

Mata Kuliah	:	Estetika Humanisme
Bobot Sks	:	2 sks
Dosen Pengembang	:	Team Teaching MKU Estetika Humanisme
Koordinator MK	:	Rosanah, S.S., M.I.Kom., AMIPR
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	:	<p>Sikap:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan dan keputusan yang diambil secara mandiri maupun kelompok. 2. Dapat bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan. 3. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik. <p>Pengetahuan (Ranah Topik/Kajian Ilmu):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui konsep dan ruang lingkup kajian mengenai topik Psikologi Humanistik pada Aspek Kognitif, Konatif dan Afektif 2. Mampu memahami berbagai pandangan, asumsi serta teori psikologi humanistic guna pengembangan dan implementasinya pada individu sebagai makhluk sosial. <p>Keterampilan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat mengkategorisasikan beragam pandangan dan faktor-faktor pembentukan kepribadian melalui studi kasus 2. Dapat mengklasifikasikan komponen - komponen pembentukan kepribadian melalui sebuah praktik sosial secara langsung 3. Dapat mengintegrasikan aspek teori dengan nilai dan pesan-pesan agama <p>Keterampilan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menganalisis fenomena sosial terkait psikologi humanistik 2. Dapat Menyusun dan memberikan solusi (<i>problem solving</i>) melalui langkah-langkah preventif.
Kompetensi Akhir Di Setiap Tahap (Sub-Cpmk)	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat mempraktekkan konsep-konsep pembentukan dan pengembangan Psikologi Humanistik melalui dimensi intelektual (kognitif, afektif, psikomotorik)

		<ol style="list-style-type: none">2. Mahasiswa dapat memperdalam pemahaman mengenai teori dan konsep dari Psikologi Humanistik dalam berbagai Dimensi Interaksi Sosial dan Organisasi3. Mahasiswa dapat mempraktikkan langsung nilai-nilai Psikologis humanistik dalam kehidupan sehari-hari
Minggu Perkuliahan Online Ke-		12 (Dua Belas)

PSIKOLOGI HUMANISTIK

A. PENDAHULUAN

Sejarah dan Perkembangan Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik adalah salah satu pendekatan dalam ilmu psikologi yang memandang manusia sebagai individu yang utuh, memiliki potensi, serta mampu untuk mengaktualisasikan dirinya. Aliran humanistik lahir pada akhir tahun 1950 sebagai bentuk respons atau reaksi dari pengembangan pendekatan psikoanalisis dan juga behavioristik.

Humanistik hadir menolak asumsi dari pendekatan psikodinamika yang menekankan pada ketidaksadaran dan hal naluriah yang mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan berperilaku. Begitu pula dengan pendekatan behavioristik yang fokus pada penguatan, stimulus maupun respons dalam berperilaku yang dianggap tidak manusiawi karena menggunakan hewan dalam penelitiannya.

Psikologi humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan. Pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti : Abraham Maslow, Carl Rogers dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya mengkaji secara khusus tentang berbagai keunikan manusia, seperti tentang : self (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya.

Kehadiran psikologi humanistik muncul sebagai reaksi atas aliran psikoanalisis dan behaviorisme serta dipandang sebagai “kekuatan ketiga “ dalam aliran psikologi. Psikoanalisis dianggap sebagai kekuatan pertama dalam psikologi yang awal mulanya datang dari psikoanalisisala Freud yang berusaha memahami

tentang kedalaman psikis manusia yang dikombinasikan dengan kesadaran pikiran guna menghasilkan kepribadian yang sehat. Kelompok psikoanalisis berkeyakinan bahwa perilaku manusia dikendalikan dan diatur oleh kekuatan tak sadar dari dalam diri. Kekuatan psikologi yang kedua adalah behaviorisme yang dipelopori oleh Ivan Pavlov dengan hasil pemikirannya tentang refleks yang terkondisikan. Kalangan Behavioristik meyakini bahwa semua perilaku dikendalikan oleh faktor-faktor eksternal dari lingkungan.

B. PEMBAHASAN

Konsep Psikologi Humanistik dan Tokoh-Tokoh Yang Berpengaruh

Dalam ilmu psikologi, teori humanistik dipandang sebagai alternatif kekuatan ketiga dari kedua kekuatan teori yang sepanjang sejarah selalu menjadi teori yang dominan yaitu psikoanalisis dan behavioristik. Teori ini dinamakan humanistik karena memfokuskan diri secara khusus pada tingkah laku manusia. Asumsi dalam Psikologi Humanistik:

1. Manusia memiliki kehendak bebas atau *free will* untuk bergerak.
Psikologi humanistik memandang individu pada hakikatnya memiliki potensi dan mampu memaksimalkan dirinya. Hal ini didasarkan dari latar belakang pendekatan psikologi humanistik yang didasari prinsip eksistensialisme, di mana individu memiliki kehendak bebas atau *free will* untuk menjalani kehidupannya dan mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri.
2. Setiap manusia itu unik dan memiliki potensi Psikologi humanistik meyakini bahwa setiap individu atau manusia memiliki keinginan dan dorongan untuk membuat dirinya menjadi lebih baik. Asas ini lahir sebagai nilai yang positif dan fokus pada nilai-nilai kemanusiaan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki potensi di dalam dirinya.
3. Individu memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan dirinya. Asumsi berikutnya menganggap bahwa setiap individu memiliki dasar kebutuhan di dalam hidupnya. Kebutuhan ini mendorong pada aktualisasi diri yang menyangkut pada pertumbuhan psikologis, pemenuhan dan kepuasan di dalam hidup sebagai dasar motif manusia. Kondisi individu yang tidak mampu mengaktualisasikan dirinya yang terkadang menjadi hambatan dalam kepuasan hidup di dalam diri individu.

Tokoh-Tokoh Yang Berpengaruh

Hadinya psikologi humanistik tidak terlepas dari berbagai tokoh yang terus melakukan penelitian dan melakukan temuan untuk pengembangan psikologi humanistik. Ada beberapa tokoh yang berpengaruh besar dalam pengembangan psikologi humanistik, di antaranya adalah Carl Rogers dan Abraham Maslow.

1. Abraham Maslow

Abraham Maslow (1908-1970) merupakan tokoh yang dikenal sebagai Bapak Psikologi Humanistik. Menurut Maslow, setiap individu memiliki kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasikan dirinya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi yang ada di dalam diri individu tersebut. Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan manusia yang mendorong manusia untuk melakukan pertumbuhan dan mencapai kepuasan dalam hidup. Urutan kebutuhan yang dibuat oleh Abraham Maslow membantu individu untuk dapat melihat dirinya dan melakukan pemenuhan kebutuhan atas dirinya terutama kebutuhan dasar.

Adapun Maslow membagi kebutuhan individu atas 5 kebutuhan diantaranya kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan untuk dapat mengaktualisasikan diri. Menurut Maslow, kegagalan untuk dapat memenuhi hierarki kebutuhan dapat membuat individu berada pada kondisi yang tidak memuaskan hingga mengarah pada munculnya berbagai hambatan dan gangguan.

2. Carl Rogers

Carl Rogers atau yang bernama lengkap Carl Ransom Rogers (1902-1987) merupakan tokoh yang memberikan pengaruh besar pada psikologi humanistik. Sebagai seorang tokoh psikologi humanistik, Rogers berpendapat bahwa setiap individu memiliki potensi dan kemampuan untuk memahami dirinya hingga dapat berfungsi seutuhnya (*fully functioning*) dan mencapai aktualisasi diri. Menurut Rogers, seseorang yang sehat ialah seseorang yang mampu melakukan aktualisasi atas dirinya. Rogers berpendapat, masa lalu memang memberikan pengaruh pada masa sekarang, namun hal yang dapat dilakukan adalah berfokus pada keadaan saat ini dan hari ini.

Setiap individu yang mampu untuk mengembangkan dan memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya adalah bentuk dari aktualisasi diri. Rogers juga mengembangkan perihal [konsep diri](#) ideal (*ideal self*) dan konsep diri sebenarnya (*real self*), yang terkadang menjadi salah satu hambatan bagi individu untuk mencapai aktualisasi atas dirinya. Hal ini dijelaskan dengan terjadinya *congruence* atau kondisi di mana konsep diri ideal dan diri sebenarnya dapat menjadi konsep diri yang utuh dan terintegrasi. Sedang, *incongruence* adalah situasi terjadinya ketidakcocokan antara konsep diri ideal dan diri sebenarnya yang dapat memicu terjadinya hambatan pada diri individu tersebut.

Dalam pelaksanaan sesi konseling ataupun psikoterapi, Carl Rogers mengembangkan *client centered therapy* 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.

Limitasi Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik hadir memberikan banyak warna dalam pengembangan ilmu psikologi. Psikologi humanistik mendorong seseorang untuk mampu melihat potensi atas dirinya hingga mendorong individu untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Kendati kebermanfaatannya yang dapat dirasakan dengan baik oleh berbagai pihak, psikologi humanistik tetap memiliki kekurangan ataupun batasan. Salah satu batasan dan kritikan terhadap psikologi humanistik ialah bagaimana psikologi humanistik menggunakan pengalaman subjektif dari individu sebagai acuan. Hal tersebut dianggap sebagai sesuatu yang sulit untuk diukur secara objektif.

Pengumpulan data yang digunakan dalam psikologi humanistik yang didasarkan pada data kualitatif menjadi tantangan tersendiri untuk dapat dilakukannya pembuktian secara empiris. Dalam mengembangkan teorinya, psikologi humanistik sangat memperhatikan tentang dimensi manusia dalam berhubungan dengan lingkungannya secara manusiawi dengan menitik-beratkan pada kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya, nilai-nilai, tanggung jawab personal, otonomi, tujuan dan pemaknaan. Dalam hal ini, James Bugental (1964) mengemukakan tentang 5 (lima) dalil utama dari psikologi humanistik, yaitu: (1) keberadaan manusia tidak dapat direduksi ke dalam komponen-komponen; (2) manusia memiliki keunikan tersendiri dalam berhubungan dengan manusia lainnya; (3) manusia memiliki kesadaran akan dirinya dalam mengadakan hubungan dengan orang lain; (4) manusia memiliki pilihan-pilihan dan dapat bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya; dan (5) manusia memiliki kesadaran dan sengaja untuk mencari makna, nilai dan kreativitas. Terdapat beberapa ahli psikologi yang telah memberikan sumbangan pemikirannya terhadap perkembangan psikologi humanistik. Sumbangan Snyggs dan Combs (1949) dari kelompok fenomenologi yang mengkaji tentang persepsi. Dia percaya bahwa seseorang akan berperilaku sejalan dengan apa yang dipersepsinya. Menurutnya, bahwa realitas bukanlah sesuatu yang melekat dari kejadian itu sendiri, melainkan dari persepsinya terhadap suatu kejadian.

Dari pemikiran Abraham Maslow (1950) yang memfokuskan pada kebutuhan psikologis tentang potensi-potensi yang dimiliki manusia. Hasil pemikirannya telah membantu guna memahami tentang motivasi dan aktualisasi diri seseorang, yang merupakan salah satu tujuan dalam pendidikan humanistik. Morris (1954) meyakini bahwa

manusia dapat memikirkan tentang proses berfikirnya sendiri dan kemudian mempertanyakan dan mengoreksinya. Dia menyebutkan pula bahwa setiap manusia dapat memikirkan tentang perasaan-persaannya dan juga memiliki kesadaran akan dirinya. Dengan kesadaran dirinya, manusia dapat berusaha menjadi lebih baik. Carl Rogers berjasa besar dalam mengantarkan psikologi humanistik untuk dapat diaplikasikan dalam pendidikan. Dia mengembangkan satu filosofi pendidikan yang menekankan pentingnya pembentukan pemaknaan personal selama berlangsungnya proses pembelajaran dengan melalui upaya menciptakan iklim emosional yang kondusif agar dapat membentuk pemaknaan personal tersebut. Dia memfokuskan pada hubungan emosional antara guru dengan siswa. Berkenaan dengan epistemologinya, teori-teori humanistik dikembangkan lebih berdasarkan pada metode penelitian kualitatif yang menitik-beratkan pada pengalaman hidup manusia secara nyata (Aanstoos, Serlin & Greening, 2000).

Kalangan humanistik beranggapan bahwa usaha mengkaji tentang mental dan perilaku manusia secara ilmiah melalui metode kuantitatif sebagai sesuatu yang salah kaprah. Tentunya hal ini merupakan kritikan terhadap kalangan kognitivisme yang mengaplikasikan metode ilmiah pendekatan kuantitatif dalam usaha mempelajari tentang psikologi. Sebaliknya, psikologi humanistik pun mendapat kritikan bahwa teori-teorinya tidak mungkin dapat memfalsifikasi dan kurang memiliki kekuatan prediktif sehingga dianggap bukan sebagai suatu ilmu.

Hasil pemikiran dari psikologi humanistik banyak dimanfaatkan untuk kepentingan konseling dan terapi, salah satunya yang sangat populer adalah dari Carl Rogers dengan client-centered therapy, yang memfokuskan pada kapasitas klien untuk dapat mengarahkan diri dan memahami perkembangan dirinya, serta menekankan pentingnya sikap tulus, saling menghargai dan tanpa prasangka dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas konselor hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik asesmen dan pendapat para konselor bukanlah hal yang penting dalam melakukan treatment atau pemberian bantuan kepada klien.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan mengenai psikologi humanistik tersebut, memberikan sumbangannya terhadap konseling dan terapi, psikologi humanistik juga memberikan sumbangannya bagi pendidikan alternatif yang dikenal dengan sebutan pendidikan humanistik (*humanistic education*). Pendidikan humanistik berusaha

mengembangkan individu secara keseluruhan melalui pembelajaran nyata. Pengembangan aspek emosional, sosial, mental, dan keterampilan dalam berkarier menjadi fokus dalam model pendidikan humanistik ini.

Hasil pemikiran dari psikologi humanistik banyak dimanfaatkan untuk kepentingan konseling dan terapi, salah satunya yang sangat populer adalah dari Carl Rogers dengan client-centered therapy, yang memfokuskan pada kapasitas klien untuk dapat mengarahkan diri dan memahami perkembangan dirinya, serta menekankan pentingnya sikap tulus, saling menghargai dan tanpa prasangka dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas konselor hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik asesmen dan pendapat para konselor bukanlah hal yang penting dalam melakukan treatment atau pemberian bantuan kepada klien.

REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA

1. Jalaludin Rakhmat, 2013. Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi), Bandung: Rosdakarya.
2. Muhibudin Wijaya Laksana, 2015. Psikologi Komunikasi, Surakarta: Pustaka Setia.
3. Maryam, E. W., & Paryontri, R. A. (2021). Buku Ajar Psikologi Komunikasi. Umsida Press, 1-124.
4. King, Laura A. 2012. Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiasi, Buku 2. Terjemahan. Jakarta : Salemba Humanika.
5. Maulana, Herdiyan dan Gumelar, Gumgum. 2013. Psikologi Komunikasi dan Persuasi. Jakarta : Akademia Permata.
6. Maryam, Effy W. 2019. Buku Ajar Psikologi Sosial "Psikologi Sosial : Penerapan dalam Permasalahan Sosial". Sidoarjo : UMSIDA Press.
7. Dr. H. M. Husni Ritonga, M.A, 2019. Psikologi Komunikasi, Medan: Perdana Publishing
8. <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/29/psikologi-humanistik/>, diakses 14 Juni 2022.
9. <https://kampuspsikologi.com/psikologi-humanistik/> diakses 14 Juni 2022.
10. Association of Humanistic Psychology. (1991). *Historic review of humanistic psychology*. Retrieved from <http://www.ahpweb.org/about/history/what-is-humanistic-psychology.html>.