

Analisis Aliran Humanistik Dalam Perkembangan Psikologi Sebagai Ilmu Pengetahuan

Ni Komang Okin Pradnyantari¹, Fiqih Amalia²

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

² Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Email: pradnyantariokin@gmail.com, fiqihamalia@radenintan.ac.id

Correspondence:

Ni Komang Okin Pradnyantari
Universitas Pendidikan Nasional
Email: pradnyantariokin@gmail.com

Abstract

The humanistic approach in psychology emerged in the mid-20th century as a response to the limitations of psychoanalytic and behaviorist perspectives, which were considered overly deterministic and lacking attention to human subjectivity. This study aims to critically review the contribution of the humanistic school to the development of psychology as a science, focusing on the thoughts of two key figures: Carl Rogers and Abraham Maslow. The method used is a literature review of various scientific sources discussing the concepts, theories, and applications of humanistic psychology. The results indicate that this approach emphasizes self-awareness, free will, and self-actualization as the core of healthy psychological development. Concepts such as self-actualization, unconditional positive regard, and the hierarchy of needs form a strong theoretical foundation in therapy, education, and individual development. The conclusion highlights that the humanistic approach significantly expands psychological understanding toward a more humanistic and holistic direction. Its implication suggests that this approach is relevant for application in various psychological practices, including education, counseling, and human resource development, by prioritizing individuals' positive potential and subjective experience.

Keywords: Client-Centered Therapy; Free Will; Hierarchy Of Needs; Humanistic; Self-Actualization

Abstrak

Aliran humanistik dalam psikologi muncul pada pertengahan abad ke-20 sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalisis dan behavioristik yang dinilai terlalu deterministik dan kurang memperhatikan aspek subjektif manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas secara kritis kontribusi aliran humanistik dalam perkembangan psikologi sebagai ilmu pengetahuan, dengan menyoroti pemikiran dua tokoh utama: Carl Rogers dan Abraham Maslow. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas konsep, teori, dan aplikasi psikologi humanistik. Hasil kajian menunjukkan bahwa aliran ini menekankan pentingnya kesadaran diri, kehendak bebas, dan aktualisasi diri sebagai inti dari perkembangan psikologis yang sehat. Konsep-konsep seperti *self-actualization* (aktualisasi diri), *unconditional positive regard* (penghargaan positif tanpa syarat), serta hierarki kebutuhan menjadi landasan teoritis yang kuat dalam terapi, pendidikan, dan pengembangan individu. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik memberikan kontribusi signifikan dalam memperluas pemahaman psikologi ke arah yang lebih humanis dan holistik. Implikasinya, pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam berbagai bidang praktik psikologi, termasuk pendidikan, konseling, dan pengembangan sumber daya manusia, dengan mengedepankan potensi positif dan pengalaman subjektif individu.

Kata Kunci: Aktualisasi Diri; Hierarki Kebutuhan; Humanistik; Kehendak Bebas; Terapi Berpusat Pada Klien

PENDAHULUAN

Aliran psikologi humanistik mulai berkembang pada tahun 1940-an sebagai respons terhadap ketidakpuasan terhadap pendekatan psikoanalisis dan behavioristik (Rachmahana, 2008). Psikoanalisis cenderung memiliki pandangan yang pesimistis, menganggap manusia sebagai makhluk yang tidak sehat dan membutuhkan "penyembuhan". Sementara itu, behaviorisme terlalu menitikberatkan pada aspek-aspek yang dapat diamati melalui eksperimen laboratorium, seperti perilaku yang terkontrol oleh lingkungan. Humanistik muncul sebagai pendekatan yang menawarkan perspektif berbeda dengan menekankan pentingnya pandangan individu terhadap dirinya sendiri dalam memahami dan mengembangkan kesehatan psikologisnya (Samsara, 2020).

Psikologi humanistik mengusung pandangan bahwa manusia pada dasarnya baik dan memiliki konsep diri yang unik. Pandangan ini bertolak belakang dengan psikoanalisis yang lebih menekankan naluri irasional dan konflik bawah sadar sebagai penggerak perilaku manusia. Menurut humanistik, setiap individu memiliki potensi yang perlu dihargai dan didukung oleh lingkungan agar dapat berkembang secara optimal. Masalah kejiwaan dan sosial yang muncul sering kali disebabkan oleh penyimpangan dari konsep diri ini, terutama ketika seseorang tidak mendapatkan penerimaan tanpa syarat (*unconditional acceptance*) dari keluarga atau lingkungannya (Samsara, 2020).

Kondisi psikologis yang sehat, menurut aliran humanistik, adalah kondisi di mana individu dapat terus berjuang menjadi dirinya sendiri. Dukungan lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat menjadi faktor penting dalam mencapai aktualisasi diri. Sebaliknya, kondisi yang menetapkan syarat-syarat tertentu untuk mendapatkan pengakuan atau dukungan justru menghambat perkembangan konsep diri yang ideal (Samsara, 2020).

Psikologi humanistik dikenal pula sebagai psikologi kemanusiaan, yang merupakan pendekatan multifaset terhadap pengalaman dan perilaku manusia. Pendekatan ini memusatkan perhatian pada keunikan individu dan potensi untuk mencapai

aktualisasi diri. Bagi sebagian ahli, humanistik menjadi alternatif dari pendekatan tradisional seperti behaviorisme dan psikoanalisis. Namun, ada pula yang menganggapnya sebagai pelengkap yang memperkaya pemahaman psikologi secara keseluruhan (Rachmahana, 2008).

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

I. SEJARAH DAN LATAR BELAKANG

1.1 Asal-Usul Aliran Humanistik

Aliran humanistik muncul pada pertengahan abad ke-20 sebagai bentuk respons terhadap teori psikodinamika dan behavioristik. Teori psikodinamika, yang dipelopori oleh Sigmund Freud (1856–1939), berusaha menjelaskan hakikat dan perkembangan perilaku serta kepribadian manusia. Model yang diajukan Freud dikenal sebagai teori psikoanalisis (*analytic theory*), yang berpendapat bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh

kekuatan yang bekerja dalam pikiran, sering kali tanpa disadari oleh individu itu sendiri. Freud meyakini bahwa perilaku manusia lebih banyak ditentukan dan dikendalikan oleh kekuatan psikologis

serta naluri irasional, seperti naluri menyerang dan naluri seksual, yang telah ada sejak awal kehidupan individu (Nursikin, 2016).

Aliran behavioristik, yang dikembangkan oleh John B. Watson (1878–1959), berfokus pada peran pembelajaran dalam memahami perilaku manusia. Perspektif ini mendasarkan asumsi bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan melalui prinsip-prinsip yang dapat diramalkan, diatur, dan dikendalikan. Dengan demikian, behavioristik menekankan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar yang mengikuti aturan tertentu (Desminta dalam Nursikin, 2016).

Sebagai tanggapan terhadap pendekatan-pendekatan tersebut, aliran humanistik mengeluarkan konsep yang relevan dengan bidang pengkajian psikologi, yang sangat menekankan pentingnya kesadaran, aktualisasi diri, dan hal-hal yang bersifat positif tentang manusia. Humanistik menawarkan perspektif yang melihat manusia bukan sebagai makhluk yang sepenuhnya dikendalikan oleh kekuatan bawah sadar atau aturan eksternal, tetapi sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang secara sadar dan mencapai tujuan hidup yang bermakna (Rachmahana, 2008).

Pendiri Psikologi Humanistik meyakini bahwa menekankan pada aspek positif dalam diri klien adalah hal yang sangat penting. Pendekatan ini membuat para terapis humanistik jarang melakukan upaya langsung untuk mengendalikan kondisi psikologis klien selama sesi konseling. Terapis humanistik diibaratkan sebagai "papan pantul" yang merefleksikan pemikiran dan perasaan klien. Klien dianggap sebagai individu yang paling memahami apa yang terbaik bagi dirinya sendiri. Peran terapis lebih kepada memberikan pantulan yang membantu klien menyadari potensi dan solusinya sendiri (Samsara, 2020).

1.2 Tokoh-Tokoh Utama yang Berpengaruh dalam Aliran Humanistik

Berikut ini merupakan tokoh-tokoh utama yang berpengaruh dalam perkembangan Aliran Humanistik:

1. Carl Rogers (1902-1987)

Carl Rogers merupakan salah satu tokoh utama aliran humanistik yang dikenal atas kontribusinya dalam mengembangkan person-centered therapy, atau terapi yang berpusat pada klien. Rogers lahir di Illinois, Chicago, pada 8 Januari 1902. Masa kecil dan remajanya dipengaruhi oleh orang tua yang sangat taat pada ajaran Kristen fundamentalis. Orang tua Rogers memperlakukannya dengan penuh aturan ketat, sehingga ia merasa hidupnya terkekang. Hal ini membuatnya tumbuh menjadi seorang anak yang penyendiri dan mencari pelarian melalui buku-buku. Pengalaman tersebut memengaruhi cara pandangannya terhadap dunia dan menjadi fondasi pendekatannya dalam memahami kepribadian manusia. Ketika berusia 22 tahun, Rogers mulai meninggalkan pengaruh fundamentalis orang tuanya dan menganut filosofi hidup yang lebih liberal setelah mengikuti konferensi mahasiswa Kristen di China (Alfaruqy, 2021).

Pendidikan Rogers dimulai di University of Wisconsin, dilanjutkan ke Union Theological Seminary di New York, dan kemudian Columbia University, di mana ia memperoleh gelar Ph.D. dalam bidang psikologi pada tahun 1931. Ia memegang berbagai jabatan penting di institusi seperti Rochester Guidance Center, Ohio State University, University of Chicago, dan University of Wisconsin. Pada tahun 1947, Rogers terpilih sebagai presiden American Psychological Association (APA). Pada tahun 1956, ia bersama Wolfgang Kohler dan Kennet Spence menerima penghargaan APA Distinguished Scientific Contribution (Alfaruqy, 2021).

Karya Rogers yang paling dikenal adalah buku Client-Centered Therapy (1951) dan On Becoming a Person (1961). Kedua buku ini mencerminkan filosofi dan pendekatan Rogers dalam psikologi humanistik. Carl Rogers wafat pada 4 Februari 1987, meninggalkan

warisan besar dalam dunia psikologi humanistik (King dalam Alfaruqy, 2021).

2. Abraham Harold Maslow (1908-1970)

Abraham Harold Maslow lahir di New York pada 1 April 1908 sebagai anak tertua dari tujuh bersaudara dalam keluarga imigran Yahudi Rusia. Masa kecil Maslow diwarnai oleh hubungan keluarga yang kurang harmonis dan minim perhatian dari ibunya. Situasi ini membuatnya tumbuh sebagai anak pendiam, pemalu, dan introvert. Ia dikenal cerdas dan mendapat didikan yang keras dari orang tuanya untuk belajar dengan tekun. Kesepian yang dirasakannya mendorong Maslow menghabiskan banyak waktu dengan membaca buku-buku ilmiah (Alfaruqy, 2021).

Pendidikan menengah atas Maslow ditempuh di Boys High School Brooklyn sebelum melanjutkan ke City College of New York. Ia belajar hukum sesuai keinginan ayahnya yang bercita-cita menjadikannya seorang pengacara. Ketidakcocokan dengan bidang tersebut membuat Maslow berhenti dan pindah ke Cornell University untuk mempelajari psikologi. Dalam perjalanan pendidikannya, ia menikahi Bertha Goodman, seorang gadis pemalu dari University of Wisconsin di Madison. Maslow menyelesaikan gelar Ph.D. pada tahun 1934. Setelah itu, ia memegang posisi akademik di Columbia University, Brooklyn College, dan Brandeis University (Alfaruqy, 2021).

Pada tahun 1968, Maslow dipercaya menjadi Presiden American Psychological Association (APA). Dua tahun kemudian, ia mengalami serangan jantung hebat saat berolahraga dan meninggal dunia pada 8 Juni 1970 di California. Pemikiran dan karyanya tetap relevan dan terus dikembangkan hingga saat ini. Sebagai salah satu tokoh utama

dalam psikologi humanistik, Maslow dikenal luas dengan julukan Bapak Psikologi Humanistik (Alfaruqy, 2021).

II. PRINSIP DASAR

2.1 Teori Utama dan Prinsip Dasar yang Membentuk Aliran Humanistik

Aliran humanistik menawarkan konsep yang sangat relevan dalam pengkajian psikologi, dengan fokus utama pada pentingnya kesadaran, aktualisasi diri, dan aspek positif manusia. Pendekatan ini memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara sadar, bukan sebagai makhluk yang sepenuhnya dikendalikan oleh kekuatan bawah sadar atau aturan eksternal (Rachmahana, 2008).

Humanistik memberikan perhatian khusus pada keunikan setiap individu dan kemampuannya untuk mencapai aktualisasi diri. Pendekatan ini dianggap sebagai alternatif dari metode tradisional seperti behaviorisme dan psikoanalisis, meskipun beberapa ahli menganggapnya sebagai pelengkap yang memperluas pemahaman psikologi secara keseluruhan (Rachmahana, 2008).

Teori dan prinsip dasar aliran humanistik lebih lanjut dijelaskan melalui kontribusi tokoh-tokoh utamanya, Carl Rogers dan Abraham Maslow, yang membawa gagasan signifikan dalam membentuk landasan teori ini (Nast & Yarni, 2019) yaitu sebagai berikut:

1. Carl Rogers (1902-1987)

Carl Rogers memperkenalkan berbagai teori dan pendekatan dalam psikologi humanistik, termasuk konsep aktualisasi diri, teori kepribadian, dan terapi berpusat pada klien (Alfaruqy, 2021).

Aktualisasi Diri

Rogers berpendapat bahwa kebutuhan utama dalam kepribadian manusia adalah dorongan untuk mengaktualisasikan diri. Proses ini dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil dan lingkungan pembelajaran, dengan

hubungan ibu dan anak sebagai faktor penting. Kasih sayang tanpa syarat (unconditional positive regard) mendukung perkembangan kepribadian yang sehat, sedangkan kasih sayang bersyarat (conditional positive regard) dapat menghambat ekspresi diri anak, membuatnya menyembunyikan aspek tertentu untuk menghindari penolakan. Rogers menegaskan bahwa kasih sayang tanpa syarat merupakan dasar kesehatan psikologis optimal, yang puncaknya adalah aktualisasi diri. Individu yang fully functioning ditandai oleh keterbukaan terhadap pengalaman, kemampuan hidup sepenuhnya dalam setiap momen, kebebasan berpikir dan bertindak, kreativitas tinggi, serta dorongan untuk terus mengembangkan potensi diri (Alfaruqy, 2021).

Teori Kepribadian

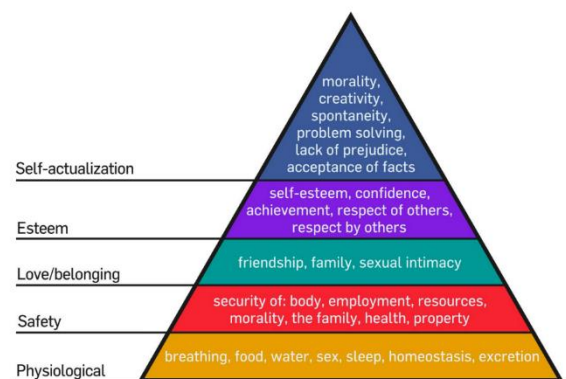
Rogers mengembangkan teori kepribadian yang berfokus pada aktualisasi diri sebagai dorongan bawaan manusia untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang bermakna. Individu yang hidup sesuai dengan proses penilaian organis (organismic valuing process) cenderung menjalani kehidupan yang memuaskan dan selaras dengan perasaan batin mereka. Namun, kasih sayang bersyarat (condition of worth) yang dialami selama masa kecil sering kali memaksa individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang lain, sehingga menciptakan ketidaksesuaian antara diri ideal (ideal self) dan diri nyata (real self). Ketidak Kongruenan ini menyebabkan individu menjadi incongruent person, yang menurut Rogers merupakan akar dari gangguan mental. Psikoterapi bertujuan untuk membantu individu mengatasi pengaruh condition of worth dan kembali hidup selaras dengan proses penilaian organis, sehingga mencapai keseimbangan psikologis dan aktualisasi diri (Alfaruqy, 2021).

Psikoterapi Client-Centered Therapy

Terapi berpusat pada klien yang dikembangkan oleh Rogers menekankan

empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan ketulusan dari terapis dalam memahami realitas subjektif klien. Terapis bertindak sebagai pendengar aktif, merefleksikan perasaan dan pikiran klien untuk memvalidasi pengalaman mereka, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis (Alfaruqy, 2021).

Rogers juga memelopori pendekatan objektif dalam mengevaluasi efektivitas terapi melalui penggunaan teknik Q-Sort, yang dikembangkan oleh William Stephenson. Teknik ini melibatkan klien dalam menggambarkan diri mereka saat ini (diri nyata) dan diri yang mereka cita-citakan (diri ideal). Progres terapi diukur melalui tingkat korelasi antara kedua aspek tersebut, yang biasanya meningkat seiring keberhasilan terapi. Pendekatan Rogers



tidak hanya inovatif tetapi juga memberikan kontribusi besar dalam mengubah disiplin psikoterapi melalui kombinasi pendekatan ilmiah dan humanistik (Alfaruqy, 2021).

2. Abraham Harold Maslow (1908-1970) Third Force

Penelitian awal Abraham Maslow berfokus pada perilaku seksual monyet, tetapi kemudian ia mengalihkan perhatiannya pada studi tentang manusia setelah berinteraksi dengan tokoh-tokoh psikologi Gestalt seperti Wertheimer, Koffka, dan Adler. Maslow memperoleh pengakuan luas sebagai seorang akademisi setelah memperkenalkan konsep "Third Force". Dalam pendekatan humanistiknya, Maslow mendefinisikan "Third Force" sebagai

tiga elemen utama yang membentuk diri manusia, yaitu pikiran, tubuh, dan spiritualitas. Konsep ini menawarkan perspektif yang lebih menyeluruh tentang perilaku manusia dibandingkan behaviorisme dan psikoanalisis (Alfaruqy, 2021).

Hierarchy of Needs

Hierarki kebutuhan merupakan salah satu teori utama yang dikembangkan oleh Maslow. Ia mengkritik pandangan bahwa perilaku manusia semata-mata didasarkan pada naluri biologis dan menolak gagasan bahwa pengalaman masa lalu sepenuhnya membatasi perkembangan individu di masa depan. Maslow menekankan bahwa kualitas manusia didasarkan pada kehendak bebas, rasa tanggung jawab, dan tujuan yang dimiliki individu. Masa depan seseorang dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai kehidupannya dan motivasi yang mendorongnya untuk mencapai tujuan (Alfaruqy, 2021).

Hierarki kebutuhan menggambarkan tahapan kebutuhan manusia yang berjenjang untuk mencapai aktualisasi diri, disusun dalam bentuk piramida. Kebutuhan dimulai dari tingkat paling dasar, yaitu kebutuhan fisiologis, hingga tingkat tertinggi, yaitu aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan dimulai dari dasar piramida dan berlanjut ke tingkat berikutnya secara bertahap (Alfaruqy, 2021).

Gambar 1. Hirarki Kebutuhan. Sumber: Samsara, 2020

Kebutuhan fisiologis berada pada tingkat paling dasar dalam hierarki Maslow. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan biologis dasar seperti makan, minum, tidur, dan kebutuhan lainnya yang esensial untuk kelangsungan hidup (Alfaruqy, 2021).

Kebutuhan keamanan berada di tingkat kedua. Hal ini mencakup kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan, baik secara fisik maupun psikologis. Kebutuhan ini harus terpenuhi setelah kebutuhan fisiologis

untuk memastikan keberlangsungan hidup yang stabil. Kebutuhan fisiologis dan keamanan sering dikategorikan sebagai kebutuhan dasar (Alfaruqy, 2021).

Kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki muncul setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi. Individu mencari hubungan emosional yang bermakna, keterikatan, dan rasa memiliki dalam hubungan sosialnya. Hubungan interpersonal yang sehat memotivasi individu untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik (Maslow dalam King 2013, dikutip oleh Alfaruqy, 2021).

Kebutuhan harga diri terletak di tingkat berikutnya dalam hierarki Maslow. Kebutuhan ini mencakup rasa dihargai, kompetensi, dan pengakuan dari orang lain. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakberdayaan, dan kurang percaya diri. Kebutuhan akan cinta dan harga diri sering kali dikategorikan sebagai kebutuhan psikologis (Alfaruqy, 2021).

Aktualisasi diri berada di puncak hierarki. Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai pemenuhan potensi individu dan pencapaian diri sejati. Aktualisasi diri dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas seperti seni, musik, pengetahuan, dan pembelajaran. Untuk mencapai aktualisasi diri, individu perlu memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah terlebih dahulu. Kebutuhan ini bersifat motivasional dan terus berkembang sesuai dengan kemajuan individu (Maslow dalam King, dikutip oleh Alfaruqy, 2021).

Maslow menyatakan bahwa urutan kebutuhan ini tidak selalu bersifat tetap. Pada beberapa individu, kebutuhan harga diri dapat lebih penting daripada kebutuhan cinta. Ada pula individu yang lebih memprioritaskan kebutuhan berkarya dibandingkan kebutuhan dasar lainnya (Samsara, 2020).

Pengalaman Puncak (Peak Experience)

Penelitian Maslow terkait kebutuhan aktualisasi diri bertujuan

untuk mengidentifikasi karakteristik individu dalam memotivasi diri dan mencapai tujuan hidup. Individu yang berhasil mencapai aktualisasi diri dianggap memiliki kondisi psikologis yang sehat (Schultz & Schultz dalam Alfaruqy, 2021).

Maslow menjelaskan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri cenderung mengalami pengalaman puncak (peak experience). Pengalaman ini mencakup perasaan kebebasan, rasa takjub, kebahagiaan, serta keyakinan bahwa sesuatu yang sangat berarti dan berharga telah terjadi. Awalnya, Maslow berpendapat bahwa pengalaman puncak hanya dapat dirasakan oleh individu tertentu yang sudah mencapai tahap aktualisasi diri. Namun, setelah melakukan pengamatan dan wawancara lebih mendalam mengenai pengalaman individu, ia menemukan bahwa sebagian besar orang pernah mengalami pengalaman puncak, meskipun tidak selalu menyadarinya (Alfaruqy, 2021).

III. KONTRIBUSI ALIRAN HUMANISTIK TERHADAP PSIKOLOGI

Aliran humanistik menggeser fokus dari pendekatan deterministik, seperti behaviorisme dan psikoanalisis, menuju pendekatan yang menekankan potensi positif manusia, kehendak bebas, dan aktualisasi diri. Teori kepribadian Carl Rogers dan hierarki kebutuhan Abraham Maslow menjadi landasan penting dalam memahami motivasi, emosi, dan perkembangan manusia (Rachmahana, 2008).

Dalam perkembangan psikologi, aliran humanistik memberikan kontribusi yang signifikan, khususnya dalam bidang pendidikan. Pendekatan ini menekankan pengembangan individu secara holistik, mencakup aspek emosional, sosial, mental, dan keterampilan praktis (Muniroh, 2011). Psikologi humanistik memperkenalkan gagasan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri. Pendekatan ini memprioritaskan pengalaman subjektif serta kebutuhan individu untuk mencapai

perkembangan pribadi yang optimal. Dalam pembelajaran, kerangka kerja ini menyoroti proses mental seperti perhatian, ingatan, dan pemecahan masalah, yang memengaruhi cara individu memahami dan mengintegrasikan informasi (Hidayat et al., 2024).

Model pendidikan humanistik berfokus pada pencapaian pembelajaran yang relevan dengan kehidupan nyata serta menghormati potensi positif setiap individu. Pendidikan humanistik berupaya menciptakan pembelajaran yang nyata, relevan, dan adaptif terhadap perubahan zaman, sehingga memberikan pengaruh besar dalam meningkatkan kualitas diri manusia (Rachmahana, 2008).

Teori Abraham Maslow memberikan wawasan mendalam dalam memahami kebutuhan dasar individu. Dalam pendidikan, teori ini menunjukkan pentingnya memahami kebutuhan dasar siswa sebelum menilai motivasi atau perilaku mereka. Guru diharapkan mempertimbangkan kemungkinan bahwa kebutuhan dasar siswa, seperti makanan, tidur, atau rasa aman, belum terpenuhi, sehingga memengaruhi motivasi dan kemampuan mereka untuk belajar (Rachmahana, 2008). Selain itu, hierarki kebutuhan Maslow juga diterapkan dalam dunia kerja, memengaruhi strategi motivasi dan kepemimpinan karyawan. Kerangka ini memberikan pemahaman tentang motivasi manusia dalam berbagai konteks, mulai dari kebijakan sosial hingga kesejahteraan individu (Calicchio, 2023).

Carl Rogers memberikan kontribusi besar melalui pendekatan terapi berpusat pada klien. Terapi ini menggabungkan empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan terapeutik untuk mendukung individu dalam memahami diri mereka sendiri serta mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Pendekatan ini juga memanfaatkan teknik objektif dalam psikologi eksperimental untuk

mengevaluasi efektivitas terapi (Alfaruqy, 2021).

KESIMPULAN

Aliran humanistik telah memberikan kontribusi besar dalam perkembangan psikologi sebagai ilmu pengetahuan, dengan menawarkan perspektif yang menekankan potensi positif manusia, kesadaran, kehendak bebas, dan aktualisasi diri. Konsep-konsep yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, termasuk teori kepribadian, hierarki kebutuhan, serta pengalaman puncak, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi dan perkembangan manusia. Pandangan ini menggeser fokus dari pendekatan deterministik seperti psikoanalisis dan behaviorisme ke arah yang lebih humanis dan holistik. Dalam praktiknya, aliran ini tidak hanya relevan di bidang terapi, tetapi juga dalam pendidikan, manajemen, dan intervensi sosial, dengan menempatkan kebutuhan dan potensi individu sebagai prioritas utama. Secara pribadi, pentingnya aliran humanistik terletak pada kemampuannya untuk menginspirasi pendekatan yang lebih empatik, menghargai keunikan setiap individu, serta mendorong pembelajaran dan pertumbuhan yang bermakna dalam kehidupan manusia.

REFERENSI

- Alfaruqy, M. Z. (2021). Sejarah Dan Aliran Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang.
- Calicchio, S. (2023). Abraham Maslow, dari hierarki kebutuhan hingga pemenuhan diri: Sebuah perjalanan dalam psikologi humanistik melalui hierarki kebutuhan, motivasi, dan pencapaian potensi manusia sepenuhnya. Stefano Calicchio.
- Hidayat, I. M., Hujari, A., & Bachtiar, M. (2024). STUDI ANALISIS PERAN PSIKOLOGI KOGNITIF DAN HUMANISTIK DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Paris Langkis*, 5(1), 329-343.
- Muniroh, S. M. (2011). Penerapan Aliran Psikologi Humanistik Dalam Proses Pembelajaran. *Edukasia Islamika*, 9(1), 46-60.
- Nast, T. P. J., & Yarni, N. (2019). Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 270-275.
- Nilawati, N., Reski, N., & Nurbaya, S. (2021). LITERATURE REVIEW: FAKTOR
- Nursikin, M. (2016). Aliran-aliran filsafat pendidikan dan implementasinya dalam pengembangan kurikulum pendidikan islam. *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 303-334.
- Rachmahana, R. S. (2008). Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan. *El-Tarbawi*, 1 (1), 99-114.
- Samsara, A. (2020). Mengenal psikologi humanistik. Lautan Jiwa. Com.
- YANG MEMPENGARUHI PSIKOLOGI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DIMASA PANDEMI COVID-19. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 293-303.