

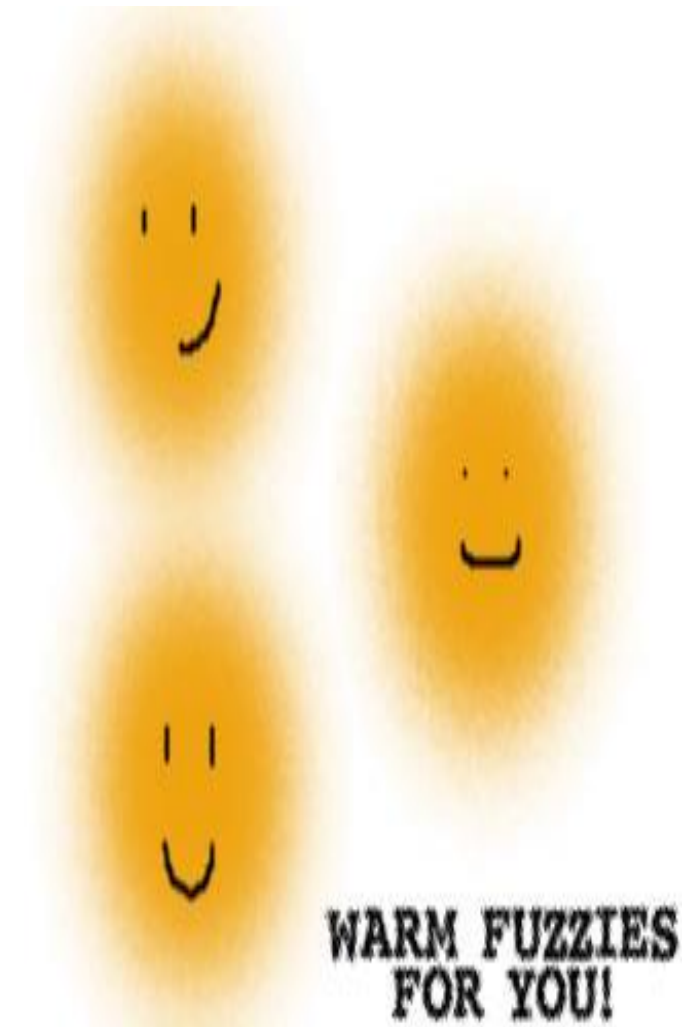
A photograph of a field of sunflowers. The sunflowers are in full bloom, with bright yellow petals and dark brown centers. They are set against a clear blue sky with some light, wispy clouds. The sunflowers are in the foreground, and the field extends into the distance.

Pendekatan Humanistik

Farida Harahap, M.Si

Latar Belakang

- **Sejarah :**
 - Pasca Perang Dunia II
 - Era industrialisasi
- **Teori yang sudah ada :**
 - Psikoanalisis
 - Behaviourisme
- **Isu Sosial :**
 - Manusia digantikan mesin
 - Irasional, perilaku negatif manusia
- **Terjadi pergeseran filosofis yg menekankan arti individu dan menitik beratkan pada nilai-nilai manusia**

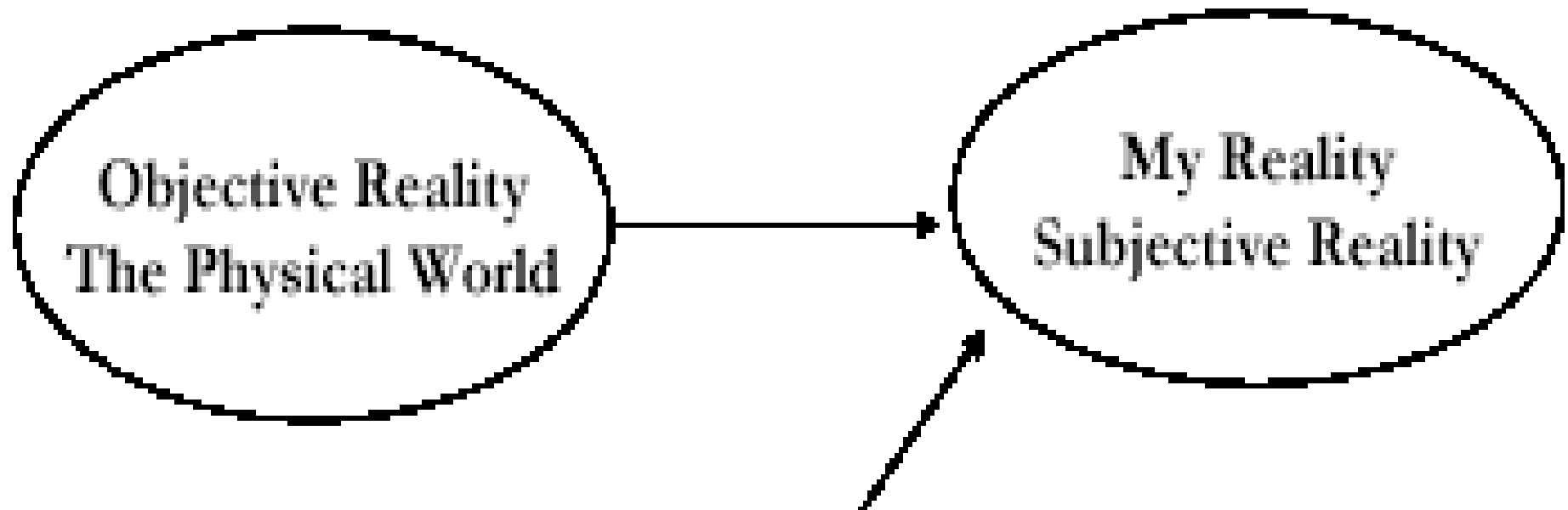


Pengaruh Fenomenologis



- Kenyataan bersifat subyektif
 - Mengukur kebenaran empiris dg melihat pengalaman individual
 - Pengalaman personal adalah segalanya
 - Who does this remind you of?
- Introspeksi
 - Partisipan terlatih
 - mempelajari sensasi & memori

Realitas Fenomenologis



- Individual Differences in Physiology
- Individual Differences in Personality
- Experience, Learning and Memory
- Culture

Pendekatan Humanistik dalam Pemahaman Tingkah laku

- Manusia digambarkan secara optimistik dan penuh harapan.
- Setiap orang memiliki potensi-potensi untuk menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif.
- Manusia merupakan individu yang aktif, bertanggung jawab, mempunyai potensi kreatif, bebas (tidak terikat oleh belenggu masa lalu), berorientasi ke masa depan, dan selalu berusaha untuk *self fulfillment* (mengisi *self* atau diri sepenuhnya untuk beraktualisasi).

TOKOH HUMANISTIK

- **Abraham Maslow (1908-1970)**
- **Carl Rogers (1902-1987)**



Abraham Maslow (1908-1970)



- Mempelajari proses aktualisasi diri pd individu yg produktif dan sehat,
- contoh : Lincoln

Riwayat Maslow

- Lahir di Kota New York City th 1908
- Sulung dari 7 anak keluarga imigran Rusia - Yahudi
- Harbors lifelong animosity toward mother
- Gelar PhD psychology th 1934 dari University of Wisconsin tempat bekerja pd Harry Harlow
- Balik ke New York th 1935 dan bekerja pd E. L. Thorndike di Columbia University
- Bertemu dan dipengaruhi pemikiran Alfred Adler, Erich Fromm, dan Karen Horney
- Presiden dari American Psychological Association 1967-1968
- Meninggal pada th 1970 karena serangan jantung

Motivasi



Abraham Maslow

- **Org yg beraktualisasi diri mempunyai kualitas hidup yg berbeda:**
 - Mampu memotivasi diri
 - (B-motives)
 - Inner growth
- **Setiap orang punya:**
 - Deficiency Motivations
 - (D-motives)
 - Need Directed Perception

- **Pendekatan holistik terhadap motivasi**
- **Motivasi bersifat kompleks**
- **Individu secara kontinyu dimotivasi oleh satu /beberapa kebutuhan**
- **Semua individu dimotivasi oleh kebutuhan dasar yg sama**
- **Kebutuhan tersebut dapat disusun dalam hirarki**

Pandangan Maslow thd Motivasi



Pokok-Pokok Pikiran Abraham Maslow

- **Individu sbg keseluruhan yg integral.**

Pd dasarnya manusia atau individu hrs dipelajari sbg keseluruhan yg integral, khas, dan terorganisasi. Motivasi mpengaruh manusia scr keseluruhan, dan bukan scr bagian.

- **Tidak relevan memahami manusia mll penyelidikan hewan**

Manusia tidak sama dg hewan apapun shgg penyelidikan hewan yg dilakukan oleh pengikut aliran behavioristik tidak relevan bagi upaya memahami tingkah laku manusia karena mengabaikan ciri-ciri yg khas pd manusia spt : adanya gagasan-gagasan, nilai-nilai, rasa malu, rasa cinta, semangat, humor, rasa seni, kecemburuan dan sebagainya.

- **Manusia pada dasarnya memiliki pembawaan baik**

Manusia pd dasarnya adlh baik, atau tepatnya netral bahkan manusia memiliki langkah aktif utk mcapai kesenangan dan kebahagiaan. Kekuatan jahat atau merusak yg ada manusia itu adalah hasil dari lingkungan yg buruk dan bukan merupakan bawaan.

- **Pada dasarnya manusia memiliki potensi kreatif**

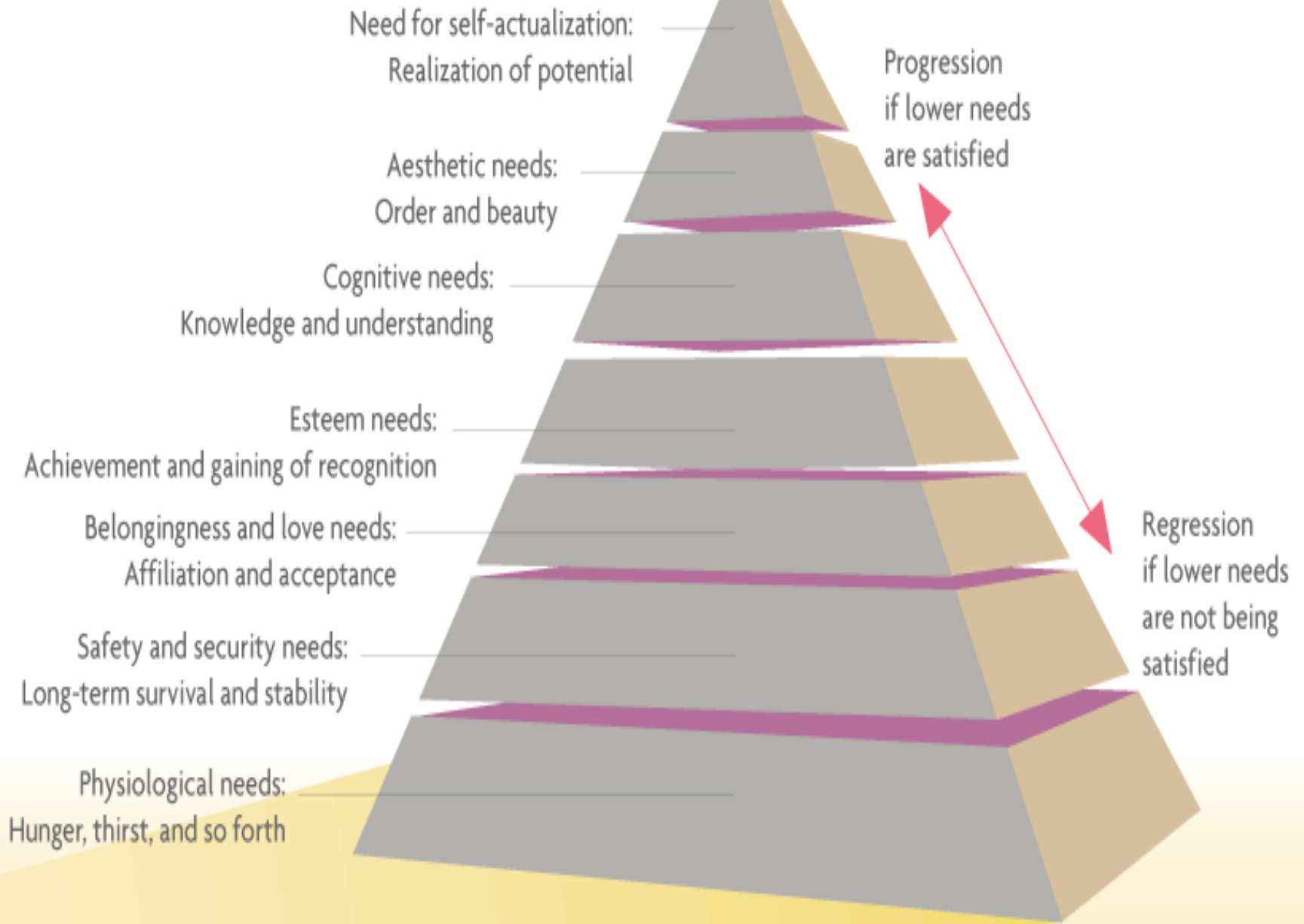
Kreativitas yg ada pd seseorang tidak memerlukan bakat atau kemampuan khusus. Adanya kondisi seseorang yg kehilangan kreativitasnya shg perilaku yg ditunjukkannya tidak berbudaya lebih disebabkan oleh hambatan lingkungan berupa keadaan lingkungan yg tidak menunjang dan tidak adanya kesempatan dari lingkungan untuk berkembang.

- **Menekankan kesehatan psikologis manusia**

Pemahaman tingkah laku manusia pada orang-orang yang menderita gangguan mental tidak akan dapat diperoleh sebelum diperoleh pemahaman tingkah laku yang utuh pada orang-orang yang sehat.

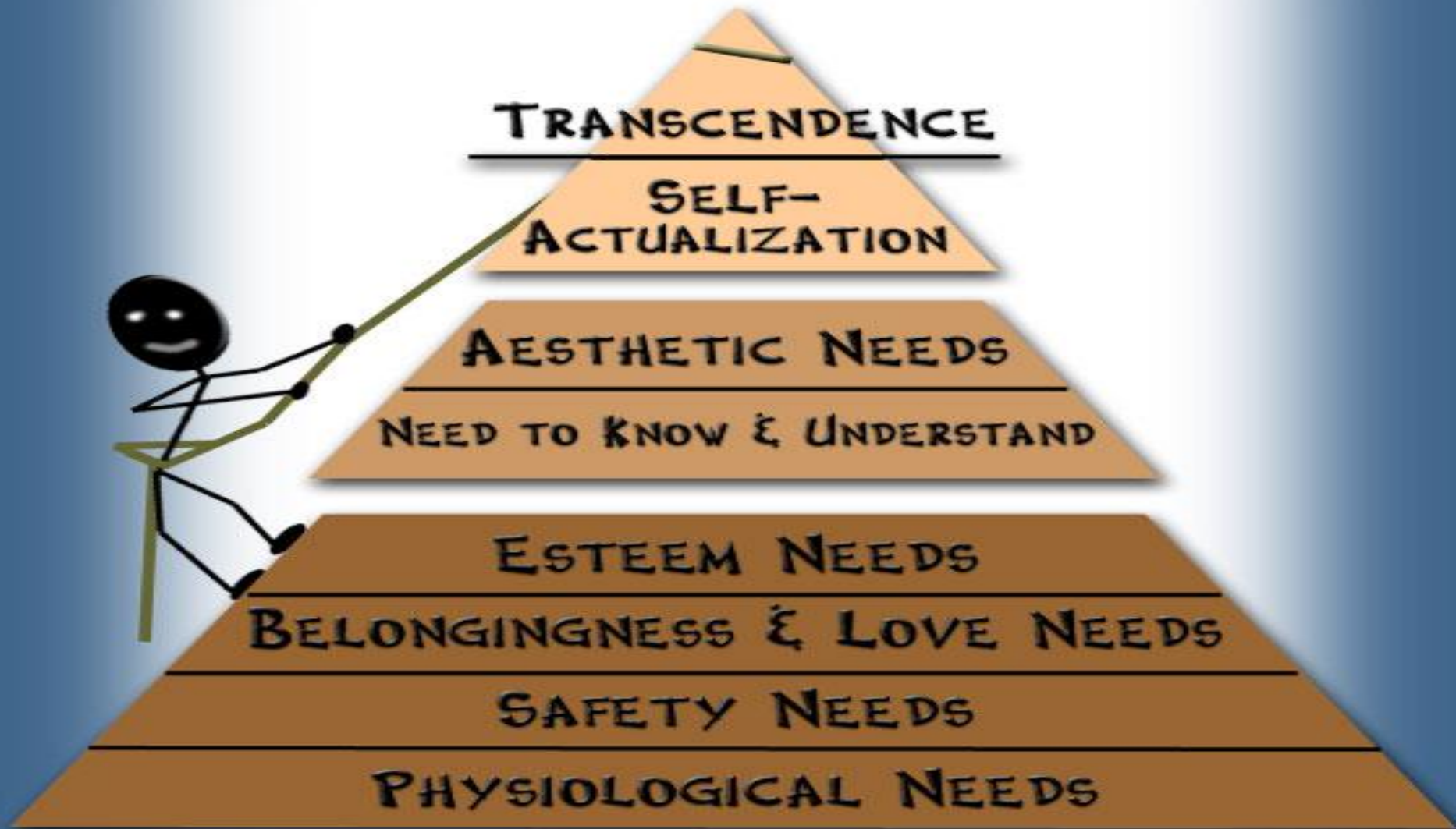
Hirarki Kebutuhan Maslow

- 1). **Kebutuhan dasar fisiologis (*physiological needs*)**, yaitu keb. yg paling mdesak pemuasannya krn berkaitan langsung dg pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup
- 2). **Kebutuhan rasa aman (*need for self security*)**. mdorong individu utk mperoleh ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari lingkungannya.
- 3). **Kebutuhan cinta dan memiliki (*need for love and belongingness*)**, mdorong manusia mgadakan hub. afektif atau ikatan emosional berupa perasaan mencintai dan dicintai dg individu lain di lingkungannya.
- 4). **Kebutuhan harga diri (*need for self esteem*)**. Kebutuhan individu utk merasa berharga dalam kehidupannya. *pertama* kebutuhan akan penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri dan *kedua* adalah prestasi berupa penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.
- 5). **Kebutuhan aktualisasi diri (*need for self actualization*)**. Kebutuhan utk memenuhi dorongan hakiki manusia mjadi orang yg sesuai dg keinginan dan potensi dirinya.



Hirarki Kebutuhan

MASLOW'S HEIRARCHY OF NEEDS



Aktualisasi Diri

Maslow bertanya pd orang yg berhasil mengaktualisasikan diri

- **Kriteria aktualisasi diri**
 - Bebas dari psikopatologis
 - Mencapai semua hirarki kebutuhan
 - Menunjukkan B-values
 - Penuh dg bakat, kapasitas dan potensialitas
- **Nilai-nilai dari Self-Actualizers**
 - Dimotivasi oleh Eternal Verities or B-Values
 - Metamotivation

Characteristics of Self-Actualizing People

- Persepsi yg efisien thd realitas
- Penerimaan thd diri, orla dan alam
- Spontanitas, sederhana dan alami
- Berfokus pd masalah
- Butuh privacy
- Otonomi
- Continued freshness of appreciation
- Pengalaman puncak
- Gemeinschaftsgefühl
- Mampu mjalin hub interpersonal
- Berwatak demokratis
- Discrimination between means and ends
- Punya sense of humor
- Kreatif
- Resistance to enculturation
- Mampu mewujudkan cinta, kasih sayang dan seks scr wajar

Self-Actualized People

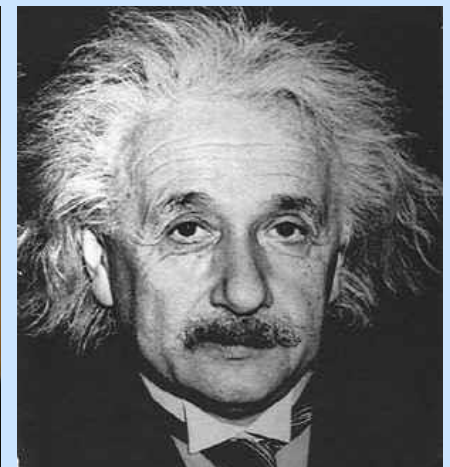
TABLE 12-7 Characteristics of Maslow's Sample of Self-Actualized Individuals

- Accept their own natures
- Are spontaneous and natural
- Are deeply democratic in nature
- Like privacy and tend to be detached
- Focus on problems outside themselves
- Exhibit a strong ethical and moral sense
- Have close but limited number of friendships
- Are independent of their cultural and social environment
- Prefer a philosophical rather than a hostile type of humor
- Have efficient perceptions of reality and are comfortable with those perceptions

Source: Maslow, 1970.

Self-Actualized Personalities

- Abraham Lincoln
- Thomas Jefferson
- Albert Einstein
- Eleanor Roosevelt



Self-Actualization (B Values)

- Reality and problem centered
- Able to distinguish what's fake and dishonest from what's genuine
- Realized that the means and ends are different (end does not always justify the means)
- Enjoyed being by themselves (they did not worry about fitting in)
- Enjoyed having deeper relationships with a few people instead of shallow relations with many people
- Autonomous, relatively free from physical and social needs
- Creative and original

Reflection/Insights

- Our basic needs are the foundation of all the other needs.
- Each need is a pre-requisite of the other.
- Man has a goal to achieve full potential in order to benefit other people, as well as his own self.

Penerapan Teori Maslow dalam Pemahaman Tingkah Laku

- 1. Pandangan optimis thdp manusia, bhw manusia memiliki kebebasan, tanggungjawab, dan kesanggupan utk merancang ulang kehidupannya melalui tindakan memilih dg kesadaran.**
- 2. Landasan filosofi yg jelas utk mbangun gaya yg bsifat pribadi dan unik pd praktek terapi.**
- 3. Memahami tingkah laku manusia tanpa mgabaikan ciri khas pd manusia spti: gagasan, nilai-nilai, rasa malu, rasa cinta, semangat, humor, rasa seni, kecemburuan dsb.**
- 4. Penggambaran kebutuhan manusia sbg kebutuhan yg tersusun scr bertingkat, mulai kebutuhan paling dasar yg harus dipenuhi terlebih dahulu sd kebutuhan selanjutnya.**

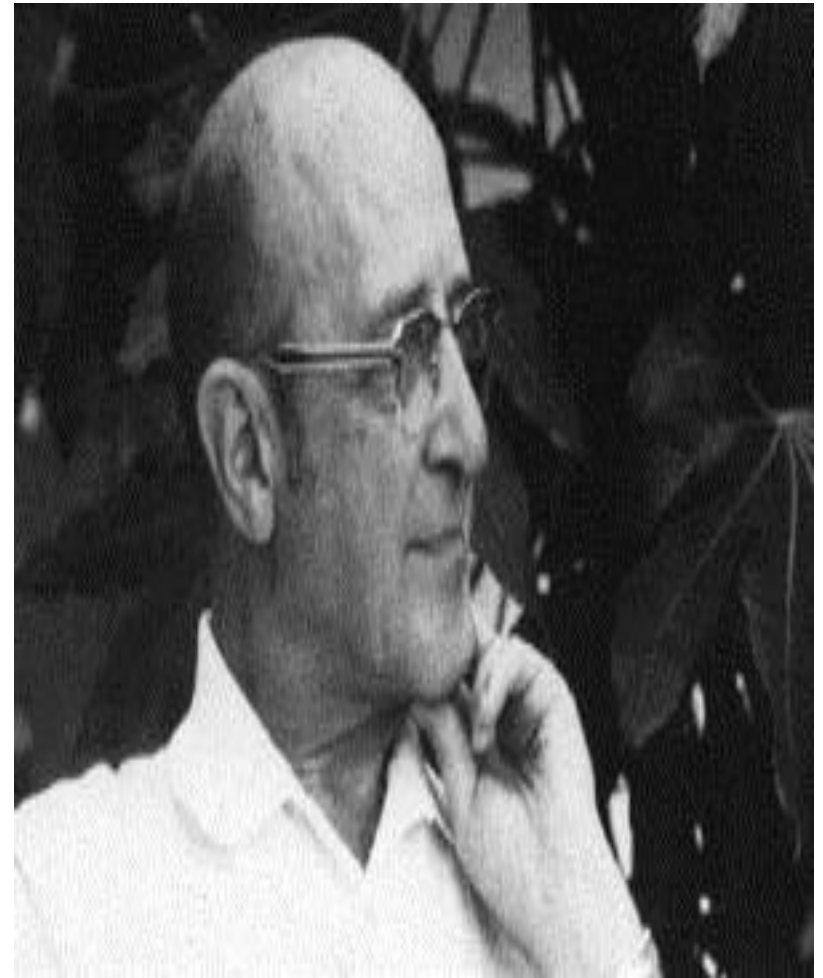
Pengukuran Aktualisasi Diri

- **Personal Orientation Inventory (POI)**
 - Comprehensive measure of the values and behaviors of self-actualizing people
- **Short Index of Self-Actualization**
- **Brief Index of Self-Actualization**
 - **Four factors:**
 1. Core self-actualization
 2. Autonomy
 3. Openness to experience
 4. Comfort with solitude

Carl Rogers

(1902-1987)

- Mengajar di **University of Chicago**
- Percaya bhw org yg adjusted dpt menggambarkan pengalamannya ml kesadaran verbal
- Minat pada **Konseling**
- Buku **The Clinical Treatment of the Problem Child** (1939)



Person-Centered Therapy

- Striving for self-actualization
 - Conditions of Worth interfere
- Supportive emotional environment that facilitates self-actualization
 - Unconditional Positive Regard
 - Genuineness
 - Empathy
 - Respect



Pemikiran Rogers

- Fokus pd pertumbuhan dan pemenuhan individu ml :

- Genuineness, acceptance, Empathy

- Aktualisasi Diri

the ultimate psychological need that arises after basic physical and psychological needs are met and self-esteem is achieved - the motivation to fulfill one's potential

- Unconditional Positive Regard

an attitude of total acceptance toward another person

- Konsep Diri

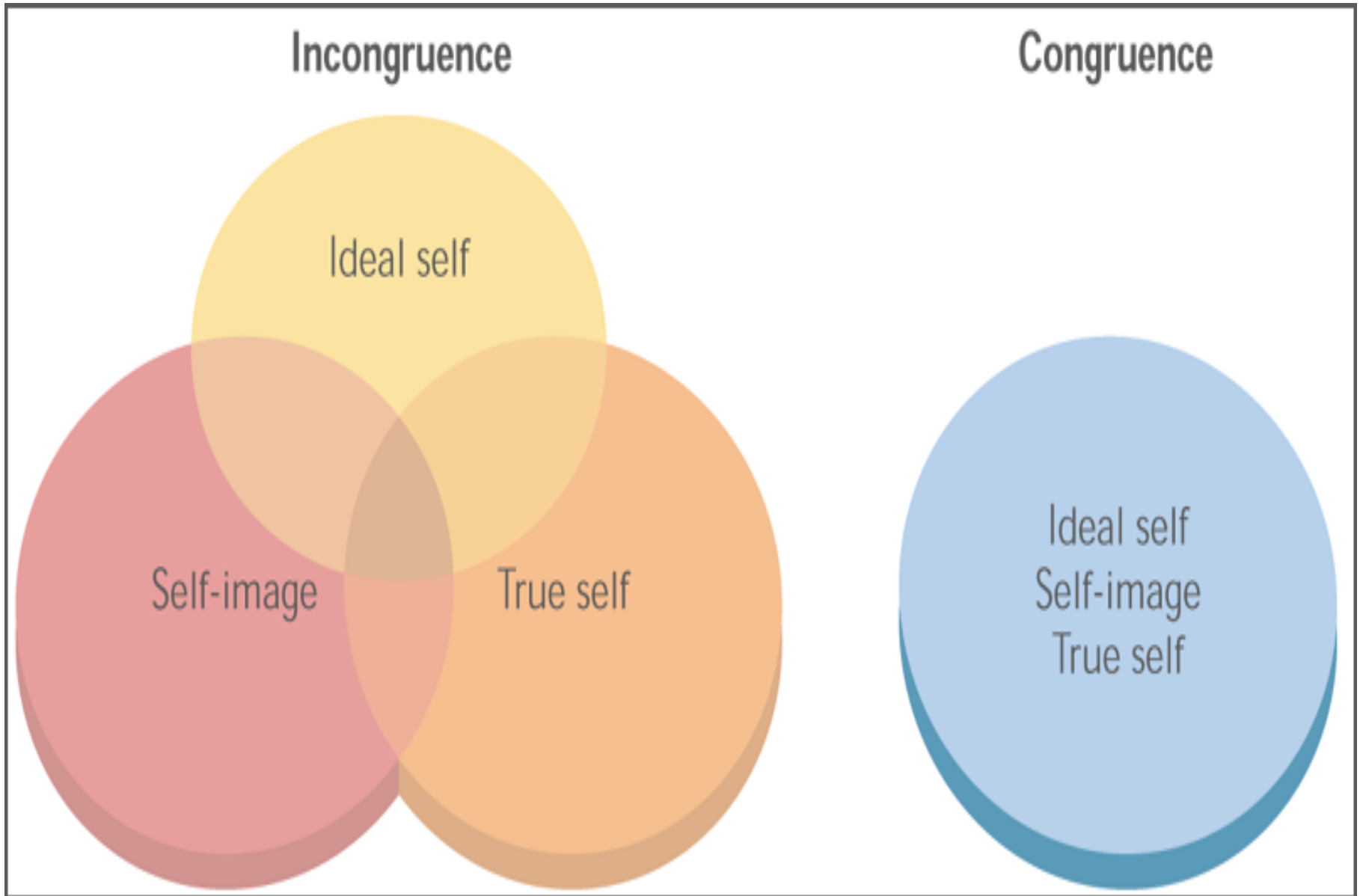
all our thoughts and feelings about ourselves, in an answer to the question, "Who am I?"



Perkembangan Diri

- Blush Test
 - Development of self-concept
- Organismic Valuing Process
 - What does this remind you of?

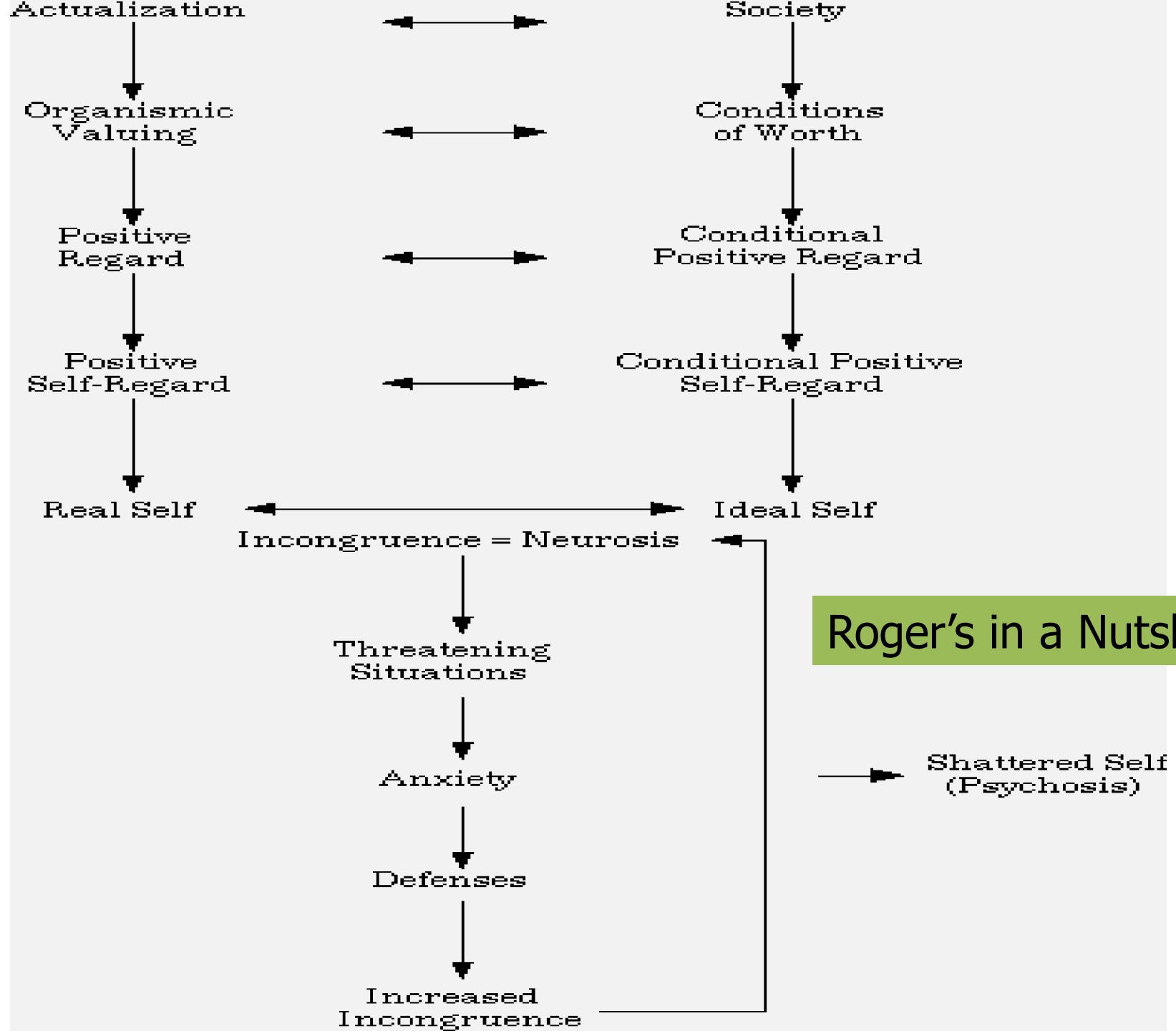
Conflicting Selves



Pertahanan Diri



- Incongruity
 - Muncul pd situasi mengancam
 - Situasi mengancam myebabkan kecemasan
 - Kecemasan sbg tanda pertahanan diri
- Tipe pertahanan diri :
 - Menyangkal (*Denial*)
 - Distorsi persepsi (*Perceptual Distortion*)

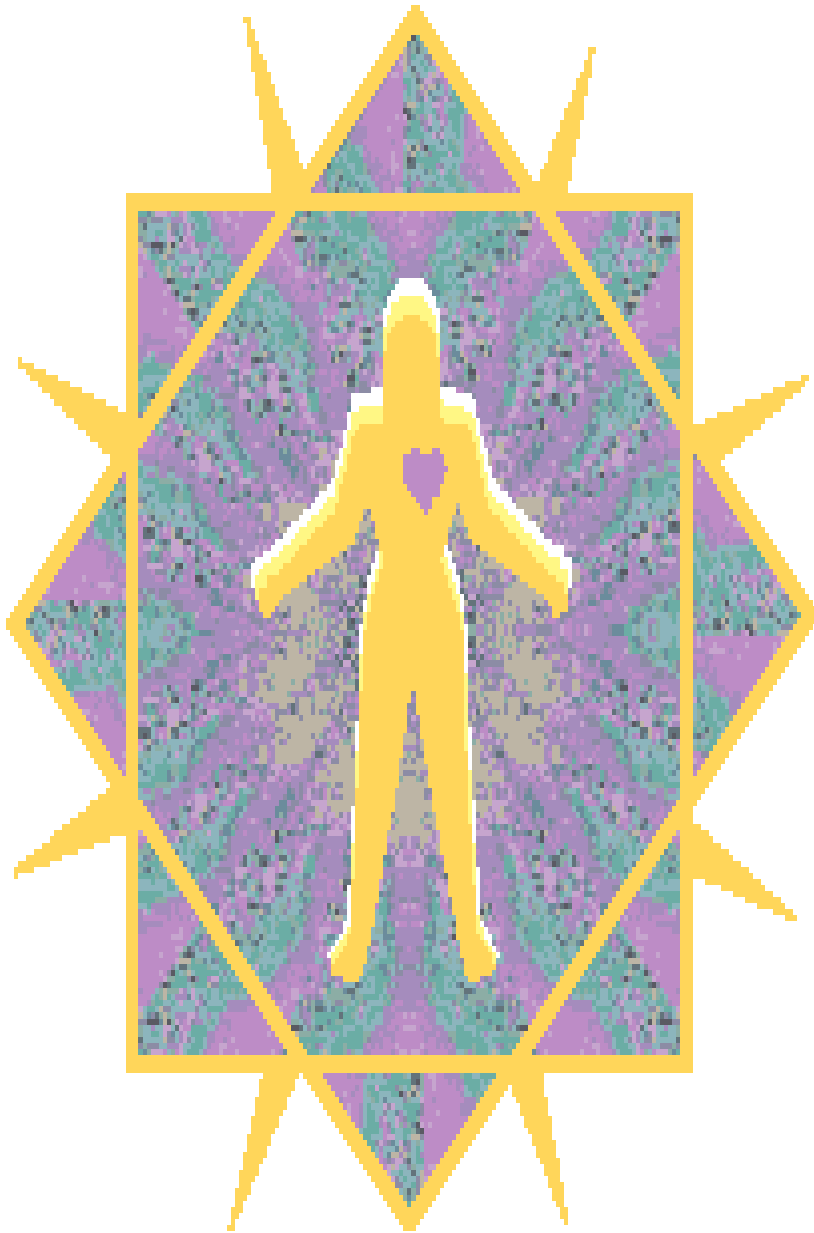


Roger's in a Nutshell

Shattered Self (Psychosis)

Individu yg Berfungsi Utuh (*Fully Functioning Person*)

- Manusia punya kecend alami utk maju terus menjadi seorang yg *fully functioning person* :
 - Terbuka thd pengalaman baru
 - Hidup penuh eksistensi
 - Mkeraih kepercayaan (Organismic Trusting)
 - Meraih dan mcapai kebebasan (Experiential Freedom)
 - Kreatif



Aktualisasi Diri

- Proses diri dalam, kecenderungan individu untuk tumbuh spiritual dan merealisasikan potensi diri secara penuh
 - Rogers
 - Mewujudkan tujuan hidup
 - Maslow
 - Mewujudkan satu dari banyak tujuan hidup

GOOD TEACHER



BAD TEACHER



Menjadi Guru yang Humanis



by FH