hati, dan spiritual Al-Insan menjadi inti dari perkembangan pribadi dalam Islam. Akal merupakan alat yang digunakan untuk memahami kehidupan dan membuat keputusan yang bijak. Kajian etika praktis Ibn Muqaffa' menunjukkan bahwa rasionalitas dan akal sehat menjadi landasan penting dalam membangun etika Islami (Mahpur et al., 2022). Hati, yang terkait dengan perasaan dan emosi, harus dilatih untuk berlandaskan pada nilai-nilai kebaikan dan kasih sayang, serta menghindari sifat-sifat negatif seperti kebencian dan iri hati. Spiritualitas, dalam konteks ini, mencakup hubungan yang kuat dengan Allah melalui ibadah dan ketaatan, yang memberikan ketenangan dan kedamaian dalam hidup. Melalui ibadah, seseorang tidak hanya mencari kedekatan dengan Tuhan, tetapi juga memperkuat karakter dan mengasah moralitasnya. Pengembangan karakter Al-Insan dalam Islam menekankan keseimbangan antara dimensi individu dan sosial.

Al-Insan diharapkan untuk mengembangkan kualitas pribadi seperti kejujuran, kesabaran, dan keberanian, sekaligus mampu berkontribusi pada masyarakat dengan melakukan kebaikan dan menyebarkan manfaat kepada orang lain. Konsep ini mendorong individu untuk hidup tidak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk orang lain, yang menciptakan kehidupan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Dalam Islam, aktualisasi diri yang sejati tidak hanya berorientasi pada pencapaian kebahagiaan dunia, tetapi juga pada pencapaian kebahagiaan akhirat. Makna hidup bagi Al-Insan terletak pada pemenuhan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu mengabdi kepada Allah dan mencapai keridau-Nya. Aktualisasi diri yang dilandasi oleh niat yang tulus untuk memenuhi kewajiban agama dan menjalani kehidupan dengan cara yang baik akan membawa individu kepada kehidupan yang penuh makna. Tujuan hidup dalam konteks Al-Insan adalah untuk mencapai kehidupan yang penuh keberkahan, baik di

dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, aktualisasi diri dalam Islam tidak terlepas dari orientasi pada akhirat, yang menjadi tujuan tertinggi dalam hidup seorang Muslim.

Dalam perspektif ini, setiap amal yang dilakukan dengan ikhlas dan sesuai dengan petunjuk agama menjadi bagian dari proses aktualisasi diri yang lebih besar. Sebagai contoh, melalui ibadah seperti salat, puasa, dan zakat, individu tidak hanya mencapai kedekatan dengan Allah, tetapi juga memperbaiki akhlak dan meningkatkan kualitas hidup sosial mereka. Secara keseluruhan, aktualisasi diri dalam perspektif Al-Insan melibatkan upaya untuk memaksimalkan potensi manusia baik dalam aspek individu, sosial, dan spiritual, serta berfokus pada pencapaian tujuan hidup yang lebih besar: mendekatkan diri kepada Tuhan dan menjalani hidup yang bermakna, baik di dunia maupun di akhirat.

### **Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Aktualisasi Al-Insan**

Beberapa faktor psikologis dapat mendukung atau menghambat proses aktualisasi diri seorang individu sebagai Al-Insan. Salah satu faktor pendukung utama adalah kesadaran diri yang tinggi dan kemampuan untuk melakukan refleksi diri. Individu yang sadar akan kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai mereka sendiri lebih mudah untuk mengarahkan hidup mereka ke arah yang lebih bermakna dan sejalan dengan tujuan hidup yang lebih besar. Motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri untuk berkembang dan mencapai potensi penuh, juga sangat penting. Ketika seseorang memiliki hasrat untuk tumbuh dan belajar, mereka lebih mungkin untuk mengaktualisasikan diri mereka secara maksimal. Selain itu, resiliensi atau ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan juga memainkan peran kunci dalam proses ini.

Kemampuan untuk bangkit kembali setelah kegagalan atau kesulitan akan memperkuat individu dalam mencapai tujuan mereka. Dukungan sosial yang baik, seperti dari keluarga, teman, atau komunitas, Muslichah dan Fatimah (2020) menegaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi besar dalam proses aktualisasi diri, khususnya bagi individu usia lanjut yang membutuhkan penguatan psikologis dari lingkungan sekitar. Serta lingkungan yang kondusif juga sangat membantu dalam menciptakan kondisi yang mendukung aktualisasi diri. Praktek spiritual dan keagamaan yang konsisten, yang memperkuat hubungan individu dengan Tuhan dan memberi mereka tujuan hidup yang lebih tinggi, juga menjadi faktor pendukung yang sangat penting dalam aktualisasi diri sebagai Al-Insan.

Namun, ada pula beberapa faktor penghambat yang dapat menghalangi proses ini. Salah satunya adalah kecemasan dan ketakutan, baik itu takut gagal, takut sukses, atau takut menghadapi kebebasan yang datang dengan pilihan hidup yang besar. Kecemasan ini dapat membuat individu terjebak dalam ketidakpastian dan ketakutan untuk mengambil langkah maju. Mekanisme pertahanan diri yang maladaptif, seperti penolakan atau penghindaran, juga dapat mencegah individu untuk menghadapi kenyataan diri dan berproses menuju aktualisasi diri. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk mengelola kecemasan agar tidak menjadi penghalang dalam mencapai tujuan hidup. (Cholili et al., 2024) menegaskan bahwa psikoterapi dzikir berperan sebagai pendekatan spiritual yang efektif dalam menurunkan kecemasan remaja.

Selain itu, konflik internal yang terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara ideal diri dan realitas juga dapat menghalangi individu untuk berkembang. Ketika seseorang merasa terjebak antara harapan mereka dan kenyataan yang mereka alami, hal ini dapat menurunkan motivasi dan memperlambat proses aktualisasi. Lingkungan negatif dan tekanan sosial juga berpotensi menghambat perkembangan individu, karena ekspektasi atau penilaian dari orang lain dapat menciptakan hambatan psikologis yang kuat. Terakhir, kurangnya pemahaman tentang potensi diri dan tujuan hidup dapat menyebabkan individu merasa kehilangan arah dan sulit untuk meraih aktualisasi diri yang sejati.

## Kesimpulan dan Saran

Aktualisasi diri sebagai Al-Insan melibatkan pengembangan potensi pribadi, sosial, dan spiritual. Faktor pendukung seperti kesadaran diri, motivasi intrinsik, resiliensi, dan dukungan sosial membantu individu untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna. Namun, faktor penghambat seperti kecemasan, ketakutan, konflik internal, dan lingkungan negatif dapat menghalangi proses ini. Untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal, individu perlu mengenali dan mengatasi hambatan-hambatan psikologis serta memanfaatkan faktor pendukung yang ada, termasuk praktik spiritual, agar dapat hidup secara seimbang dan bermakna.

## Daftar Pustaka

- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widayarsi, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1(1), 41–53. <http://repository.uin-malang.ac.id/23040/>
- Firmansyah, T. W., & Khadijah, K. (2025). Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4511–4526.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 156–167.
- Jayanti, N. (2019). Konseling logoterapi dalam penetapan tujuan hidup remaja broken home. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 75–82.
- Magfiroh, N. H., & Soleh, A. K. (2025). Konsep Manusia Sebagai An-Nas dalam Al-Qur'an. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 6(1), 274–288. <https://repository.uin-malang.ac.id/23935/>
- Mahpur, M., Hasanah, M., Ghozi, A., & Kholil, A. (2022). Etika praktis Ibn Muqaffa': Kedudukan akal sehat untuk transformasi etika pada Kitab Al-Adab al-Shagir wa al-Adab al-Kabir. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*. <http://repository.uin-malang.ac.id/12670/>
- Maramis, R. L. (2015). Kebermaknaan hidup dan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Werdha Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4).

- Maslow, A., & Lewis, K. J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated*, 14(17), 987–990.
- Nurlina, N., & Bashori, B. (2025). Konsep 'Nafs' dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Dimensi Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Pembentukan Karakter. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(3), 200–214.
- Sa'diyah, K., Indriana, N., Diantika, D. E., & Nisa, I. F. (2024). Hierarki Kebutuhan Tokoh Utama dalam Novel "Sayap-Sayap Patah" Karya Kahlil Gibran (Studi Psikologi Sastra Abraham Maslow). *An-Nas: Jurnal Humaniora*, 8(1).
- Sukmayasa, I. M. H., Dharma, I. D. A. E. P., Bito, T. G. S., Dartini, N. P. D. S., Hawali, R. F., & Nurhasanah, E. (n.d.). *PSIKOLOGI HUMANISTIK*.