



## Psikologi Humanistik

Supendi Samian

Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Nahdlatul Ulama (STIDKI NU) Indramayu

Email: bangsam1926@gmail.com

### Abstrak

Psikologi Humanistik muncul sebagai tanggapan terhadap keterbatasan pendekatan psikologi yang dominan pada masanya, seperti behaviorisme dan psikodinamika. Kerangka teori Psikologi Humanistik mencakup konsep-konsep kunci seperti self-actualization, hierarki kebutuhan, konsep diri, kebebasan akan, empati, dan pertumbuhan pribadi. Fokus pada pengalaman subjektif, Psikologi Humanistik menggali pemahaman holistik tentang manusia, menekankan kebebasan individu untuk membuat pilihan, dan mempromosikan konsep diri yang positif. Pendekatan ini, yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May, menawarkan pandangan optimis tentang kemampuan manusia untuk mencapai potensi penuh mereka melalui pertumbuhan pribadi. Abstrak ini merangkum landasan dan prinsip-prinsip utama Psikologi Humanistik, yang telah membuka jalan bagi pemahaman yang lebih kaya tentang pengalaman manusia dan pendekatan terapeutik yang berfokus pada pertumbuhan dan pengembangan diri.

**Keyword: Psikologi dan Humanistik**

### Abstract

*Humanistic Psychology emerged in response to the limitations of dominant psychological approaches of its time, such as behaviorism and psychodynamics. The theoretical framework of Humanistic Psychology encompasses key concepts such as self-actualization, the hierarchy of needs, self-concept, free will, empathy, and personal growth. Focusing on subjective experience, Humanistic Psychology explores a holistic understanding of human beings, emphasizes individual freedom of choice, and promotes a positive self-concept. This approach, developed by figures such as Abraham Maslow, Carl Rogers, and Rollo May, offers an optimistic view of the human ability to reach their full potential through personal growth. This abstract summarizes the foundations and key principles of Humanistic Psychology, which have paved the way for a richer understanding of human experience and therapeutic approaches focused on personal growth and development.*





## PENDAHULUAN

Psikologi Humanistik melibatkan perkembangan dalam bidang psikologi yang muncul sebagai reaksi terhadap paradigma psikologi yang dominan pada masanya, yaitu psikologi behavioristik dan psikologi psikodinamika. Psikologi Humanistik muncul pada pertengahan abad ke-20 sebagai alternatif yang menekankan pada pemahaman dan penghormatan terhadap pengalaman dan potensi manusia.

Psikologi Humanistik muncul sebagai tanggapan terhadap pendekatan behavioristik yang terfokus pada perilaku teramati dan mengabaikan aspek subjektif dari pengalaman manusia. Humanistik menilai bahwa aspek-aspek seperti keinginan, motivasi, dan kepuasan batin juga perlu dipahami untuk mendapatkan gambaran yang lengkap tentang psikologi manusia.

Sama halnya dengan kritik terhadap behaviorisme, psikologi humanistik juga mencerminkan reaksi terhadap psikodinamika yang menekankan pada pengaruh bawah sadar dan ketidaklengkapan pengamatan langsung terhadap pengalaman individu. Humanistik lebih menekankan pada pengalaman kesadaran dan potensi manusia untuk pertumbuhan dan pengembangan diri.

Psikologi Humanistik menegaskan pentingnya memahami pengalaman subjektif individu. Pengalaman manusia dianggap sebagai dasar utama untuk pemahaman tentang motivasi, kebahagiaan, dan makna hidup.

Psikologi Humanistik menyoroti konsep "self" atau diri sebagai pusat perhatian. Teori-teori seperti self-actualization (aktualisasi diri), yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow, dan konsep-konsep serupa dari Carl Rogers, menekankan kemampuan individu untuk mencapai potensi penuh mereka melalui perkembangan pribadi.

Humanistik mendukung pendekatan holistik terhadap psikologi, mengakui bahwa individu harus dipahami sebagai entitas yang utuh dan tidak dapat direduksi menjadi sekumpulan perilaku atau insting. Pendekatan ini juga mencakup konteks sosial dan budaya yang memengaruhi perkembangan individu.

Humanistik menekankan kebebasan individu dan tanggung jawab pribadi dalam membuat keputusan dan mencapai tujuan hidup. Carl Rogers, misalnya, menyoroti pentingnya terapi yang mendukung pengembangan diri dan penerimaan tanpa syarat.

Psikologi Humanistik, dengan tokoh-tokohnya seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May, membuka jalan untuk pendekatan psikologi yang lebih berfokus pada pengalaman positif, pertumbuhan pribadi, dan potensi manusia. Pada dasarnya, psikologi humanistik mendekati subjek manusia dengan pandangan optimis dan menghargai aspek-aspek positif dari pengalaman manusia.

## KERANGKA TEORI

Kerangka teori Psikologi Humanistik mencakup sejumlah konsep kunci yang membentuk dasar pemahaman terhadap manusia, motivasi, pertumbuhan pribadi, dan pengalaman subjektif. Berikut adalah beberapa unsur utama dalam kerangka teori Psikologi Humanistik:

1. *Self-Actualization* (Aktualisasi Diri)



Konsep ini, diperkenalkan oleh Abraham Maslow, menekankan bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk mencapai potensi maksimal mereka. Self-actualization merujuk pada upaya individu untuk berkembang secara penuh dan mencapai tujuan hidup yang signifikan.

2. *Hierarchy of Needs* (Hierarki Kebutuhan)

Abraham Maslow juga mengembangkan teori hierarki kebutuhan, yang menyusun kebutuhan manusia dalam tingkatan, dimulai dari kebutuhan fisik dan biologis hingga kebutuhan psikologis dan tingkatan tertinggi yaitu self-actualization. Teori ini memberikan pemahaman tentang bagaimana manusia berkembang dan memenuhi kebutuhannya.

3. *Self-Concept* (Konsep Diri)

Konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai-nilai, dan persepsi tentang kemampuannya. Carl Rogers menekankan bahwa konsep diri yang positif dan penerimaan diri tanpa syarat adalah kunci untuk pertumbuhan pribadi.

4. Pemahaman Pribadi dan Subjektif

Psikologi Humanistik menekankan pada pengalaman subjektif individu sebagai pusat penelitian. Cara individu mengartikan dan memberi makna pada pengalaman mereka dianggap penting untuk pemahaman yang holistik.

5. *Free Will* (Kebebasan Akan)

Terapis humanistik seperti Carl Rogers mengakui kebebasan akan individu dalam membuat pilihan dan keputusan hidup mereka. Ini menekankan tanggung jawab pribadi dan kebebasan individu untuk membentuk hidup mereka sendiri.

6. Empati dan Penerimaan Tanpa Syarat

Rogers menekankan pentingnya terapis menyediakan lingkungan terapeutik yang penuh empati dan menerima klien tanpa syarat. Hal ini membantu dalam pengembangan konsep diri yang positif dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi.

7. Pentingnya Pengalaman "*Here and Now*"

Humanistik menekankan pada pengalaman saat ini atau "here and now," mendukung klien untuk menyadari dan mengatasi masalah mereka di saat ini, bukan hanya memfokuskan pada masa lalu atau masa depan.

8. Pemahaman tentang Pertumbuhan dan Perkembangan Pribadi:

Psikologi Humanistik menawarkan pandangan optimis tentang kemampuan manusia untuk tumbuh dan berkembang sepanjang hidup. Rollo May, misalnya, menyoroti pentingnya menghadapi ketidakpastian dan mengatasi tantangan sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi.

Kerangka teori Psikologi Humanistik ini memberikan landasan bagi pendekatan terapeutik yang menekankan penerimaan, pertumbuhan pribadi, dan pengembangan potensi manusia. Pendekatan ini memberikan alternatif yang kuat terhadap pandangan psikodinamika dan behavioristik pada zamannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk kata-kata tertulis. Teknik Pengumpulan



Data melalui dokumentasi, dokumentasi dalam penelitian ini adalah menggunakan buku-buku, literature, dan jurnal.

Adapun penjabaran analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sebagai berikut: 1) Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data awal yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. 2) Penyajian data tahap ini, peneliti mengembangkan sebuah penelitian informasi tersusun untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. 3) Penarikan simpulan, Peneliti berusaha menarik simpulan dan melakukan verifikasi dengan mencari makna setiap gejala yang diperolehnya dari lapangan, mencatat keteraturan dan konfigurasi yang mungkin ada, alur kausalitas dari fenomena dan proporsi.

## PEMBAHASAN

Psikologi humanistik atau disebut juga dengan nama psikologi kemanusiaan adalah suatu pendekatan yang multifaset terhadap pengalaman dan tingkah laku manusia, yang memusatkan perhatian pada keunikan dan aktualisasi diri manusia. Bagi sejumlah ahli psikologi humanistik ia adalah alternatif, sedangkan bagi sejumlah ahli psikologi humanistik yang lainnya merupakan pelengkap bagi penekanan tradisional behaviorisme dan psikoanalisis (Misiak dan Sexton, 2005). Psikologi humanistik berdasarkan kepada keyakinan bahwa nilai-nilai etika merupakan daya psikologi yang kuat dan ia merupakan penentu asas kelakuan manusia. Keyakinan ini membawa kepada usaha meningkatkan kualitas manusia seperti pilihan, kreativitas, interaksi fisik, mental dan jiwa, dan keperluan untuk menjadi lebih bebas. Situs yang sama menyebutkan bahwa psikologi humanistik juga didefinisikan sebagai sebuah sistem pemikiran yang berdasarkan kepada berbagai nilai, sifat, dan tindak tanduk yang dipercayai terbaik bagi manusia.

Psikologi humanistik dapat dimengerti dari tiga ciri utama, yaitu, **pertama** psikologi humanistik menawarkan satu nilai yang baru sebagai pendekatan untuk memahami sifat dan keadaan manusia. **Kedua**, ia menawarkan pengetahuan yang luas akan kaedah penyelidikan dalam bidang tingkah laku manusia. **Ketiga**, ia menawarkan metode yang lebih luas akan kaedah-kaedah yang lebih efektif dalam pelaksanaan psikoterapi. Pokok persoalan dari psikologi humanistik adalah pengalaman subjektif manusia, keunikannya yang membedakan dari hewan-hewan, sedangkan area-area minat dan penelitian yang utama dari psikologi humanistik adalah kepribadian yang normal dan sehat, motivasi, kreativitas, kemungkinan-kemungkinan manusia untuk tumbuh dan bagaimana bisa mencapainya, serta nilai-nilai manusia Dalam metode-metode studinya, psikologi humanistik menggunakan berbagai metode mencakup wawancara, sejarah hidup, sastra, dan produk-produk kreatif lainnya. (Misiak dan Sexton, 2005).

Sebagaimana behaviorisme dan psikoanalisis, psikologi humanistik pun mempunyai tokoh-tokoh yang terkenal, yang pemikiran-pemikiran dan teori-teorinya memberikan kontribusi yang cukup besar demi perkembangan psikologi humanistik. Dari tokoh-tokoh tersebut, ada dua orang tokoh yang berperan besar dalam pembentukan serta perkembangan psikologi. Kedua tokoh tersebut adalah **Abraham Maslow** dan **Carl Rogers**. Oleh karena peran mereka yang signifikan itu maka penulis pada tulisan berikut akan mencoba bercerita mengenai biografi singkat berserta teori-teori yang diciptakan dari kedua tokoh psikologi humanistik tersebut.

### 1. **Abraham Maslow**



Abraham Maslow dikenal sebagai pelopor aliran psikologi humanistik. Maslow percaya bahwa manusia tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Teorinya yang sangat terkenal sampai dengan hari ini adalah teori tentang *Hierarchy of Needs* (Hirarki Kebutuhan). Menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki tingkatan atau hirarki, mulai dari yang paling rendah (bersifat dasar/fisiologis) sampai yang paling tinggi (aktualisasi diri). *Hierarchy of needs* (hirarki kebutuhan) dari Maslow menyatakan bahwa manusia memiliki 5 macam kebutuhan yaitu *physiological needs* (kebutuhan fisiologis), *safety and security needs* (kebutuhan akan rasa aman), *love and belonging needs* (kebutuhan akan rasa kasih sayang dan rasa memiliki), *esteem needs* (kebutuhan akan harga diri), dan, *self-actualization* (kebutuhan akan aktualisasi diri). Berikut penjelasannya:

a) **Kebutuhan Fisiologis**

Jenis kebutuhan ini berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dasar semua manusia seperti, makan, minum, menghirup udara, dan sebagainya. Termasuk juga kebutuhan untuk istirahat, buang air besar atau kecil, menghindari rasa sakit, dan, seks. Jika kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi, maka tubuh akan menjadi rentan terhadap penyakit, terasa lemah, tidak fit, sehingga proses untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya dapat terhambat. Hal ini juga berlaku pada setiap jenis kebutuhan lainnya, yaitu jika terdapat kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka akan sulit untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi.

b) **Kebutuhan akan Rasa Aman**

Ketika kebutuhan fisiologis seseorang telah terpenuhi secara layak, kebutuhan akan rasa aman mulai muncul. Keadaan aman, stabilitas, proteksi, dan keteraturan akan menjadi kebutuhan yang meningkat. Jika tidak terpenuhi, maka akan timbul rasa cemas dan takut sehingga dapat menghambat pemenuhan kebutuhan lainnya.

c) **Kebutuhan akan Rasa Kasih Sayang**

Ketika seseorang merasa bahwa kedua jenis kebutuhan di atas terpenuhi, maka akan mulai timbul kebutuhan akan rasa kasih sayang dan rasa memiliki. Hal ini dapat terlihat dalam usaha seseorang untuk mencari dan mendapatkan teman, kekasih, anak, atau bahkan keinginan untuk menjadi bagian dari suatu komunitas tertentu seperti tim sepakbola, klub peminatan, dan seterusnya. Jika tidak terpenuhi, maka perasaan kesepian akan timbul.

d) **Kebutuhan akan Harga Diri**

Kemudian, setelah ketiga kebutuhan di atas terpenuhi, akan timbul kebutuhan akan harga diri. Menurut Maslow, terdapat dua jenis, yaitu lower one dan higher one. Lower one berkaitan dengan kebutuhan seperti status, atensi, dan reputasi. Sedangkan higher one berkaitan dengan kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, kemandirian, dan kebebasan. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat timbul perasaan rendah diri dan inferior.

e) **Kebutuhan akan Aktualisasi Diri**

Kebutuhan terakhir menurut hirarki kebutuhan Maslow adalah kebutuhan akan aktualisasi diri. Jenis kebutuhan ini berkaitan erat dengan keinginan untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi diri.



## 2. Carl Ransom Rogers

Pada tahun 1931 pula Rogers bekerja di *Child Study Department of the Society for the prevention of Cruelty to Children* (bagian studi tentang anak pada perhimpunan pencegahan kekerasan terhadap anak) di Rochester, NY. Pada masa-masa berikutnya ia sibuk membantu anak-anak bermasalah/nakal dengan menggunakan metode-metode psikologi. Pada tahun 1939, ia menerbitkan satu tulisan berjudul "*The Clinical Treatment of the Problem Child*", yang membuatnya mendapatkan tawaran sebagai profesor pada fakultas psikologi di Ohio State University. Dan pada tahun 1942, Rogers menjabat sebagai ketua dari American Psychological Society. Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapis) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapis hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik assessment dan pendapat para terapis bukanlah hal yang penting dalam melakukan treatment kepada klien. Hasil karya Rogers yang paling terkenal dan masih menjadi literatur sampai hari ini adalah metode konseling yang disebut Client-Centered Therapy. Dua buah bukunya yang juga sangat terkenal adalah *Client-Centered Therapy*(1951) dan *On Becoming a Person* (1961).

### A. KONSEP DASAR

Menurut Ahmad Sudrajat, konsep dasar pendekatan Humanistik terdiri dari tiga aspek yaitu :

1. Manusia sebagai makhluk hidup yang dapat menentukan sendiri apa yang ia kerjakan dan yang tidak ia kerjakan, dan bebas untuk menjadi apa yang ia inginkan. Setiap orang bertanggung jawab atas segala tindakannya.
2. Manusia tidak pernah statis, ia selalu menjadi sesuatu yang berbeda, oleh karena itu manusia mesti berani menghancurkan pola-pola lama dan mandiri menuju aktualisasi diri.
3. Setiap orang memiliki potensi kreatif dan bisa menjadi orang kreatif. Kreatifitas merupakan fungsi universal kemanusiaan yang mengarah pada seluruh bentuk *self expression*.

### B. ASUMSI PERILAKU BERMASALAH

Adapun Asumsi perilaku bermasalah Konseling Humanistik dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya aspek-aspek sebagai berikut:

- Kesadaran Diri  
Berhubungan dengan kemampuan manusia untuk menyadari diri dan menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk aktivitas-aktivitas berpikir. Dengan demikian, meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Tidak jarang manusia yang tidak memiliki kesadaran akan dirinya akan mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya.
- Kebebasan dan tanggung jawab  
Manusia adalah makhluk yang menentukan diri dan memiliki kebebasan untuk memilih diantara alternatif-alternatif. Masalah akan timbul jika manusia tidak bisa mengatur kebebasannya dan mengarahkan hidupnya.
- Keterpusatan dan kebutuhan akan orang lain  
Meliputi masalah-masalah yang berkaitan dengan kebutuhan dari luar dirinya sendiri, yaitu untuk berhubungan dengan orang lain dan alam. Kegagalan dalam



berhubungan dengan orang lain dan dengan alam menyebabkan manusia kesepian, mengalami aliensi, keterasingan, dan depersonalisasi.

- 1) Pencarian makna Hidup
- 2) Kecemasan sebagai syarat hidup
- 3) Kesadaran atas kematian dan Non-ada

## C. TUJUAN KONSELING

1. Mengoptimalkan kesadaran individu akan keberadaannya dan menerima keadaannya menurut apa adanya. Saya adalah saya
2. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan individu, yang unik, yang tidak atau kurang sesuai dengan dirinya agar individu dapat mengembangkan diri dan meningkatkan self actualization seoptimal mungkin.
3. Menghilangkan hambatan-hambatan yang dirasakan dan dihayati oleh individu dalam proses aktualisasi dirinya.
4. Membantu individu dalam menemukan pilihan-pilihan bebas yang mungkin dapat dijangkau menurut kondisi dirinya.

Seperti yang telah dijelaskan diatas. Pendekatan ini bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan dapat bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat 3 karakteristik dari keberadaan otentik :

- Menyadari sepenuhnya keadaan sekarang.
- Memilih bagaimana hidup pada saat sekarang.
- Memikul tanggung jawab untuk memilih.

Pada dasarnya tujuan pendekatan ini adalah meluaskan kesadaran diri klien, dan karena itu meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Penerimaan tanggung jawab itu bukan suatu hal yang mudah, banyak orang yang tahu akan beratnya bertanggung jawab atas menjadi apa dia sekarang dan akan menjadi apa dia selanjutnya. Mereka harus memilih misalnya akan tetap berpegang pada kehidupan yang dikenalnya/ yang sedang dialaminya sekarang atau akan membuka diri kepada kehidupan yang kurang pasti dan lebih menantang. Justru tiadanya jaminan-jaminan dalam kehidupan itulah yang menimbulkan kecemasan atau adanya suatu hambatan yang dirasakan oleh individu. Oleh karena itu pendekatan ini juga bertujuan membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan deterministik di luar dirinya.

## D. PERAN KONSELOR DALAM PENDEKATAN HUMANISTIK

**Peran konselor dalam pendekatan humanistik dapat diketahui sebagai berikut:**

1. Memahami dunia klien dan membantu klien untuk berfikir dan mengambil keputusan atas pilihannya yang sesuai dengan keadaan sekarang.
2. Mengembangkan kesadaran, keinsafan tentang keberadaannya sekarang agar klien memahami dirinya bahwa manusia memiliki keputusan diri sendiri.
3. Konselor sebagai fasilitator memberi dorongan dan motivasi agar klien mampu memahami dirinya dan bertanggung jawab menghadapi reality.
4. Membentuk kesempatan seluas luasnya kepada klien bahwa putusan akhir pilihannya terletak ditangan klien.

## E. DESKRIPSI PROSES KONSELING HUMANISTIK



Pada dasarnya tujuan konseling humanistik adalah meluaskan kesadaran diri klien dan meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Penerimaan tanggung jawab itu bukan suatu hal yang mudah, banyak orang yang takut akan beratnya bertanggung jawab atas menjadi apa dia sekarang dan akan menjadi apa dia selanjutnya. Mereka harus memilih, misalnya, akan tetap berpegang pada kehidupan yang dikenalnya atau akan membuka diri kepada kehidupan yang kurang pasti dan lebih menantang. Justru tiadanya jaminan-jaminan dalam kehidupan itulah yang menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, konseling humanistik bertujuan membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri dan menerima kenyataan.

- Proses konseling adalah membantu klien agar menyadari keberadaannya dan potensinya. Adanya hubungan yang akrab antara konselor dan klien.

Hubungan terapeutik sangat penting bagi terapis eksistensial. Penekanan diletakkan pada pertemuan antar manusia dan perjalanan bersama alih-alih pada teknik-teknik yang mempengaruhi klien. Isi pertemuan terapi adalah pengalaman klien sekarang, bukan “masalah” klien. Hubungan dengan orang lain dalam kehadiran yang otentik difokuskan kepada “disini dan sekarang”. Masa lampau atau masa depan hanya penting bila waktunya berhubungan langsung.

Yang paling diutamakan oleh konselor eksistensial adalah hubungannya dengan klien. Kualitas dari dua orang yang bertatap muka dalam situasi terapeutik merupakan stimulus terjadinya perubahan yang positif. Konselor percaya bahwa sikap dasar mereka terhadap klien, karakteristik pribadi tentang kejujuran, integritas dan keberanian merupakan hal-hal yang harus ditawarkan. Konseling merupakan perjalanan yang ditempuh konselor dan klien, suatu perjalanan pencarian menyelidiki kedalam dunia seperti yang dilihat dan dirasakan klien.

Konselor berbagi reaksi dengan kliennya disertai kepedulian dan empati yang tidak dibuat-buat sebagai satu cara untuk memantapkan hubungan terapeutik.

- Adanya kebebasan secara penuh bagi individu untuk mengemukakan problem dan apa yang diinginkannya

Teori humanistik menyatakan bahwa kebebasan dipandang sebagai bagian yang penting dalam keseluruhan kehidupannya. Kebebasan ini juga didukung dengan adanya tanggung jawab yang dimiliki oleh masing-masing individu untuk menentukan arah hidupnya. Dengan kata lain, kebebasan yang dimiliki oleh individu termanifestasikan pada bagaimana dia menentukan arah hidupnya dan bagaimana individu mengaktualisasikannya (Hjelle & Ziegler, 2004).

- Konselor berusaha sebaik mungkin menerima sikap dan keluhan serta perilaku individu dengan tanpa memberikan sanggahan

Sebagai konselor sebaiknya mampu menciptakan kondisi yang hangat dalam konseling, kondisi yang hangat adalah keadaan dimana konseli merasa senang berada dekat dengan konselor dan tidak membuat ia terbebani dengan adanya proses konseling. Konselor yang berhasil menciptakan kondisi tersebut harus disertai dengan menampilkan sikap dan perilaku menerima konseli sepenuh hati (apa adanya) dengan kelebihan serta keterbatasannya. Menurut Fiedler dkk konselor yang ahli akan mampu untuk: berkomunikasi dan memahami konseli, menjaga jarak emosi dengan konseli, dan memahami statusnya sebagai konselor, tetapi dapat menjaga hubungan dengan konseli. Sukses tidaknya pelayanan konseli sangat dipengaruhi oleh hubungan emosional yang dibangun konselor.



- Unsur menghormati dan menghargai keadaan diri individu dan keyakinan akan kemampuan individu merupakan kunci atau dasar yang paling menentukan dalam hubungan konseling

Pada teori humanistik mengutamakan adanya pemahaman, saling menghargai dan menghormati. Manusia adalah makhluk yang unik artinya antara yang satu dengan yang lain adalah berbeda baik itu pemikirannya, bentuk fisiknya dan potensi yang terdapat dalam diri masing-masing. Unsur menghormati dan menghargai ini penting dilaksanakan untuk menjadikan proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan dapat mencapai apa yang menjadi tujuan.

- Pengenalan tentang keadaan individu sebelumnya beserta lingkungannya sangat diperlukan oleh konselor

Konseli adalah individu yang memiliki keunikan tertentu. Keunikannya mencakup, keunikan kebutuhan, kepribadian, intelegensi, bakat, motivasi, minat, perhatian, sikap dan keunikan kebiasaan, yang secara khas mempengaruhi perilakunya. Pada dasarnya setiap individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya baik jenis dan intensitas yang berbeda. Oleh karena itu dalam hal ini pengenalan mengenai diri klien adalah sangat pokok dan penting, seorang konselor harus mampu menciptakan situasi dimana kliennya merasa nyaman untuk menceritakan apa yang menjadi sebab permasalahan dan latar belakang identitas klien.

#### F. TEKNIK-TEKNIK KONSELING HUMANISTIK

Teori humanistik eksistensial tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur konseling bisa dipungut dari beberapa teori konseling lainnya seperti teori Gestalt dan Analisis Transaksional. Teknik ini dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal. Gangguan psikologis yang diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain. Tugas konselor disini adalah menyadarkan konseli bahwa ia masih ada di dunia ini dan hidupnya dapat lebih bermakna apabila ia memaknainya.

Dalam konseling humanistik terdapat teknik-teknik konseling, yang mana sebelum mengetahui teknik-teknik konseling tersebut terdapat beberapa prinsip kerja teknik humanistik antara lain :

1. Membina hubungan baik (*good rapport*).
2. Membuat klien bisa menerima dirinya dengan segala potensi dan keterbatasannya.
3. Merangsang kepekaan emosi klien.
4. Membuat klien bisa mencari solusi permasalahannya sendiri.
5. Mengembangkan potensi dan emosi positif klien.
6. Membuat klien menjadi adequate.

Teknik yang digunakan oleh Abraham Maslow yaitu terapi. Menurut Maslow, tujuan terapi adalah agar klien memperoleh B-values, atau nilai kebenaran, keadilan, kesederhanaan, dan sebagainya. Untuk mencapai tujuan tersebut, klien harus bebas dari ketergantungan pada orang lain, supaya dorongan alami menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri menjadi aktif. Meskipun Maslow bukan psikoterapis, dia menganggap bahwa teori kepribadiannya dapat diterapkan dalam psikoterapi.

Dalam konsep hierarki kebutuhan dinyatakan bahwa jika seseorang masih dapat bergerak pada level kebutuhan dasar (fisiologis) dan rasa aman melebihi yang lainnya, biasanya mereka tidak termotivasi untuk mencari psikoterapis. Sebaliknya, mereka akan berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan akan perawatan dan kesamaan.



Kebanyakan manusia yang membutuhkan terapi adalah mereka yang memiliki kebutuhan tingkat ketiga. Tingkat kebutuhan ini biasanya dipenuhi dengan baik, tetapi masih kesulitan untuk mendapatkan kasih sayang. Karena itu, psikoterapi diarahkan kepada proses interpersonal yang hangat dan penuh kasih sayang. Dengan demikian, klien memperoleh kepuasan dalam memenuhi kebutuhan akan rasa cinta, memperoleh rasa percaya diri, dan penghargaan diri sendiri. Hubungan yang baik antara klien dan terapis merupakan pengobatan psikologis terbaik. Hubungan yang saling menerima akan memberikan perasaan patut dicintai dan memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengembangkan hubungan nasihat diluar terapi.

Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling eksistensial-humanistik, yaitu: Penerimaan, rasa hormat, memahami, menentramkan, memberi dorongan, pertanyaan terbatas, memantulkan pernyataan dan perasaan klien, menunjukkan sikap yang mencerminkan ikut merasakan apa yang dirasakan, bersikap mengizinkan untuk apa saja yang bermakna.

Melalui penggunaan teknik-teknik tersebut diharapkan konseli dapat (1) memahami dan menerima diri dan lingkungannya dengan baik; (2) mengambil keputusan yang tepat; (3) mengarahkan diri; (4) mewujudkan dirinya.

## **KESIMPULAN**

Psikologi Humanistik, sebagai cabang psikologi yang muncul pada pertengahan abad ke-20, memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkaya pemahaman kita tentang manusia dan pengalaman hidup. Sebagai alternatif terhadap keterbatasan paradigma psikologi yang lebih tua, Psikologi Humanistik menempatkan manusia sebagai entitas unik yang memiliki potensi dan kebebasan untuk berkembang. Melalui konsep-konsep seperti self-actualization, konsep diri, dan kebebasan akan, Psikologi Humanistik menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan pertumbuhan pribadi sebagai elemen-elemen kunci dalam pengembangan kesejahteraan psikologis. Pentingnya pendekatan holistik terhadap pemahaman manusia, memperhitungkan dimensi emosional, kognitif, dan sosial. Tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Rollo May telah membentuk fondasi Psikologi Humanistik, memberikan teori-teori dan pendekatan terapeutik yang mengakui nilai-nilai positif, keinginan untuk mencapai potensi maksimal, dan pentingnya makna dalam kehidupan.

Meskipun Psikologi Humanistik mendapat pengakuan untuk menyediakan pandangan optimis dan mendalam tentang pengalaman manusia, ia juga mendapat kritik terutama dalam hal kurangnya struktur dan generalisasi. Namun, kontribusinya terhadap pemahaman kemanusiaan dan pemahaman terhadap perkembangan pribadi tetap signifikan. Keseluruhan, Psikologi Humanistik menawarkan pendekatan yang memotivasi dan mendukung pertumbuhan pribadi, mempromosikan pengalaman manusia yang bermakna dan memberikan landasan bagi pemikiran dan penelitian psikologi yang terus berkembang.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Baharuddin dan Moh. Makin, 2009, *Pendidikan Humanistik, Konsep, Teori, dan Aplikasi Praksis dalam Dunia Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jarvis, Matt, 2007, *Teori-Teori Psikologi Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*, Bandung: Nusamedia dan Nuansa.
- Misiak, Henryk dan Virgini Staudt Sexton, 2005, *Psikologi Fenomenologi, Eksistensial, dan Humanistik*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Muhadjir, Noeng, 1996, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin.