

# INTEGRASI FILSAFAT HUMASNISTIK DALAM TERAPI PSIKOLOGI POSITIF: DITINJAU DARI TOKOH ABRAHAM MASLOW

Siti Khofifatul Mardhiyyah

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

[sitikhofifatul.2024@student.uny.ac.id](mailto:sitikhofifatul.2024@student.uny.ac.id)

## Abstract

Humanistic philosophy is a science that studies human beings to see how humans can live their lives well, by looking at behavior, emotions and understanding the surrounding environment. In line with this, humanistic psychology is a science that emphasizes the importance of consciousness, something positive about human beings and human self-actualization. Humanistic psychology itself has various types, one of which is positive psychology where the main focus of positive psychology is on understanding and developing resilience, strength, progress and human welfare which can be specified again in research to better understand positive emotions, character strengths, meaning and purpose of life, positive relationships and attention-based interventions, this positive psychology can also be developed in various fields. So the purpose of this study is to see if this humanistic philosophy has anything to do with positive psychology therapy. The method in this study is qualitative with literature study. So that it can be obtained from the results of this research, namely that there is integration and continuity between humanistic philosophy, humanistic psychology and positive psychology. The positive psychology therapy focuses on humanistic psychology by Abram Maslow where in theory there is a hierarchy of human needs, if these human needs are met, humans will get their welfare so that they can live a better life..

**Keywords:** Abraham Maslow, Philosophy, Humanistic, Positive Psychology

## Abstrak

Filsafat humanistik sebuah ilmu yang mengkaji tentang manusia untuk melihat bagaimana manusia bisa menjalani hidupnya dengan baik, dengan melihat tingkah laku, emosi dan memahami lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut psikologi humanistik adalah ilmu yang sangat menekankan kepada pentingnya kesadaran, sesuatu yang bersifat positif mengenai manusia dan aktualisasi diri manusia. Psikologi humanistik itu sendiri memiliki berbagai jenis salah satunya yaitu psikologi positif yang mana fokus utama dari psikologi positif yaitu pada pemahaman dan pengembangan ketahanan, kekuatan, kemajuan dan kesejahteraan manusia yang mana dapat dispesifikkan lagi dalam penelitian untuk lebih memahami tentang emosi positif, kekuatan karakter, makna dan tujuan hidup, hubungan positif dan intervensi berbasis perhatian, psikologi positif ini juga bisa dikembangkan di berbagai bidang. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu melihat apakah filsafat humanistik ini ada hubungannya dengan terapi psikologi positif. Metode yang dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan studi literatur. Sehingga dapat diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu terdapat integrasi dan kesinambungan antara filsafat humanistik, psikologi humanistik dan psikologi positif. Adapun terapi psikologi positif ini berfokus kepada psikologi humanistik oleh Abram Maslow yang mana dalam teorinya terdapat hierarki kebutuhan manusia, jika kebutuhan manusia tersebut terpenuhi maka manusia akan memperoleh kesejahteraannya sehingga dapat menjalankan kehidupan lebih baik.

**Kata Kunci:** Abraham Maslow, Filsafat, Humanistik, Psikologi Positif

## PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki berbagai dimensi dan keunikan di dalamnya, manusia memiliki kompleksitas yang tidak ada batasannya

untuk dijelajahi, dipahami dan diteliti baik dari segi tingkah laku, emosi dan pemikiran atau kognisinya. Dari sudut pandang filsafat manusia sering kali dibahas mengenai kebebasan, moralitas, tujuan dan

memperkaya pemahaman terhadap makna hidupnya (Siswadi, 2024).

Sejalan dengan hal tersebut terbentuknya aliran filsafat humanistik yang berpusat kepada perhatian manusia dan menganggap martabat manusia sebagai pusat perhatian yang fundamental karena berbagai aspek dalam diri manusia seperti keadilan, kebebasan, toleransi dan perilaku terhadap menjalani tujuan hidupnya (Saleleubaja & Astuti, 2024). Humanistik sendiri memiliki tujuan untuk mengetahui perkembangan manusia yang dilihat dari pengalaman yang telah dialaminya (Husnaini et al., 2024). Dengan kata lain humanistik dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang manusia, mengenal lebih dalam isi dari setiap individu manusia baik secara pengetahuan atau kognitifnya, tingkah laku dan emosinya.

Landasan filsafat mengartikan psikologi berasal dari kata Yunani “*psyche*” yang berarti “jiwa atau pikiran” dan “*logos*” yang memiliki arti “pengetahuan”, jadi psikologi dalam filsafat ilmu diartikan sebagai pengetahuan tentang pikiran dan perilaku terhadap manusia (Kumar & Lal, 2024). Sehingga psikologi adalah sebuah disiplin ilmu yang membahas berbagai dimensi yang berkontribusi pada pemahaman tentang perilaku, kognisi dan kesejahteraan mental pada manusia (Kumar & Lal, 2024).

Salah satu cabang psikologi ini yaitu psikologi humanistik yang membahas lebih dalam tentang emosi dalam diri manusia baik emosi positif dan negatif. Psikologi humanistik sebuah pandangan baru yang berbeda dari psikoanalisis maupun behaviorisme mengenai manusia (Kurrotuain et al., 2024). Psikologi humanistik ini lahir pada tahun 1940, namun baru dikenal pada tahun 1950 oleh para ahli psikologi, tokoh psikologi humanistik ini yang paling terkenal adalah Abraham Maslow (Putri et al., 2024). Psikologi humanistik atau yang biasa disebut sebagai psikologi kemanusiaan yaitu suatu pendekatan yang memusatkan

terhadap pengalaman, tingkah laku manusia dan aktualisasi diri pada individu manusia (Kusumawati et al., 2024)

Perlu diketahui bahwasanya psikologi positif ini berkembang dari psikologi humanistik yang meneliti tentang emosi manusia. Namun psikologi positif ini berfokus kepada meningkatkan kekuatan dalam diri manusia yang bisa disebut dengan pencegahan terhadap penyakit mental, yaitu dengan menanamkan beberapa emosi positif seperti adanya tujuan hidup, harapan, keberanian, optimis, keberanian, keterampilan dalam bersosialisasi, kejujuran, ketekunan, keimanan dan selalu berpikir pada tujuan yang lebih baik (Sutto. J, 2016).

Psikologi positif telah berkembang pada saat ini yang membawa perspektif baru dalam praktik terapi psikologi. Martin EP Seligma seorang psikolog klinis yang mengumumkan gerakan baru yaitu psikologi positif dalam pidato kepresidenannya di *American Psychological Association* (APA) pada tahun 1998, tujuannya yaitu untuk mengetahui kekuatan manusia dilihat dari karakteristik positifnya untuk menuju kehidupan yang lebih baik (Philosophischen & Eichenberger, 2024). Fokus utama dari psikologi positif yaitu pada pemahaman dan pengembangan ketahanan, kekuatan, kemajuan dan kesejahteraan manusia yang mana dapat dispesifikasi lagi dalam penelitian untuk lebih memahami tentang emosi positif, kekuatan karakter, makna dan tujuan hidup, hubungan positif dan intervensi berbasis perhatian, psikologi positif ini juga bisa dikembangkan di berbagai bidang seperti pendidikan, kesehatan dan tempat kerja (Kumar & Lal, 2024).

Sehingga dari paparan di atas secara tidak langsung filsafat ilmu yang lebih berfokus kepada filsafat humanistik berintegrasi kepada psikologi humanistik, yang mana dalam psikologi humanistik ini dikembangkan lagi menjadi psikologi positif. Jadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui integritas filsafat

humanistik dalam terapi psikologi positif yang ditinjau dari tokoh Abraham Maslow. Alasan peneliti memilih tokoh Abraham Maslow karena tokoh utama dan paling terkenal dalam mendirikan dan mengembangkan teori humanistik.

## METODE PENELITIAN

Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan studi pustaka atau studi literatur. Studi literatur yaitu teknik dalam mengumpulkan data pustaka yang melibatkan mencatat, membaca dan mengolah sumber penelitian yang relevan (Indriyani & Desyandri, 2022). Sumber pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dari buku, artikel, jurnal dan literatur lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Studi literatur ini dilakukan dengan mencari kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian adapun kata kunci yang dipakai dalam penelitian ini yaitu filsafat humanistik, psikologi humanistik, psikologi positif, Abraham Maslow.

Studi literatur ini terdiri dari beberapa langkah yang sistematis. Adapun langkahnya yaitu pertama, peneliti mencari terlebih dahulu topik yang ingin diteliti. Selanjutnya mencari referensi dengan kata kunci yang relevan. Setelah literatur sudah dikumpulkan, peneliti memilih referensi yang paling sesuai berdasarkan topik yang ingin dibahas. Kemudian tahap evaluasi yang di mana peneliti mengevaluasi secara menyeluruh terkait metode, kualitas tahun terbit dan sebagainya terkait literatur yang sudah terkumpul. Tahap terakhir menyusun gagasan utama dan hasil dari literatur yang sudah dipilih untuk mendapatkan kesamaan dan perbedaan dalam penelitian. Sehingga studi literatur ini peneliti menjelaskan konteks teoritis, metodologi, hasil dan kesimpulan (Husnaini et al., 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Landasan filsafat humanistik

Filsafat sebuah ilmu yang dipercaya sebagai induk atau ibu dari berbagai ilmu pengetahuan yang terdapat di dunia ini, jadi

bisa diyakini bahwa ilmu yang ada di dunia ini itu lahir dari filsafat ilmu. Secara bahasa, filsafat berasal dari kata “*phios*” yang mengartikan cinta dan “*saphein*” yang diartikan kebijaksanaan. Jadi istilah dari filsafat itu sendiri yaitu sebuah ilmu yang memperdalam tentang kebijakan-kebijakan sebagai fokus utama dalam upaya untuk membangun kehidupan manusia yang seimbang, selaras dan harmonis (Herlambang, 2018). Sejalan dengan itu filsafat juga suatu ilmu yang prosesnya diperoleh dari kegiatan berpikir yang mendalam, bersifat menyeluruh dan dapat dipahami oleh pikiran manusia atau dengan kata lain logis untuk menumbuhkan rasa cinta akan kebijaksanaan (Mayasari, 2017). Filsafat juga dapat diartikan sebagai pengetahuan yang mengetahui segala sesuatu mengenai ketuhanan, alam semesta dan manusia secara mendalam (Husnaini et al., 2024).

Secara luasnya filsafat itu kegiatan yang dilakukan manusia untuk menemukan kebenaran tentang dirinya sendiri, dunia tempat tinggal manusia, dan hubungan keduanya dengan emelibatkan beberapa penyelidikan yang bersifat rasional tentang suatu objek (Fedi et al., 2021). Filsafat juga bisa diartikan sebagai tolak ukur manusia yang berdasarkan kemampuan dalam menalar dan berpikir yang terjadi sebelum dan sesudahnya (Fadli, 2020).

Sedangkan humanistik berasal dari bahasa *Latin* dari kata “*humanus*” yang berarti manusia dan “*ismu*” diartikan sebagai aliran atau paham. Adapun dari bahasa *Latin klasik* berasal dari kata “*homo*” artinya manusia dan “*humanus*” yang berarti sifat manusia. Jadi dapat di artikan humanistik ini adalah suatu aliran filsafat yang memandang manusia sebagai objek utama, sehingga dapat menumbuhkan rasa kemanusiaan dan menciptakan sosialisasi yang lebih baik (Indriyani & Desyandri, 2022). Sejalan dengan itu humanistik yaitu paham filsafat yang menjunjung tinggi nilai dan kedudukan manusia (Manik et al., 2022)

Humanistik yaitu sebuah pandangan yang mengakui bahwa manusia itu merupakan makhluk yang unik, seperti sikap dan juga hubungannya terhadap dunia dan lingkungan sekitarnya (Hayon, 2023). Humanistik sebuah aliran dengan tujuan untuk menghidupkan rasa perikemanusiaan dan berharap terbentuknya sosialisasi yang lebih baik, sehingga humanistik ini menganggap manusia sebagai objek studi utamanya (Solichin et al., 2019).

Jadi dapat ditarik kesimpulan dari berbagai literatur di atas mengenai pengertian filsafat dan humanistik itu sendiri. Maka filsafat humanistik itu sendiri adalah sebuah aliran yang mengkaji tentang manusia untuk melihat bagaimana manusia bisa menjalani hidupnya dengan baik, dengan melihat tingkah laku, emosi dan memahami lingkungan sekitarnya. Hal tersebut sejalan dengan bahwa filsafat humanistik menekankan pada pengembangan potensi manusia secara menyeluruh baik dari aspek moral, emosional, intelektual dan sosial (Mariani et al., 2024).

### Konsep Filsafat Psikologi humanistik

Landasan filsafat mengartikan psikologi berasal dari kata Yunani “*psyche*” yang berarti “jiwa atau pikiran” dan “*logos*” yang memiliki arti “pengetahuan”, jadi psikologi dalam filsafat ilmu diartikan sebagai pengetahuan tentang pikiran dan perilaku terhadap manusia (Kumar & Lal, 2024). Filsafat psikologi humanistik berkonsep pada pemikiran yang mana dikemukakan oleh filsuf humanis tentang hal yang meliputi pandangan konsep diri pada manusia, otonomi manusia, kebebasan dan aktualisasi diri (Manik et al., 2022).

Aliran psikologi humanistik ini muncul sekitar tahun 1940 sebagai suatu ketidakpuasan terhadap pendekatan psikologi psikoanalisis dan psikologi behavioristik, sehingga bisa dikatakan psikologi humanistik ini suatu yang aliran baru yang sangat menekankan kepada pentingnya kesadaran, sesuatu yang bersifat

positif mengenai manusia dan aktualisasi diri manusia (Kusumawati et al., 2024).

Psikologi humanistik juga merupakan salah satu aliran dari filsafat humanistik yang mana dari kata “human” yang berarti manusia, sehingga aliran ini berfokus pada kerendahan hati, kesederhanaan dan sifat manusiawi menjadikan manusia sebagai makhluk yang memiliki beberapa potensi (Irwati et al., 2024). Sehingga psikologi adalah sebuah disiplin ilmu yang membahas berbagai dimensi yang berkontribusi pada pemahaman tentang perilaku, kognisi dan kesejahteraan mental pada manusia (Kumar & Lal, 2024).

Maka dapat ditarik garis besar dari beberapa literatur di atas bahwasanya psikologi humanistik ini aliran yang berintegrasi dengan filsafat humansitik, yang mana menjadi fokus utama dalam psikologi humanistik ini yaitu mengetahui sisi keseluruhan manusia, baik secara emosi, tingkah laku dan bahkan cara mereka memperoleh kebahagiaan. Dalam psikologi humansitik ini terkenal dengan teori Abraham Maslow yang mana tujuan utama manusia ada untuk membentuk aktualisasi pada dirinya. Psikologi humanistik ini meneliti manusia untuk mengetahui cara mereka memperoleh kebahagiaan, atau sebaliknya ketika mereka merasa cemas dan mengatasinya. Sehingga integrasi filsafat humanistik dengan psikologi humanistik ini sama-sama memfokuskan untuk mengetahui seara mendalam tentang manusia, dengan bertujuan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

### Terapi Psikologi positif ditinjau dari psikologi humanistik Abraham Maslow

Terapi psikologi positif di sini lebih ditekankan melalui sudut pandang psikologi humanistik. Perlu diketahui bahwasanya psikologi positif ini berkembang dari psikologi humanistik yang meneliti tentang emosi manusia. Namun psikologi positif ini berfokus kepada meningkatkan kekuatan dalam diri

manusia yang bisa disebut dengan pencegahan terhadap penyakit mental, yaitu dengan menanamkan beberapa emosi positif seperti adanya tujuan hidup, harapan, keberanian, optimis, keberanian, keterampilan dalam bersosialisasi, kejujuran, ketekunan, keimanan dan selalu berpikir pada tujuan yang lebih baik (Sutto. J, 2016).

Psikologi positif telah berkembang pada saat ini yang membawa perspektif baru dalam praktik terapi psikologi. Martin EP Seligma seorang psikolog klinis yang mengumumkan gerakan baru yaitu psikologi positif dalam pidato kepresidenannya di *American Psychological Association* (APA) pada tahun 1998, tujuannya yaitu untuk mengetahui kekuatan manusia dilihat dari karakteristik positifnya untuk menuju kehidupan yang lebih baik (Philosophischen & Eichenberger, 2024). Fokus utama dari psikologi positif yaitu pada pemahaman dan pengembangan ketahanan, kekuatan, kemajuan dan kesejahteraan manusia yang mana dapat dispesifikkan lagi dalam penelitian untuk lebih memahami tentang emosi positif, kekuatan karakter, makna dan tujuan hidup, hubungan positif dan intervensi berbasis perhatian, psikologi positif ini juga bisa dikembangkan di berbagai bidang seperti pendidikan, kesehatan dan tempat kerja (Kumar & Lal, 2024).

Salah satu tokoh utama dalam psikologi humanistik yaitu Abraham Maslow. Sehingga terapi psikologi positif di sini berfokus kepada tokoh tersebut. Brookly, New York adalah kota kelahiran Abraham Harold Maslow, Maslow lahir tanggal 1 April 1908. Keluarga Maslow adalah seorang imigran yang berasal dari Yahudi Rusia lalu berpindah ke Amerika Serikat, mereka pindah untuk tujuan agar dapat hidup lebih baik. Dari tujuh bersaudara Maslow adalah anak pertama, sebagai anak tertua orang tua Maslow selalu menekannya untuk tegar dan kuat agar mencapai keberhasilan dalam biang pendidikan. Maslow juga sedari kecil sudah

bekerja untuk mengantar koran dan sangat rajin untuk belajar. Kejadian tersebut membuat Maslow menjadi kesepian dan tidak memiliki banyak teman karena dirinya sibuk akan belajar dan bekerja. Namun dengan kejadian tersebut menjadikan Maslow hidup seperti sekarang dengan pengalaman-pengalaman hidup yang dia rasakan. Karena dalam kehidupan di sekolahnya Maslow lebih banyak menghabiskan waktunya di perpustakaan untuk membaca sehingga teman-temannya yaitu buku-buku yang telah dibacanya. (Kuswara. E, 1991).

Maslow berhasrat untuk mencari tujuan kehidupan yang lebih baik dan bermakna sehingga Maslow banyak membantu orang lain dalam menjalankan kehidupan ini. Hasrat tersebut diperoleh dari pengalaman hidupnya bahwa bermakna yang tidak diperoleh pada masa mudanya. Dari situlah Maslow ingin menolong orang lain agar tidak mengalami apa yang dia rasakan (Kuswara. E, 1991).

Masa kuliah awalnya Maslow mengambil kuliah Hukum di City College New York karena desakan ayahnya agar menjadi seseorang yang sukses. Namun baru dua minggu kuliah, Maslow berpindah ke Universitas Cornell dan kemudian tidak lama berpindah lagi ke Universitas Wisconsin dengan psikologi sebagai bidang yang dia pilih. Maslow mendapatkan sarjana pada tahun 1931 dan doktor pada tahun 1934. Di pertengahan kuliahnya Maslow menikah denganistrinya yang bernama Bertha. Pernikahan ini membuat perasaan Maslow lebih bahagia seperti lembaran baru lagi dan membuat cara berpikir Maslow semakin terbuka (Kuswara. E, 1991).

Maslow memilih bidang psikologi karena terinspirasi oleh teori behaviorisme oleh Watson, Gestalt dan lainnya. Maslow berharap dirinya juga bisa mengubah dunia seperti tokoh-tokoh behaviorisme. Maka dari itu Maslow mengambil jurusan psikologi karena tertarik mengenai materi yang berhubungan dengan manusia.

Awal mulanya karier Maslow dalam akademis dan profesionalnya yaitu sebagai asisten instruktur psikologi di Universitas Wisconsin pada tahun 1930-1934, selanjutnya menjadi staf pengajar pada tahun 1934-1935. Kemudian sampai pada tahun 1937 Maslow menjadi staf peneliti di Universitas Columbia. Maslow juga ternyata bekerja menjadi asisten Edward L. Thorndike, salah seorang tokoh behaviorisme di Universitas Columbia. Dan masa terakhirnya Brooklyn College, New York Maslow menjadi guru hingga tahun 1951 (Kuswara. E, 1991).

Pada peristiwa kelahiran anak pertamanya membuat Maslow banyak mengambil pelajaran mengenai psikologi behavioristik yang menjadikan berkurangnya rasa antusiasme Maslow terhadap teori behaviorisme. Karena nyatanya yang telah ditunjukkan oleh anaknya bahwa tingkah laku manusia memiliki sifat yang kompleks, sehingga menurut Maslow untuk teori behaviorisme lebih cocok untuk digunakan dalam memahami tikus atau hewan lainnya dibandingkan dengan memahami manusia. Dari kejadian tersebut Maslow menentang teori behaviorisme yang berpendapat bahwa tingkah laku bisa dilatih akan menjadi siapa pun, namun Maslow berpendapat bahwasanya hal tersebut tidak menyertakan nilai-nilai luhur yang dimiliki manusia (Kuswara. E, 1991).

Maslow membawa perubahan baru di Amerika Serikat dan menjadi juru bicara utama untuk gerakan psikologi humanistik pada tahun 1961 di Universitas Brandeis. selanjutnya Maslow meninggalkan Brandeis dan menjadi anggota yayasan W.P Launghlin di Menlo Park, California pada tahun 1969, di sana Maslow menjabat sebagai non akademisi sehingga Maslow bebas untuk mengungkapkan minatnya terhadap masalah-masalah filsafat etika dan politik (Kuswara. E, 1991).

Maslow juga bergabung diri dengan sejumlah perhimpunan profesional bahkan sampai menjadi ketua himpunan psikologi negara bagian Massachusetts, lalu sebagai

kepala divisi kepribadian dan psikologi sosial pada Perhimpunan Psikologi Amerika (APA). Selain itu Maslow juga menjadi editor jurnal psikologi. Salah satu karyanya yang terkenal adalah *A Theory of Human Motivation* (1943) dan *Motivation and Personality* (1954) yang menjelaskan hierarki kebutuhan hidup manusia.

Pada tanggal 8 Juni 1970 di California, Amerika Serikat, Maslow menutup matanya dan meninggalkan dunia ini dengan mencapai usia 62 tahun, Maslow wafat dikarenakan terkena penyakit serangan jantung. Walaupun Maslow sudah wafat teorinya masih dipakai sampai sekarang dengan teori yang terkenal adalah motivasi dalam diri seseorang dengan melihat hierarki kebutuhan hidup manusia oleh Maslow

Maslow mengatakan bahwa manusia bisa memenuhi kebutuhannya dengan berbagai perilaku untuk mencapai tujuan hidupnya sehingga membentuk sebuah hierarki kebutuhan hidup manusia. Dalam setiap manusia memiliki karakter yang berbeda-beda, seseorang akan maju karena memiliki kemampuan dalam memenuhi kebutuhannya sehingga manusia akan yakin akan tujuan hidupnya dan menjalankan kehidupan yang baik. Sedangkan manusia yang tidak ada hasrat ingin maju maka mereka akan terus hidup di bawah anangan dan tidak memiliki kejelasan dalam menentukan tujuan hidupnya sehingga terbentuknya kehidupan yang tidak baik.

Maslow pertama kali merumuskan teori humanistik ini di dalam motivasi kehidupan manusia. Sehingga Maslow mencetuskan hierarki kebutuhan manusia dengan memiliki 5 tahapan kebutuhan manusia yaitu (Irwtati et al., 2024; Kusumawati et al., 2024; Manik et al., 2022; Santrock. J. W, 2010; Solichin et al., 2019):

1. Kebutuhan fisiologis (*Physiological Need*)

Kebutuhan fisiologis ini adalah kebutuhan yang terkenal akan adanya kebutuhan manusia yang

- meliputi sandang, pangan dan papan. Sehingga kebutuhan fisiologis menjadi dasar dan pokok utama yang paling kuat untuk mencukupi kehidupan manusia untuk memenuhi kehidupan sehari-hari.
2. Kebutuhan akan rasa aman (*Safety Needs*)  
Setelah tercukupinya kebutuhan fisiologis, maka timbulah kebutuhan akan rasa aman. Seseorang yang merasa dalam kegelisahan sangat butuh untuk perlindungan sehingga manusia akan menjauhi hal-hal yang tidak diinginkan.
  3. Kebutuhan untuk diterima (*Social Needs*)  
setelah terpenuhinya kebutuhan fisiologis dan rasa akan aman. Selanjutnya sebagai makhluk sosial, seseorang akan berfokus kepada kemauan untuk memiliki teman atau relasi, rasa ingin dicintai dan diterima dalam suatu kelompok.
  4. Kebutuhan untuk dihargai (*Self Esteem Needs*)  
selanjutnya yaitu kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan ini sering juga disebut dengan kebutuhan “ego”, kebutuhan ini seperti keinginan untuk mempunyai kesan untuk mendapatkan rasa dihargai oleh orang lain, mendapatkan perhatian dan mendapatkan sebuah apresiasi diri dari teman atau sesama manusia.
  5. Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self Actualization*)  
Kebutuhan aktualisasi diri berada pada puncak kebutuhan manusia sehingga ditempatkan pada tingkat tertinggi. kebutuhan ini terkenal dengan kebutuhan yang mencukupi pemenuhan diri seseorang yang sudah mencakupi semuanya, kebutuhan akan mengaktualisasikan diri ini dapat dicukupi dengan mengembangkan potensi serta bakat yang ada pada diri sendiri. Ciri utama seseorang sudah mencapai kebutuhan ini yaitu mereka akan berperilaku untuk terus berjalan maju, mereka akan mengenal dengan diri mereka sendiri, lebih melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat tanpa melihat balasan dari orang lain.
- Maslow mengatakan kebutuhan ini harus dipenuhi secara berurutan, jika kebutuhan yang paling bawah tidak dapat terpenuhi maka kebutuhan yang lebih tinggi selanjutnya tidak dapat terpenuhi. dalam karya-karya Maslow, terlihat bahwa dari kelima hierarki kebutuhan tersebut, Maslow lebih tertarik kepada kebutuhan tertinggi yaitu kebutuhan aktualisasi diri, Maslow mengatakan bahwa perbandingan antara para mengaktualisasi diri dengan kebanyakan orang pada umumnya adalah jika orang pada umumnya termotivasi sangat kuat oleh kebutuhan memiliki-dimiliki, mencintai-dicintai, dan dihargai sampai takut untuk mengemukakan pendapat yang tidak disetujui oleh orang lain, sedangkan para pengaktualisasi diri mereka terbentuk oleh lingkungan sosial sehingga sikap-sikapnya jauh lebih spontan, bebas dan alamiah.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu bahwasanya filsafat humanistik sebuah aliran yang mengkaji tentang manusia untuk melihat bagaimana manusia bisa menjalani hidupnya dengan baik, dengan melihat tingkah laku, emosi dan memahami lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut psikologi humanistik adalah ilmu yang sangat menekankan kepada pentingnya kesadaran, sesuatu yang bersifat positif mengenai manusia dan aktualisasi diri manusia. Psikologi humanistik itu sendiri memiliki berbagai jenis salah satunya yaitu psikologi positif yang mana fokus utama dari psikologi positif yaitu pada

pemahaman dan pengembangan ketahanan, kekuatan, kemajuan dan kesejahteraan manusia yang mana dapat dispesifikkan lagi dalam penelitian untuk lebih memahami tentang emosi positif, kekuatan karakter, makna dan tujuan hidup, hubungan positif dan intervensi berbasis perhatian, psikologi positif ini juga bisa dikembangkan di berbagai bidang. Salah satu bentuk terapi yang bisa diimplementasikan yaitu menggunakan teori hierarki manusia oleh Abraham Maslow sebagai tokoh psikologi humanistik. Hierarki kehidupan tersebut memiliki 5 tahap yaitu; kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk dihargai, dan Kebutuhan Aktualisasi Diri. Sehingga jika diterapkannya tahapan-tahapan berikut kepada kehidupan manusia maka mereka akan mendapatkan kesejahteraan dalam dirinya dan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, R. V. (2020). Tinjauan Filsafat Humanisme: Studi Pemikiran Paulo Freire Dalam Pendidikan. *Jurnal Reforma*, 9(2), 96. <https://doi.org/10.30736/rf.v9i2.317>
- Fedi, S., Kurnila, V., Susanti, V., Hutneira, R., Rochmad, & Isnarto. (2021). Pembelajaran Matematika Berbasis Filsafat Humanis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 10090–10104. <https://www.ojk.go.id/id/kanal/perbankan/Pages/Bank-Umum.aspx#:~:text=Pada%20Undang%20undang%20Nomor%2010,rangka%20meningkatkan%20taraf%20hidup%20masyarakat.>
- Hayon, H. G. (2023). Eupraxsophy: Sebuah Pandangan tentang Humanisme Sekular Menurut Paul Kurtz. *Proceedings of The National Conference on Indonesian Philosophy and Theology*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.24071/snf.v1i1.8366>
- Herlambang, Y. T. (2018). *PEDAGOGIK : Telaah Kritis Ilmu Pendidikan dalam Multiperspektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husnaini, M., Sarmiati, E., & Harimurti, S. M. (2024). Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme terhadap Kebahagiaan dalam Pembelajaran. *Journal of Education Research*, 5(2), 1026–1036. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.887>
- Indriyani, N., & Desyandri. (2022). Konsep pendidikan mereka belajar dalam pandangan filsafat humanisme. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 07(2), 668–682.
- Irwati, D., Putri, L., & Syam, H. (2024). *TINJAUAN PSIKOLOGIS HUMANISTIK DALAM PEDAGOGIK SPIRITAL Deni. ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 4(3), 327–337.
- Kumar, S., & Lal, K. (2024). Different dimensions of psychology: A review. *International Journal of Research in Special Education*, 4(1), 44–53.
- Kurrotuain, A., Raharjo, R. P., & Ahmadi, A. (2024). Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow Pada Tokoh Dalam Novel “Garis Waktu” Karya Fiersa Besari. *Diksstrasia : Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25157/diksstrasia.v8i1.12212>
- Kusumawati, N. A., Dian, K., Purwadi, A., & Maret, U. S. (2024). *IMPLEMENTASI TEORI KEBUTUHAN MASLOW DALAM PEMBELAJARAN ABAD 21 : PENDEKATAN PSIKOLOGI HUMANISTIK*. 5445(April), 98–112.
- Kuswara E. (1991). Teori-teori Kepribadian Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik. Bandung: PT Eresco

- Manik, H., Sihite, A. C. B., Manao, M. M., Sitepu, S., & Naibaho, T. (2022). Teori Filsafat Humanistik Dalam Pembelajaran Matematika Hanter. *Edumaspul*, 6(1), 348–355.
- Mariani, Zainal Rafli, & Ifan Iskandar. (2024). Filsafat Humanisme Dalam Perspektif Pembelajaran Bahasa Terhadap Konsep Merdeka Belajar: Kajian Teori. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(5), 196–204.  
<https://doi.org/10.62504/jimr462>
- Mayasari, S. (2017). Filsafat Pendidikan Humanisme Dalam Perspektif Pembelajaran Bahasa Inggris Bagi Peserta Didik Di Tingkat Sekolah Menengah Atas: Sebuah Kajian Teori. *Akademik*, 3(1), 629–637.  
<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1069-1334-1-PB.pdf>
- Philosophischen, D., & Eichenberger, P. (2024). *An Experimental History of Positive Psychology Analysis of Constructs and Instruments*.  
<http://dx.doi.org/10.15488/17333>
- Putri, N. H., Yusuf, A., Prayuga, N. G. A. P., & Syafira, N. P. (2024). Learning Theory According To Humanistic Psychology and Its Implementation in Students. *Progres Pendidikan*, 5(1), 64–70.  
<https://doi.org/10.29303/prospek.v5i1.542>
- Saleleubaja, J., & Astuti, D. (2024). Sifat Manusia Dan Antropologi Kristen: Perspektif Filsafat Tentang Hakikat Kemanusiaan. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 5(1), 82–95.  
<https://doi.org/10.46348/car.v5i1.272>
- Santrock, J. W. (2010). *Educationnal Psychology*. McGraw-Hill.
- Siswadi, G. A. (2024). *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Sebagai Homo Complexus* (Issue February).
- <https://www.researchgate.net/publication/377951590>
- Solichin, M. M., Ag, M., Penerapannya, M., Pondok, D. I., Al, P., & Sumenep, P. (2019). *Pendekatan Humanisme Dalam Pembelajaran*. [www.penerbitlitnus.co.id](http://www.penerbitlitnus.co.id)
- Sutton , J. (2016, Oktober 2). *Positive Psychology: An Introduction, Summary, & PDF*. Retriever from; PositivePsychology.com:  
<https://positivepsychology.com/positive-psychology-an-introduction-summary/>