

## Kontribusi Psikologi Humanistik terhadap Kesejahteraan dan Pendidikan

**Kadek Dwi Fortuna Arya Putri<sup>1</sup>, Komang Try Damayanthi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia,

<sup>2</sup>Persada Medic, Bali, Indonesia

Email: [fortunaaryaputri@gmail.com](mailto:fortunaaryaputri@gmail.com), [trydamayanthi@gmail.com](mailto:trydamayanthi@gmail.com)

### Correspondence:

**Kadek Dwi Fortuna Arya Putri**

Universitas Pendidikan Nasional

Email: [fortunaaryaputri@gmail.com](mailto:fortunaaryaputri@gmail.com)

---

### Abstract

Humanistic psychology emerged in the 1950s in response to the limitations of psychoanalysis and behaviorism, which were considered too deterministic and did not highlight the positive potential of humans. This approach emphasizes the importance of individual freedom, responsibility, and the achievement of self-actualization through personal growth. This research aims to examine the basic principles, history, and contributions of humanistic psychology in the context of modern psychology and daily life. The research method used is a literature study with a descriptive qualitative approach. The results of the discussion show that Abraham Maslow, through his hierarchy of needs theory, and Carl Rogers, with his client-centered therapy, became central figures in the development of humanistic psychology. Both emphasized the importance of empathy, unconditional positive regard, and authenticity in helping individuals reach their full potential. The conclusion of this study shows that humanistic psychology makes a major contribution to the world of education, psychotherapy, organizations, as well as self-development and interpersonal relationships. The implications of this approach demand a supportive and inclusive environment for individuals to develop optimally. Therefore, it is recommended that the principles of humanistic psychology be widely applied in educational practice, counseling, as well as social life to promote sustainable psychological well-being.

**Keywords:** Client; Empathy; Hierarchy of needs; Human potential; Self-actualization.

---

### Abstrak

Psikologi Humanistik muncul pada tahun 1950-an sebagai tanggapan terhadap keterbatasan aliran psikoanalisis dan behaviorisme yang dianggap terlalu deterministik dan kurang menyoroti potensi positif manusia. Pendekatan ini menekankan pentingnya kebebasan individu, tanggung jawab, dan pencapaian aktualisasi diri (*self-actualization*) melalui pertumbuhan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji prinsip dasar, sejarah, serta kontribusi psikologi humanistik dalam konteks psikologi modern dan kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Abraham Maslow, melalui teori hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*), dan Carl Rogers, dengan terapi berpusat pada klien (*client-centered therapy*), menjadi tokoh sentral dalam pengembangan psikologi humanistik. Keduanya menekankan pentingnya empati, penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian dalam membantu individu mencapai potensi maksimal. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikologi humanistik memberikan kontribusi besar terhadap dunia pendidikan, psikoterapi, organisasi, serta pengembangan diri dan hubungan interpersonal. Implikasi dari pendekatan ini menuntut lingkungan yang suportif dan inklusif agar individu dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, disarankan agar prinsip-prinsip psikologi humanistik diterapkan secara luas dalam praktik pendidikan, konseling, serta kehidupan sosial untuk mendorong kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Aktualisasi Diri; Empati; Hierarki Kebutuhan; Klien; Potensi Manusia.

---

### PENDAHULUAN

Psikologi Humanistik merupakan salah satu pendekatan dalam bidang psikologi yang fokus pada pengembangan diri individu dan

keunikan manusia. Pendekatan ini menekankan pada perilaku manusia yang tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan atau pengalaman masa lalu, tetapi juga oleh potensi bawaan untuk tumbuh dan berkembang. Psikologi

Humanistik melihat manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk membuat pilihan bebas dan bertanggung jawab atas kehidupannya, sehingga pendekatan ini sering disebut sebagai "psikologi positif."

Dalam psikologi humanistik, setiap individu dipandang sebagai makhluk yang unik dengan kualitas dan potensi yang beragam. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu manusia mengoptimalkan potensi mereka melalui pengalaman belajar yang langsung dan mendalam. Pendidikan humanistik, misalnya, berorientasi pada proses belajar yang memfasilitasi pertumbuhan individu sehingga mereka dapat mencapai aktualisasi diri—puncak perkembangan di mana seseorang mampu mengungkapkan dan mengekspresikan diri secara utuh.

Salah satu sasaran utama psikologi humanistik adalah memungkinkan individu untuk mengekspresikan dirinya dengan leluasa, sehingga kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis dapat dicapai. Berbagai aspek yang dibahas dalam teori ini meliputi pengembangan diri, aktualisasi diri, impian, kesehatan, cinta, kreativitas, kasih sayang, dan pencarian makna hidup. Pendekatan ini memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan, menjadikan manusia sebagai individu yang utuh dan bahagia.

Dengan fokus pada kebebasan, potensi, dan pertumbuhan, psikologi humanistik menjadi landasan penting untuk memahami manusia sebagai makhluk yang kreatif, penuh kasih, dan memiliki dorongan alami untuk mencapai hal-hal yang lebih baik dalam hidupnya.

### **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* (LR) merupakan sebuah literatur 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 literatur 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**

Psikologi Humanistik lahir pada tahun 1950-an sebagai upaya untuk memahami manusia secara lebih holistik. Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Abraham Maslow (1908-1970) seorang imigran Rusia yang tinggal di Amerika Serikat yang menyampaikan prinsip-prinsip dasar psikologi humanistik sekaligus mengkritik dua aliran psikologi yang sudah ada sebelumnya, yaitu Psikoanalisis dan Behaviorisme. Selain itu Abraham Maslow memiliki teori yang sangat populer mengenai kehidupan manusia yang dinamai Hierarki Kebutuhan. Abraham Maslow, melalui hierarki kebutuhannya, menekankan bahwa manusia memiliki serangkaian kebutuhan yang harus dipenuhi secara bertahap, mulai dari kebutuhan dasar hingga mencapai aktualisasi diri, yaitu pencapaian potensi tertinggi. Dalam teori ini ia mengatakan bahwa ada lima macam kebutuhan manusia yang berjenjang ke atas, dan kebutuhan yang lebih tinggi akan timbul jika kebutuhan yang lebih rendah telah terpenuhi, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan penghargaan, kebutuhan aktualisasi diri. Teori Maslow hingga kini banyak diterapkan oleh berbagai cabang psikologi terapan.

Seorang tokoh terkenal Carl Rogers (1902-1987) juga merupakan salah satu tokoh yang memberikan pengaruh besar pada psikologi Humanistik. Roger tidak hanya menciptakan sebuah teori humanistik saja melainkan ia melakukan sebuah praktek yang ia namai *Client-Centered Therapy*. Carl Rogers, dengan konsep *self-concept* dan terapi berpusat pada klien (*Client-Centered Therapy*), menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi. Teknik

psikoterapi Rogers juga dikenal sebagai psikoterapi nondirektif, karena memang dalam proses psikoterapinya Rogers selalu menghindari pengarahannya (direktif) yang mana konselor akan meletakkan fokus pada klien dan menempatkan diri pada posisi yang setara dengan klien. Konselor mendorong klien untuk menerima dirinya seutuhnya atau tanpa syarat (*unconditional positive regard*) untuk menjadi diri yang otentik (*genuine*). Konselor humanistik umumnya melakukan pendekatan non-patologis dan fokus pada pertumbuhan diri dari individu sehingga tercapainya kepuasan dalam kehidupan.

Psikologi humanistik muncul dari ketidakpuasan terhadap kedua pendekatan tersebut karena dianggap terlalu deterministik dan kurang memperhatikan aspek positif serta potensi manusia untuk berkembang. Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, berfokus pada aspek bawah sadar, konflik internal, dan pengalaman masa kecil sebagai faktor utama yang membentuk kepribadian seseorang. Sementara itu, Behaviorisme, yang dipelopori oleh John B. Watson dan B.F. Skinner, menekankan pada pengamatan perilaku yang terlihat, hubungan stimulus-respons, dan pengaruh lingkungan, tanpa memedulikan proses mental atau emosi internal individu.

Para pionir psikologi humanistik, seperti Maslow dan Carl Rogers, merasa bahwa kedua aliran tersebut memandang manusia secara terlalu mekanistik dan mengabaikan aspek kebebasan, kreativitas, serta potensi bawaan manusia untuk tumbuh dan berkembang. Psikologi humanistik berpendapat bahwa manusia bukanlah korban pasif dari lingkungan atau masa lalunya, melainkan individu yang kompleks, unik, dan memiliki kemampuan untuk membuat pilihan serta menemukan makna dalam hidupnya.

Dengan demikian, psikologi humanistik lahir untuk memberikan pandangan baru tentang manusia sebagai makhluk yang berpotensi besar, kreatif, dan memiliki kebebasan untuk mengembangkan dirinya. Teori ini menekankan bahwa pengalaman subjektif, kebebasan memilih, dan pencarian makna hidup adalah elemen penting dalam memahami kepribadian dan perilaku manusia.

Prinsip dasar dari teori humanistik yang dikembangkan oleh Abraham Maslow menitikberatkan pada kemampuan manusia untuk berkembang dan mencapai aktualisasi diri, yaitu pengembangan maksimum dari potensi masing-masing individu. Maslow berpendapat bahwa setiap orang secara alami memiliki dorongan untuk menjadi versi terbaik dari dirinya, asalkan kebutuhan dasar mereka terpenuhi dan situasi sekitar mendukung kemajuan tersebut. Dalam pandangan ini, manusia dipandang dengan cara positif, unik, dan menyeluruh, di mana semua aspek kehidupan baik fisik, emosional, maupun sosial saling terkait dan tidak dapat dipisahkan.

Teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow menjadi dasar utama untuk memahami motivasi manusia. Maslow mengusulkan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang terstruktur secara bertingkat, mulai dari kebutuhan fisiologis (seperti makan dan tidur), keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, sampai pada aktualisasi diri yang berada di puncak. Setiap tingkat kebutuhan harus dipenuhi sebelum individu dapat mengarahkan perhatian pada kebutuhan yang lebih tinggi. Aktualisasi diri menjadi tujuan utama bagi setiap orang, di mana mereka dapat mengaktualisasikan potensi kreatif, meraih kebahagiaan, dan menemukan makna dalam hidup.

Teori hierarki kebutuhan Maslow adalah salah satu konsep yang sangat terkenal dalam psikologi humanistik. Teori ini menggambarkan urutan prioritas kebutuhan manusia, mulai dari yang paling dasar hingga yang berkaitan dengan pencapaian potensi penuh individu. Teori ini terdiri dari lima tingkatan. Menurut Maslow, kebutuhan yang dimiliki seseorang bersifat bertingkat, jika kebutuhan pertama dan kedua sudah terpenuhi, maka individu bisa mulai mengejar kebutuhan pada tingkat ketiga dan seterusnya hingga tingkat kelima. Abraham Maslow menciptakan dan mengelompokkan kebutuhan tersebut ke dalam beberapa tingkatan yaitu:

**a. Physiological Needs (Kebutuhan Fisiologi)**

Kebutuhan ini merupakan level paling dasar dalam hierarki kebutuhan manusia. Kebutuhan fisiologi ditempatkan di urutan terendah karena merupakan hal-hal esensial yang harus

dipenuhi, seperti kebutuhan akan pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Oleh sebab itu, pemenuhan yang layak atas kebutuhan ini adalah hak setiap individu sebagai kebutuhan yang fundamental. Dalam konteks arsitektur, hal ini berarti setiap orang seharusnya mendapat tempat atau ruang (kebutuhan papan) yang dapat memenuhi aktivitas yang diperlukan.

**b. Safety Needs (Kebutuhan Keamanan)**

Kebutuhan ini berada pada urutan kedua dan menekankan pentingnya rasa aman dan keselamatan untuk setiap individu. Kebutuhan ini bertujuan untuk memberikan rasa tenang dan nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam bidang arsitektur, kebutuhan ini berarti bahwa bangunan tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk melakukan aktivitas, tetapi juga harus menawarkan perlindungan dari berbagai ancaman, sehingga setiap pengguna dapat merasa aman dan nyaman di dalamnya.

**c. Belongingness & Love Needs (Kebutuhan Penerimaan dan Cinta)**

Kebutuhan ini menggambarkan bahwa manusia sebagai individu memiliki keinginan untuk saling mencintai dan dicintai, yang berujung pada terbentuknya rasa kepercayaan dan kedamaian dalam hidup. Kebutuhan ini mencakup berbagai aspek, termasuk rasa kepedulian, perhatian, dan menjaga hubungan dengan orang lain serta lingkungan sekitar, yang dipicu oleh rasa memiliki. Dalam arsitektur, hal ini dapat diwujudkan melalui ruang yang mendukung interaksi dan aktivitas yang dapat meningkatkan rasa kedekatan dan afeksi antar pengguna, seperti perencanaan ruang publik atau ruang bersama yang mencerminkan relasi antar manusia.

**d. Esteem Needs (Kebutuhan untuk Dihargai)**

Kebutuhan ini berkaitan dengan pencapaian individu yang mengarah pada suatu posisi tertentu dalam dunia kerja. Hasil dari pencapaian ini menumbuhkan keinginan untuk

menunjukkan status sosial agar dihargai dan diakui. Terdapat dua jenis kebutuhan dalam penghargaan diri; yang satu berasal dari dalam diri sendiri, dan yang lainnya adalah pengakuan dari lingkungan sekitar, yang bisa berupa apresiasi, popularitas, dan berbagai bentuk pengakuan lainnya. Dalam arsitektur, hal ini terlihat dari keinginan individu akan ruang atau bangunan yang dapat memberikan nilai prestisius, sehingga mempengaruhi penilaian mereka terhadap harga diri.

**e. Self Actualization (Aktualisasi Diri)**

Kebutuhan ini merupakan level tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, yang berkaitan dengan keinginan individu untuk mengembangkan diri sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya, terkait pada pencapaian hal-hal positif. Pada tingkat ini, manusia berupaya dengan segenap kemampuannya untuk mewujudkan keinginan dan mencapai aspirasi yang telah ditetapkan. Di bidang arsitektur, aktualisasi diri biasanya terwujud dalam hasrat untuk merancang atau menciptakan ruang atau bangunan yang sejalan dengan keinginan pribadi, serta dapat mengekspresikan identitas diri.

Lebih jauh, teori Maslow juga menekankan pentingnya pengalaman pribadi dan penghargaan terhadap keunikan setiap individu. Maslow memperkenalkan konsep "pengalaman puncak," yaitu saat-saat kepuasan mendalam yang dialami ketika seseorang mencapai aktualisasi diri. Pendekatan humanistik ini sangat menghargai kebebasan individu dalam menentukan jalannya hidup tanpa tekanan yang berlebihan dari luar, dengan keyakinan bahwa setiap orang mampu berkembang secara maksimal jika diberikan lingkungan yang mendukung dan aman.

Kontribusi Psikologi Humanistik

**a. Kontribusi Psikologi Humanistik terhadap Psikologi Modern**

Psikologi humanistik telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kemajuan psikologi saat ini, terutama melalui fokus pada potensi positif manusia dan nilai dari

pengalaman pribadi. Aliran ini membawa ide tentang aktualisasi diri yang dipopulerkan oleh Abraham Maslow, yaitu pencapaian potensi tertinggi manusia yang menjadi landasan untuk memahami motivasi. Berbeda dengan behaviorisme yang menekankan perilaku yang dapat diamati serta psikoanalisis yang lebih berfokus pada alam bawah sadar, psikologi humanistik memandang manusia sebagai individu yang aktif dalam menentukan nasibnya. Pendekatan ini menawarkan cara pandang baru dalam memahami manusia sebagai makhluk yang memiliki kebebasan, kreativitas, dan peluang untuk berkembang.

Di samping itu, psikologi humanistik juga berperan melalui metode terapi yang difokuskan pada klien yang diperkenalkan oleh Carl Rogers. Dalam metode ini, terapis berfungsi sebagai pemandu yang membantu individu untuk memahami dan mengembangkan diri melalui hubungan yang penuh empati, tanpa penilaian, serta menunjukkan penghargaan yang positif. Metode ini tidak hanya diterapkan dalam konteks terapi, tetapi juga memberikan motivasi dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung di berbagai sektor, seperti pendidikan dan organisasi. Dengan demikian, psikologi humanistik mengembangkan cakupan psikologi modern dengan memasukkan dimensi kepribadian, emosi, dan hubungan sosial yang sebelumnya sering diabaikan.

#### **b. Pengaruh Psikologi Humanistik terhadap Teori dan Praktik Psikologi**

Psikologi humanistik memiliki dampak yang besar dalam bidang teori motivasi dan pembelajaran. Dalam ranah pendidikan, pendekatan humanistik menekankan pentingnya mengenali siswa sebagai individu yang berbeda dengan kebutuhan dan potensi yang unik. Para guru diharapkan untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung perkembangan emosional

dan intelektual siswa, membantu mereka mencapai aktualisasi diri. Ini juga mempengaruhi cara pembelajaran yang lebih berorientasi pada siswa, termasuk model pembelajaran aktif dan konstruktivis. Dengan prinsip ini, tujuan pendidikan tidak hanya untuk menghasilkan individu yang pintar secara akademis, tetapi juga yang berkembang secara emosional dan sosial.

Dalam konteks psikologi organisasi, konsep aktualisasi diri digunakan untuk menganalisis motivasi kerja serta meningkatkan kesejahteraan para karyawan. Pendekatan ini mendorong perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung pertumbuhan individu, sehingga karyawan merasa dihargai dan mampu memberikan kontribusi yang optimal. Selain itu, penggabungan antara psikologi humanistik dan nilai-nilai spiritual menciptakan kesempatan untuk pendekatan yang lebih holistik, seperti dalam terapi yang berbasis spiritualitas dan konseling yang berfokus pada makna kehidupan. Psikologi humanistik menyediakan fondasi untuk psikologi positif yang semakin penting dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan di era modern.

#### **c. Penerapan Psikologi Humanistik dalam Kehidupan Sehari-hari**

##### **1. Pengembangan Diri**

Psikologi humanistik memfokuskan perhatian pada pengembangan diri sebagai usaha individu untuk menemukan makna hidup dan memanfaatkan potensinya sebaik mungkin. Metode ini mendorong orang untuk menjelajahi jati diri, mengenali kelebihan dan kekurangan, serta menetapkan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Proses ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup, karena individu merasakan keaslian dan keterpenuhan dalam menjalani hidupnya.

##### **2. Hubungan Interpersonal**

Dalam interaksi sosial, prinsip-prinsip dari psikologi humanistik seperti empati, penghargaan tanpa syarat, dan komunikasi yang jujur dapat memperkuat hubungan antara individu. Dengan memahami dan menerima perasaan serta pandangan orang lain, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung. Metode ini juga diterapkan dalam bimbingan dan konseling, di mana konselor bertindak sebagai pendukung yang membantu klien menyelesaikan masalah hidupnya dengan sikap saling menghormati dan tanpa penilaian.

### 3. Praktik Mindfulness dan Spiritualitas

Latihan kesadaran dan spiritualitas yang terinspirasi oleh psikologi humanistik dapat membantu individu mencapai stabilitas emosional dan perkembangan pribadi. Teknik-teknik seperti meditasi dan berdoa digunakan untuk menggali sisi spiritual, yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental. Metode ini menekankan pentingnya refleksi diri sebagai syarat untuk pengembangan diri, yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi humanistik.

Secara umum, penerapan psikologi humanistik dalam kehidupan sehari-hari dapat memperbaiki kualitas hidup individu lewat pengembangan diri, hubungan sosial yang lebih positif, dan praktik kesadaran yang mendukung stabilitas emosional. Pendekatan ini menekankan pentingnya mengenali dan menghargai diri sendiri serta orang lain, yang dapat membawa pengaruh baik dalam berbagai aspek kehidupan.

## KESIMPULAN

Psikologi humanistik merupakan pendekatan yang menempatkan perhatian pada pengembangan potensi individu dan keunikan manusia, dengan fokus pada kebebasan, tanggung jawab, dan pertumbuhan pribadi.

Pendekatan ini diperkenalkan oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers. Maslow menjelaskan lima tingkat kebutuhan manusia dalam hirarki kebutuhannya, mulai dari kebutuhan dasar hingga pencapaian diri, sedangkan Rogers menciptakan terapi yang berfokus pada klien yang mengedepankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian. Aliran psikologi ini muncul sebagai balasan terhadap psikoanalisis dan behaviorisme, yang dinilai terlalu deterministik dan mengabaikan potensi positif yang dimiliki manusia, dengan keyakinan bahwa manusia memiliki kebebasan dan kemampuan untuk berkembang secara maksimal.

Menurut pandangan saya, psikologi humanistik sangat sesuai untuk diterapkan dalam kehidupan modern, terutama ketika menghadapi tantangan yang rumit dan penuh tekanan. Pendekatan ini menyelaraskan kebutuhan emosional dan rasional individu, memberikan ruang bagi pengembangan diri yang autentik dan bermakna. Dalam kehidupan sehari-hari, prinsip-prinsip seperti empati, penghargaan tanpa syarat, dan pencarian makna hidup dapat menciptakan hubungan interpersonal yang lebih harmonis dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Di samping itu, pendekatan ini membantu individu untuk memahami diri mereka secara menyeluruh dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Namun, ada banyak tantangan dalam penerapan psikologi humanistik, terutama di masyarakat yang lebih memprioritaskan hasil yang terukur dan sifat kompetitif. Pendekatan ini memerlukan waktu serta dukungan yang berkelanjutan agar bisa diintegrasikan ke dalam beragam aspek kehidupan, seperti pendidikan, organisasi, dan komunitas. Dengan penerapan yang lebih luas, psikologi humanistik memiliki potensi untuk memberikan pengaruh yang signifikan dalam menciptakan individu yang lebih seimbang, bahagia, dan mampu mencapai aktualisasi diri. Pendekatan ini menyiratkan harapan bahwa setiap orang, dengan adanya lingkungan yang mendukung, dapat mengembangkan potensi terbaiknya dan menemukan makna dalam kehidupan mereka.

## REFERENSI

- Nilawati, N., Reski, N., & Nurbaya, S. (2021). Literature Review: Faktor Yang Mempengaruhi Psikologi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 293-303.
- Abraham, G. (2018). Teori Psikologi Humanistik | Abraham Maslow | Viktor Frankl. Diakses 24 Desember 2024, dari: Teori Psikologi Humanistik | Abraham Maslow | Viktor Frankl | - Blog Gun Abraham
- 'Adziima, M. F. (2019). Psikologi humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, 2(2), 171-180.
- Madrasah Ibtidaiyah Al-Qur'anul Hakim. (2017). Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa, 04(02), 188-202.
- Rochmawati, N. (2017). Psikologi Transpersonal dan Psikologi Humanistik: Sebuah Kajian Integratif Antara Islam dan Psikologi Barat. Diakses 25 Desember 2024, Dari: Psikologi Transpersonal dan Psikologi Humanistik: Sebuah Kajian Integratif Antara Islam dan Psikologi Barat - Fakultas Psikologi dan Kesehatan
- Thabroni, G. (2022). Teori Humanistik dalam Psikologi (Maslow & Rogers). Diakses 24 Desember 2024, Dari: Teori Humanistik dalam Psikologi (Maslow & Rogers) - serupa.id