

Psikologi Humanistik Dan Optimalisasi Potensi Diri Di Era Modern

Ni Nyoman Diah Adnyani Dewi¹, Anak Agung Sagung Weni Kumala Ratih²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia, ²Praktek Psikolog Mandiri Evitasari & WeniKumala
Email: nindiah888@gmail.com, sagungratih92@gmail.com

Correspondence:

Ni Nyoman Diah Adnyani Dewi
Universitas Pendidikan Nasional
Email: nindiah888@gmail.com

Abstract

Humanistic psychology emerged in the 20th century as a movement emphasizing the understanding of humans as individuals with the potential for optimal personal growth. This study aims to explore the relevance of humanistic psychology in enhancing self-actualization amidst the complexities of modern life. The method employed is a literature review, focusing on the theories of key humanistic figures such as Abraham Maslow and Carl Rogers, and analyzing their practical applications in contemporary contexts. Humanistic psychology has made significant contributions to various areas of life, particularly in psychotherapy through client-centered therapy developed by Carl Rogers. Furthermore, Maslow's concept of self-actualization underscores the importance of realizing one's full potential. These foundational ideas have also inspired the emergence of positive psychology, pioneered by Martin Seligman, which emphasizes well-being, happiness, and the pursuit of a meaningful life. Overall, humanistic psychology offers valuable perspectives on human development and remains highly relevant in contemporary society. Its focus on self-worth, individual potential, and interpersonal respect continues to inform both psychological practice and everyday life.

Keywords: Abraham Maslow; Carl Rogers; Humanistic Psychology; Positive Psychology; Self-Potential

Abstrak

Aliran psikologi humanistik berkembang pada abad ke-20 yang menekankan pada pemahaman manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk berkembang secara maksimal. Kajian ini menganalisis relevansi psikologi humanistik dalam mengoptimalkan potensi diri individu di tengah dinamika kehidupan modern. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap teori-teori tokoh humanistik, khususnya Abraham Maslow dan Carl Rogers, serta analisis penerapannya dalam konteks kehidupan kontemporer. Aliran psikologi humanistik memberikan kontribusi yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu kontribusinya pada bidang psikoterapi melalui pendekatan terapi berpusat pada klien yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Selain itu, konsep *self-actualization* yang dipopulerkan oleh Abraham Maslow turut menekankan pentingnya pencapaian potensi diri secara optimal. Gagasan-gagasan dalam psikologi humanistik juga menginspirasi lahirnya gerakan psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman, yang berfokus pada kesejahteraan, kebahagiaan, serta pencapaian hidup yang bermakna. Dengan demikian, psikologi humanistik memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami perkembangan manusia, serta tetap relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui penekanan pada penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Kata Kunci: Abraham Maslow; Carl Rogers; Potensi Diri; Psikologi Humanistik; Psikologi Positif

PENDAHULUAN

Psikologi humanistik adalah aliran dalam psikologi yang menekankan pada pemahaman manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk berkembang secara maksimal (Syifaâ, 2008). Aliran ini menganggap setiap individu memiliki kapasitas untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu kondisi di mana seseorang dapat mencapai potensi penuh dan menjadi versi terbaik dari dirinya. Berbeda dengan aliran-aliran psikologi lainnya, seperti psikoanalisis atau behaviorisme, yang lebih fokus pada aspek-aspek negative atau reaktif dari perilaku manusia, psikologi humanistik lebih menekankan pada aspek positif dan proaktif dalam perkembangan manusia.

Psikologi humanistik berkembang pada pertengahan abad ke-20 sebagai respons terhadap keterbatasan dua aliran psikologi yang dominan pada saat itu, yaitu psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud dan behaviorisme yang dipopulerkan oleh tokoh seperti B.F. Skinner. Psikoanalisis terlalu menekankan pada konflik batin dan trauma masa lalu, sementara behaviorisme lebih fokus pada pengaruh eksternal terhadap perilaku manusia, tanpa memperhatikan aspek subjektif atau internal individu. Psikologi humanistik muncul sebagai alternatif yang lebih optimis dan lebih berfokus pada kebebasan individu untuk memilih dan mengembangkan dirinya, tanpa dibatasi oleh determinisme atau faktor eksternal semata.

Tokoh-tokoh utama dalam aliran psikologi humanistik, seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, berkontribusi besar terhadap perkembangan aliran ini. Maslow terkenal dengan teori hierarki kebutuhan, yang menyatakan bahwa manusia memiliki serangkaian kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri (Qosim, 2024). Sementara itu, Carl Rogers mengembangkan terapi berbasis pendekatan humanistik yang menekankan pada hubungan empatik dan penerimaan tanpa syarat, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi hambatan internal dalam proses pertumbuhan diri.

Aliran psikologi humanistik juga dikenal dengan penekanannya pada pengalaman subjektif dan pentingnya perasaan, emosi, dan persepsi dalam memahami perilaku manusia. Dengan melihat manusia sebagai individu yang mampu membuat pilihan yang bebas dan berkembang melalui pengalaman hidup, psikologi humanistik

memberikan perspektif yang lebih positif dan penuh harapan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dengan perkembangan zaman dan semakin kompleksnya tantangan kehidupan manusia, pendekatan humanistik tetap relevan. Pendekatan ini tidak hanya berperan dalam terapi psikologis, tetapi juga dalam bidang Pendidikan, manajemen, dan pengembangan diri. Artikel ini akan membahas lebih mendalam mengenai sejarah, prinsip dasar, kontribusi aliran ini terhadap perkembangan psikologi, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* (LR) merupakan sebuah literature secara sistematis, jelas, menyeluruh dengan mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengumpulkan data-data. Proses yang digunakan untuk melakukan sistematis review adalah *reviewer* mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasi melalui data base elektronik. Strategi pencarian dan proses review. Pada *Literature Review* berisi pencarian literature dengan penelitian yang bersumber dari beberapa sumber (Nilawati, Reski & Nurbaya, 2021).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan mengulas salah satu aliran dalam psikologi. Artikel menyajikan penjelasan yang komprehensif mengenai sejarah, tokoh-tokoh utama, prinsip dasar, kontribusi, serta relevansi aliran tersebut.

PEMBAHASAN

Sejarah dan Latar Belakang

Psikologi humanistik muncul pada pertengahan abad ke-20 sebagai sebuah aliran yang berusaha memberikan alternatif terhadap dua aliran psikologi yang dominan pada saat itu, yaitu psikoanalisis dan behaviorisme. Aliran ini berfokus pada pemahaman tentang manusia yang memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai puncak kehidupannya. Sebelum aliran humanistik, psikologi lebih banyak dipengaruhi oleh pandangan yang lebih deterministik, di mana perilaku manusia dianggap lebih dipengaruhi oleh faktor luar atau masa lalu yang sulit diubah.

Pada awalnya, aliran ini mendapat inspirasi dari pemikiran filsafat eksistensial dan

fenomenologi, yang mengutamakan pengalaman subjektif dan kebebasan individu. Tokoh-tokoh utama dalam aliran ini, seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, berperan penting dalam membentuk psikologi humanistik menjadi aliran yang lebih dikenal luas. Abraham Maslow, seorang psikolog asal Amerika, adalah salah satu tokoh utama dalam pengembangan psikologi humanistik (Samsara, 2020). Maslow dikenal dengan teorinya mengenai hierarki kebutuhan yang menggambarkan tingkatan-tingkatan kebutuhan manusia. Menurut Maslow, manusia memiliki kebutuhan dasar seperti makan dan tempat tinggal, yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Setelah kebutuhan dasar ini tercapai, manusia akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi, hingga mencapai puncak kebutuhan, yaitu aktualisasi diri. Maslow percaya bahwa setiap orang memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai aktualisasi diri jika kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut telah dipenuhi.

Selain Maslow, Carl Rogers juga memiliki pengaruh besar dalam psikologi humanistik. Rogers mengembangkan terapi person-centered atau terapi berfokus pada klien, yang menekankan pentingnya hubungan yang empatik dan penerimaan tanpa syarat antara terapis dan klien. Rogers berpendapat bahwa untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, individu membutuhkan lingkungan yang penuh penerimaan, kehangatan, dan pengertian. Ia percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan mereka sendiri jika diberikan dukungan yang tepat.

Rogers juga mengemukakan teori belajar dalam konteks humanistik, yang menekankan pentingnya keterlibatan intelektual dan emosional dalam proses belajar (Zamzami & Putri, 2024). Belajar yang bermakna terjadi apabila proses pembelajaran melibatkan aspek pikiran dan perasaan peserta didik. Sebaliknya, belajar yang tidak bermakna hanya melibatkan pikiran tanpa melibatkan perasaan. Menurut Rogers, peran guru adalah sebagai fasilitator yang menciptakan iklim kelas yang kondusif, membantu peserta didik untuk memahami tujuan belajarnya, serta memberikan kebebasan untuk belajar sesuai dengan keinginan dan minat mereka.

Selain itu, tokoh lain yang turut memberikan kontribusi dalam teori humanistik adalah Arthur Combs. Combs berpendapat bahwa belajar hanya terjadi ketika materi yang dipelajari memiliki arti bagi individu (Sari *et al.*, 2021). Ia menekankan pentingnya pemahaman tentang dunia persepsi

peserta didik. Menurutnya, perilaku buruk siswa tidak selalu disebabkan oleh ketidakmampuan, tetapi sering kali karena mereka tidak menemukan makna atau relevansi dalam materi yang dipelajari. Oleh karena itu, guru perlu mengubah keyakinan atau pandangan peserta didik agar mereka dapat menghubungkan materi dengan kehidupan mereka sendiri.

Prinsip Dasar

Psikologi humanistik mengusung sejumlah keyakinan dan prinsip dasar yang membedakan aliran ini dari pendekatan psikologi lainnya. Prinsip-prinsip ini berfokus pada pemahaman manusia sebagai individu yang unik, aktif, dan memiliki potensi untuk berkembang secara positif. Berikut adalah prinsip-prinsip dasar yang dianut oleh para psikolog dalam paradigma humanistik (Hergenhahn, 2013):

1. **Sedikit Manfaat dari Studi Hewan Non-Manusia**, Psikologi humanistik meyakini bahwa sedikit sekali yang dapat dipelajari tentang manusia dengan mempelajari hewan non-manusia. Aliran ini menekankan bahwa manusia memiliki kompleksitas psikologis yang tidak dapat dipahami melalui studi pada hewan. Dengan demikian, studi tentang manusia harus dilakukan dengan pendekatan yang mempertimbangkan pengalaman, persepsi, dan emosi manusia itu sendiri.
2. **Realitas Subjektif sebagai Panduan Perilaku Manusia**, Humanistik menegaskan bahwa realitas subjektif—cara individu merasakan dan mengartikan dunia mereka—adalah panduan utama dalam perilaku manusia. Setiap individu memiliki pandangan unik terhadap dunia yang mempengaruhi tindakan dan keputusan mereka. Oleh karena itu, memahami pengalaman subjektif ini sangat penting dalam memahami perilaku manusia.
3. **Mempelajari Individu Lebih Informatif daripada Kelompok**, Alih-alih fokus pada kelompok atau populasi besar, psikologi humanistik berfokus pada studi individu. Menggali pengalaman dan persepsi individu memberi wawasan yang lebih dalam tentang perilaku manusia. Hal ini karena setiap orang memiliki pengalaman hidup yang unik, yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak.
4. **Upaya Besar untuk Memperluas dan Memperkaya Pengalaman Manusia**, Psikologi humanistik berusaha untuk menemukan hal-hal yang dapat memperluas dan memperkaya pengalaman manusia. Pendekatan ini mendorong

individu untuk mengembangkan potensi mereka sepenuhnya, meningkatkan kualitas hidup, serta mengeksplorasi berbagai aspek positif dari pengalaman manusia, seperti kebahagiaan, kreativitas, dan hubungan sosial.

5. Penelitian untuk Menyelesaikan Permasalahan Manusia, Penelitian dalam psikologi humanistik berfokus pada pencarian informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah manusia. Ini berarti bahwa penelitian harus lebih dari sekadar teori, tetapi harus berorientasi pada aplikasi praktis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan manusia, mengatasi kesulitan emosional, dan memberikan solusi untuk berbagai tantangan kehidupan.

6. Tujuan Psikologi: Menyusun Gambaran Lengkap Tentang Manusia, Tujuan psikologi humanistik adalah untuk merumuskan gambaran lengkap tentang apa artinya menjadi manusia. Deskripsi ini meliputi pemahaman mengenai bahasa, proses penilaian, emosi, dan cara-cara manusia mencari dan mencapai makna dalam hidup mereka. Pendekatan ini berusaha untuk memberikan pandangan menyeluruh tentang kehidupan manusia, yang tidak hanya terfokus pada aspek negatif atau patologi, tetapi juga pada potensi dan kapasitas individu untuk berkembang.

Kontribusi Aliran terhadap Psikologi

Psikologi humanistik memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan psikologi sebagai ilmu dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu kontribusinya yang paling signifikan adalah dalam bidang terapi, terutama melalui pendekatan terapi berpusat pada klien yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Dalam terapi ini, klien dipandang sebagai individu yang memiliki potensi untuk memahami dan mengatasi masalahnya sendiri, dengan dukungan empati dan penerimaan tanpa syarat dari terapis (Jaarvis, 2019). Selain itu, konsep self-actualization yang dipopulerkan oleh Abraham Maslow, yang menekankan pencapaian potensi diri yang optimal, telah memberikan pengaruh besar dalam bidang pendidikan, manajemen, dan pengembangan pribadi. Maslow mengemukakan bahwa setelah kebutuhan dasar manusia tercapai, mereka akan mengejar kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu untuk mencapai aktualisasi diri, yang merujuk pada pencapaian tujuan hidup yang lebih bermakna dan pengembangan diri secara penuh.

Dalam dunia pendidikan, psikologi humanistik juga membawa revolusi dengan

memandang siswa sebagai individu yang aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini menekankan pentingnya guru sebagai fasilitator yang membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memungkinkan siswa merasa dihargai dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hal ini memungkinkan siswa untuk belajar lebih baik karena mereka merasa dilibatkan secara emosional dan intelektual. Selain itu, psikologi humanistik berperan penting dalam konseling dan pengembangan karir, di mana pendekatan ini membantu individu membuat keputusan hidup yang lebih sadar dan bijaksana dengan mengedepankan pemahaman terhadap diri sendiri. Konsep-konsep seperti penghargaan diri, empati, dan penerimaan yang ditekankan dalam psikologi humanistik juga membantu individu untuk lebih memahami perasaan mereka dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari (Manik *et al.*, 2022).

Lebih jauh lagi, psikologi humanistik menginspirasi lahirnya gerakan psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman. Gerakan ini menekankan kesejahteraan dan kebahagiaan serta bagaimana individu dapat mencapai kehidupan yang bermakna. Psikologi positif sejalan dengan prinsip dasar psikologi humanistik yang memandang bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berkembang dan meraih kehidupan yang lebih baik (Markum, 2024). Dengan semua kontribusi ini, psikologi humanistik tidak hanya memperkaya teori psikologi, tetapi juga membawa dampak praktis yang luas dalam bidang terapi, pendidikan, konseling, dan pengembangan pribadi. Aliran ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang, bahwa pengalaman subjektif sangat penting dalam memahami perilaku manusia, dan bahwa pengembangan diri merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, psikologi humanistik telah memberikan kontribusi yang sangat berharga dalam pemahaman tentang perkembangan diri manusia. Aliran ini menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi besar untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang lebih baik, asalkan diberikan kesempatan dan dukungan yang sesuai. Melalui pemikiran tokoh-tokoh utama seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, psikologi humanistik mengajarkan kita bahwa untuk

mencapai aktualisasi diri, penting bagi seseorang untuk memahami dan menghargai dirinya sendiri, serta mendapatkan penghargaan dan penerimaan dari orang lain. Rogers menekankan pentingnya hubungan yang mendalam antara terapis dan klien dalam menciptakan iklim yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi, sedangkan Maslow memperkenalkan hierarki kebutuhan yang menunjukkan bahwa pencapaian diri yang lebih tinggi hanya bisa tercapai setelah kebutuhan dasar seseorang terpenuhi.

Prinsip-prinsip dasar psikologi humanistik, seperti empati, penghargaan diri, dan penerimaan tanpa syarat, sangat berguna dan dapat diterapkan dalam berbagai bidang, terutama dalam pendidikan dan terapi. Dalam pendidikan, pendekatan ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung bagi para siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Pendekatan humanistik juga berperan penting dalam dunia terapi, di mana klien diajak untuk menggali potensi diri mereka dalam mengatasi masalah hidup.

Bagi saya, psikologi humanistik sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsipnya yang menekankan pentingnya penghargaan terhadap pengalaman subjektif, serta pengembangan diri yang berkelanjutan, dapat membantu kita menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam dunia kerja, misalnya, pendekatan ini bisa mendorong individu untuk mengenali potensi diri mereka dan terus berkembang, baik dalam hal keterampilan maupun dalam hal pemahaman diri. Selain itu, dalam interaksi sosial, kita dapat lebih menghargai dan mendukung orang lain, yang dapat mempererat hubungan antarmanusia. Secara keseluruhan, psikologi humanistik mengajarkan kita untuk lebih menghargai diri sendiri dan orang lain, serta berfokus pada pengembangan diri yang positif dan bermakna, yang pada akhirnya akan memperkaya hidup kita.

REFERENSI

- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. (2013). *An introduction to the history of psychology*. Cengage Learning.
- Jaarvis, M. (2019). *Teori-teori psikologi: Pendekatan modern untuk memahami*

perilaku, perasaan, dan pikiran manusia. Nusamedia.

- Manik, H., Sihite, A. C., Manao, M. M., Sitepu, S., & Naibaho, T. (2022). Teori filsafat humanistik dalam pembelajaran matematika. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 348–355.
- Markum, M. E. (2024). *Serba-serbi psikologi olahraga*. Prenada Media.
- Qosim, M. (2024). Implementasi teori psikologi humanistik dalam pengembangan kurikulum pendidikan agama Islam di sekolah/madrasah. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(1).
- Samsara, A. (2020). *Mengenal psikologi humanistik*. Lautan Jiwa.
- Sari, S. Y., Nugroho, A. D., & Purnama, M. D. I. (2021). Implementasi teori belajar humanistik dalam mengembangkan bakat dan kreativitas anak. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 1, No. 1, pp. 19–26).
- Syifaâ, R. (2008). Psikologi humanistik dan aplikasinya dalam pendidikan. *El-Tarbawi*, 1(1), 99–114.
- Zamzami, A. N., & Putri, D. T. (2024). Relevansi teori belajar humanistik Carl Rogers dalam pendidikan karakter perspektif Islam: *The relevance of Carl Rogers' humanistic learning theory in Islamic perspective character education*. *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam*, 5(2), 311–332.