

# **Menjadi Manusia Seutuhnya: Konsep Dialogis Psikologi Humanistik Abraham Maslow dengan Al-Qur'an**

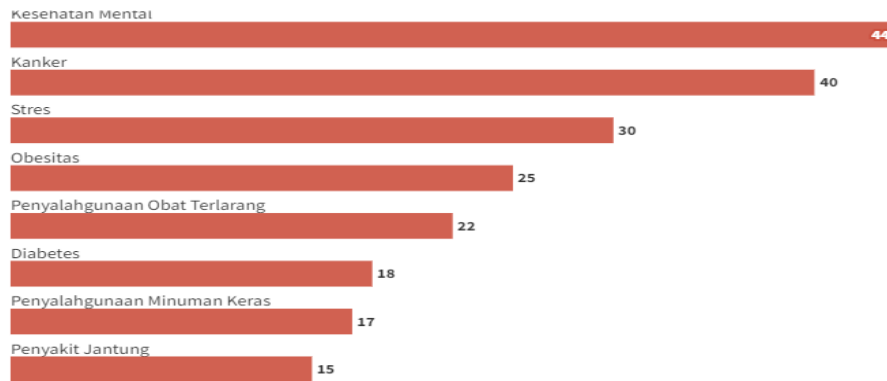
Hanan Asrowi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **Pendahuluan**

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang dibekali akal dan budi. Islam memberikan pandangan bahwa manusia sebagai makhluk terpilih yang mendapatkan kemuliaan dari Allah SWT dibandingkan makhluk-makhluk lainnya, dengan berbagai keistimewaan yang meliputinya dan diciptakan sebagai sebaik-baiknya penciptaan, dibekali akal untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, dipercaya sebagai khalifah di bumi dengan ditundukkan alam semesta baginya untuk dijaga dan dimakmurkan. Sebagai makhluk hidup, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi untuk keberlangsungan hidupnya (Sada, 2016). Namun pada kenyataannya tidak semua kebutuhan manusia dapat terpenuhi, baik itu kebutuhan sekunder, kebutuhan tersier, kebutuhan primer, kebutuhan sosial maupun kebutuhan psikologisnya. Kebutuhan psikologis berkaitan dengan kebutuhan akan rohani atau keadaan batin seseorang. Seperti kebutuhan untuk dicintai, diterima orang lain, rasa aman serta kebebasan. Jika kebutuhan yang telah disebutkan tersebut tidak terpenuhi, tidak jarang akan berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Akibatnya seseorang dengan kondisi kejiwaan yang terganggu akan memiliki kecenderungan pemalu, takut melakukan kesalahan dan sulit berkembang.

Mengacu pada keterangan Riskesdas pada tahun 2018, sekitar 19 juta lebih penduduk di Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental, serta lebih dari 12 juta penduduk mengalami depresi (Zahra & KJ, 2022). Keadaan ini semakin diperparah dengan adanya pandemi Covid 19 yang melanda dunia (WHO, 2022). Hasil survei Populix terhadap 1.005 responden di Indonesia dengan rentang usia 18-54 tahun menunjukkan bahwa satu dari dua orang merasa bahwa dirinya mempunyai masalah kesehatan mental, yang jika dipresentasikan mencapai 52% dari total responden. Jika kondisi seperti ini dibiarkan akan menjadi penyebab munculnya gangguan-gangguan mental lainnya seperti depresi, bipolar, gangguan kecemasan, anti-sosial, dan beberapa masalah lainnya. Survei Ipsos yang melibatkan 23.274 warga di beberapa negara termasuk Indonesia periode 21 Juli hingga 4 Agustus 2023 menunjukkan bahwa

kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling mendapat sorotan oleh warga dari belahan dunia dengan prosentase sebanyak 44% menilai bahwa masalah kesehatan mental ini sangat mengkhawatirkan.



sumber: Ipsos

Gangguan mental sebagaimana telah dijelaskan di atas disinyalir terjadi karena kurang terpenuhinya kebutuhan psikologis seseorang. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan kejiwaan atau mental merupakan hal penting bagi manusia. Mental yang tidak sehat dalam diri seseorang akan berpengaruh pada kehidupan yang lain dalam dirinya. Oleh karena itu, konsep psikologis yang dimiliki Abraham Maslow menjadi salah satu opsi yang menarik untuk mengurangi terjadinya gangguan mental karena teori tersebut menunjukkan kepedulian akan kebutuhan psikologis seseorang sebagai upaya menjadi manusia seutuhnya. Untuk mendapatkan pemahaman yang terukur dan sejalan dengan nilai-nilai keIslaman dilakukan pendialogkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Psikologi humanistik Abraham Maslow yang memiliki visi menghargai dan membela harkat-martabat manusia (Fauzi, 2019) dapat disandingkan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Beberapa pendapat Maslow nampak bertentangan dengan *values* keIslaman, namun hal tersebut dapat dijalankan secara beriringan melalui pemahaman yang mendalam.

## Isi

Psikologi humanisme ialah paham psikologi yang menjadikan manusia sebagai titik sentral dari berbagai relasi kemanusiaan dan menolak paham yang menempatkan manusia sebagai hereditas atau lingkungan. Aliran ini mempercayai bahwa manusia memiliki kebebasan untuk bertindak, menentukan nasib dan eksistensinya sendiri, dengan tujuan pokok untuk memanusiakan manusia (Insani, 2019). Psikologi humanistik

Maslow memberikan perhatian terhadap potensi sifat manusia. Karena menurut Maslow manusia memiliki kemampuan untuk terus menerus berkembang, hingga mencapai tingkat aktualisasi diri, sebagai proses mencapai nilai yang lebih tinggi (Fauzi, 2019). Dalam teori humanistik seseorang bisa dikatakan berhasil menjadi manusia seutuhnya jika mereka mampu memahami lingkungan dan juga dirinya sendiri. Teori yang menekankan pada kehidupan kejiwaan manusia ini mempercayai bahwa setiap manusia memiliki kekhasan dan keistimewaan yang perlu untuk digali dan dikembangkan. Psikologi humanistik mempunyai maksud untuk membantu manusia dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan kehendaknya serta membantu memenuhi potensinya dan menunjukkan eksistensinya tanpa ada kekangan dan penyempitan pemikiran dari berbagai pihak.

Pemikiran psikologi humanistik Maslow tersebut, memungkinkan untuk didialogkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an, karena dalam studi komparatif hal ini dapat dilakukan, baik masing-masing berada dalam satu aliran, tradisi dan kurun waktu yang sama, maupun kontras satu sama lain. Al-Quran sebagai sumber utama umat Islam menjadikannya sebagai kitab sumber yang dipakai dibanyak negara, mengingat agama Islam adalah agama terbesar kedua di dunia. Sebagai sumber rujukan umat Islam tentu tampak bertolak belakang dengan pemikiran Maslow yang dibesarkan oleh keluarga Yahudi. Namun demikian kandungan Al-Qur'an begitu dalam dan luas memungkinkan untuk sampai kepada pemahaman psikologi, termasuk paham humanistik yang dibawa Maslow ini. Usaha untuk mengambil pelajaran dari sebagian isi kandungan Al-Qur'an (Akromusyuhada, 2018) seperti menyandingkan dengan keilmuan psikologi perlu untuk dilakukan sebagai salah satu upaya mengembangkan ilmu pengetahuan sekaligus sebagai langkah solutif untuk mengawal isu-isu kemanusiaan.

Mengenal lebih dalam tentang psikologi humanistik Maslow, ia berasumsi bahwa setiap individu memiliki dua hal, yaitu suatu usaha positif untuk berkembang dan kekuatan untuk melawan ataupun menolak perkembangan itu. Hal ini membuat manusia mempunyai dorongan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Segala kebutuhan itu mempunyai tingkatan dari yang paling mendasar hingga paling tinggi. Semakin tinggi kebutuhan tentu memerlukan kesungguhan untuk mendapatkannya. Hirarki kebutuhan yang dimaksud ialah kebutuhan fisiologi, rasa aman, cinta/kasih sayang dan rasa memiliki, penghargaan/ harga diri dan aktualisasi diri (Hasanah & Haziz, 2021).



Sumber: Brand Adventure Indonesia

Kelima dasar kebutuhan manusia di atas dapat dikorelasikan dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Secara normatif, Islam telah memberikan landasan kuat yang tercantum dalam Al-Qur'an terhadap berbagai hal menyangkut kemanusiaan. Islam memberikan penjelasan mengenai maksud humanisme yakni memanusiaikan manusia sesuai dengan perannya sebagai khalifah di bumi (Sarnoto & Muhtadi, 2019). Term-term yang digunakan Al-Qur'an dalam penyebutan manusia meliputi, *basyar*, *an-nas*, *bani adam* dan *al-insan*. Term *basyar* berasal dari kata *basyarah* yang berarti kulit. Sehingga, kata *basyar* dalam Al-Quran merujuk kepada lahiriah manusia. Kata *an-nas* yang berarti manusia dihubungkan dengan fungsi manusia itu sendiri sebagai makhluk sosial yang harus memegang prinsip keharmonisan dalam bermasyarakat (Damayanti et al., 2021). Term *bani Adam* diartikan sebagai anak Adam, sebagai petunjuk bahwa manusia merupakan makhluk rasional yang menekankan pada aspek amaliah manusia, serta pemberi arah ke mana dan aktivitas apa yang harus dilakukan. Sedangkan kata *insan* berasal dari kata *uns* yang artinya jinak, harmonis, dan tampak. Penjelasan lebih detail tentang korelasi hirarki kebutuhan psikologi humanistik Abraham Maslow dengan ayat-ayat Al-Qur'an dapat dilihat pada penjelasan berikut:

Pertama, kebutuhan fisiologi yang menurut Dr. Gabriella (2020) merupakan kebutuhan yang paling dasar karena dibutuhkan oleh manusia yang berkaitan dengan fisik atau badan seperti sandang, papan, pangan, oksigen serta kebutuhan biologis (Hasanah & Haziz, 2021). Dengan demikian untuk mencapai kondisi fisik yang sehat diperlukan makanan untuk mempertahankan kehidupan, pakaian untuk menjaga tubuh, hingga tempat tinggal untuk berteduh dan beristirahat dan lain sebagainya. Jika dilihat dari

kacamata Islam, hal tersebut bukanlah sesuatu yang tidak berdasar. Karena Al-Qur'an telah menjelaskan dalam surat Fussilat ayat 10 yang artinya, *"Dia ciptakan padanya gunung-gunung yang kokoh di atasnya. Dan kemudian dia berkahi, dan dia tentukan makanan-makanan (bagi penghuni)nya dalam empat hari, memadai untuk (memenuhi kebutuhan)mereka yang memerlukannya"* (QS. Fussilat ayat 10).

Kedua, kebutuhan akan keamanan yang dalam implementasinya merupakan kebutuhan yang menyangkut keamanan, stabilitas, proteksi, hukum, keteraturan, struktur, batas, serta kebebasan dari rasa takut dan cemas (Sahl & Abd, 2022). Menurut Ade (2020) rasa aman yang dimaksud adalah rasa aman secara psikis dan maupun fisik. Manusia membutuhkan rasa aman yang kebanyakan ia peroleh dari orang tua dan orang-orang sekitar. *Safety need* atau kebutuhan akan keamanan ini sebenarnya muncul sejak bayi, seperti menangis maupun berteriak ketakutan. Kebutuhan akan keamanan ini telah disinggung dalam firman Allah berikut: *"Dan apakah mereka tidak memperhatikan, bahwa sesungguhnya Kami telah menjadikan (negeri mereka) tanah suci yang aman, sedang manusia sekitarnya rampok-merampok. Maka mengapa (sesudah nyata kebenaran) mereka masih percaya kepada yang bathil dan ingkar kepada nikmat Allah?"* (QS. Al-'Ankabuut ayat 67).

Ketiga, kebutuhan kasih sayang dan sosial merupakan kebutuhan untuk mendapat pengakuan dan diterima oleh seseorang ataupun kelompok sosial (Rosyidi, 2015). Karena sebagai makhluk sosial manusia tidak dapat hidup sendiri dan akan selalu membutuhkan manusia lain dalam menjalani kehidupan. Peranan utama dalam hirarki ini adalah emosi, perasaan senang apabila mempunyai hubungan baik, hangat dan akrab dengan orang lain, mencintai dan dicintai, keinginan mempunyai banyak kawan, ingin memiliki komunitas dan lain-lain. Sejalan dengan hal tersebut penulis mencoba mengutip firman Allah SWT yang artinya: *"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti."* (QS. Al-Hujurat ayat 13)

Ayat tersebut menjelaskan tentang hubungan sesama manusia. Allah SWT menciptakan manusia dengan segala keberagamannya untuk saling melengkapi

kekurangan satu sama lain dan belajar untuk menghormati perbedaan. Perbedaan yang ada bukan untuk saling mengkotak-kotakkan satu sama lain, akan tetapi untuk saling berteman dan menebar kasih sayang sebagaimana tujuan psikogis humanistik Maslow yakni kebutuhan akan saling mengasihi dan menyayangi.

Keempat, kebutuhan akan penghargaan atau kebutuhan untuk dihargai dalam konsep Maslow didapatkan pada dua hal, yaitu pengakuan dari orang lain (*respect from other*) dan pengakuan dari sendiri (*self respect*) (Goble, 1987). *Respect from other* dapat berupa kebutuhan prestise, penghargaan, status, ketenaran, dominasi, kehormatan, diterima dan apresiasi dari orang lain. Sedangkan *self respect* meliputi kebutuhan akan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Manusia membutuhkan hal tersebut untuk menjadi seseorang yang lebih percaya diri, tidak memiliki ketergantungan kepada orang lain dan selalu siap berkembang tuntut menjadi manusia seutuhnya. Sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

*“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok), dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain, (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”* (QS. Al-Hujarat ayat 11).

Bahwa menghargai orang lain menjadi anjuran dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya manusia akan merasa senang jika dihargai. Namun yang tidak kalah penting bagi Maslow adalah bagaimana manusia mampu menghargai dirinya sendiri tanpa harus tergantung kepada penghargaan dari orang lain. Karena ketenaran eksternal tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.

Kelima, kebutuhan aktualisasi diri, Maslow berpendapat bahwa kebutuhan ini merupakan puncak dari hirarki kebutuhan manusia yakni perkembangan atau perwujudan potensi, bakat dan kapasitas diri secara penuh setelah semua kebutuhan dasar terpenuhi. *Self-actualization* atau kebutuhan aktualisasi diri mewadahi beberap kebutuhan, yakni 17

*metaneed* yang berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman seperti *truth*, *justice*, *meaningfulness* dan lain-lain, serta berhubungan dengan keindahan seperti *beauty*, *order*, *simplicity* dan *perfection* (Rosyidi, 2015). Keseluruhan *metaneed* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Deskripsi 17 Metaneed

No	Metaneed	Deskripsi ciri-ciri
1	Wholeness (kebulatan)	Kesatuan, integritas, kecenderungan menyatu, slaing berhubungan, utuh.
2	Completion (kelengkapan)	Selesai, tamat, sampai akhir, puas terpenuhi, tak tersisa
3	Dicotomy/transcendence (penyatuan perbedaan)	Menerima, penyamaan perbedaan, penggabungan
4	Richness (berisi)	Beragam, kompleks, rumit, tidak ada yang hilang atau tersembunyi-semua sama penting
5	Justice (hukum)	Tidak berat sebelah, menurut hukum yang seharusnya
6	Goodnees (kebaikan)	Kebenaran yang diharapkan
7	Truth (kebenaran)	Kenyataan, kebenaran, bukan kebohongan
8	Order (teratur)	Mengikuti hukum/peraturan, kesempurnaan perencanaan
9	Perefection (kesempurnaan)	Kebenaran, kecocokan, kepantasan, tidak dapat ditolak, keadaan tidak berlebih, tidak kurang, tidak ada yang tidak berguna
10	Necessity (keharusan)	Tidak dapat ditolak, syarat sesuatu harus seperti itu
11	Beauty (keanggunan)	Kebenaran, keseimbangan bentuk
12	Aliveness (kegembiraan)	Bergerak, spontan, mengatur diri, berfungsi penuh, berubah namun terpelihara
13	Playfullness (bermain-main)	Gembira, riang, senang, menggelikan, humor
14	Simplicity (kesederhanaan)	Jujur, terbuka, mendasar, abstrak, tidak berlebihan
15	Uniqueness (keunikan)	Keistimewaan, kedirian, tidak terbanding, kebaruan
16	Effortlessness (kemudahan)	Mudah, tanpa berusaha, tanpa hambatan, bergaya
17	Self sufficiency (kemandirian)	Otonom, mandiri, tidak memerlukan orang lain, menentukan diri sendiri, memakai aturan sendiri

Aktualisasi diri yang mangakomodir keinginan manusia untuk mendapatkan kepuasan dengan diri sendiri, menyadari potensi diri, untuk menjadi apa saja yang dapat diakukannya, dan untuk menjadi kreatif serta mendapat kebebasan dalam mencapai puncak prestasi potensinya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Qasas ayat 77:

*“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melakukan kerusakan.” (QS. Al-Qasas ayat 77).*

Korelasi ayat di atas dengan aktualisasi diri dapat dilihat pada bagian perintah untuk mencari pahala sebagai bekal di akhirat yang disusul larangan agar tidak melupakan bagiannya di bumi. Itu artinya Allah SWT menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk penciptaan yang juga dibekali dengan talenta. Supaya talenta tersebut bisa berkembang maka harus ada upaya untuk mengasah sesuai dengan kemampuan dan bakat yang dimiliki masing-masing secara bebas tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Kegiatan mengasah talenta itu tidak lain adalah bagian dari aktualisasi diri. Namun sebagai agama yang *rahmatan lil’alamin* maka ayat tersebut di atas juga menaruh perhatian kepada alam semesta. Walaupun manusia diberikan kebebasan untuk mengaktualisasi diri, namun harus tetap memperhatikan dan menjaga keseimbangan ekosistem dengan tidak membuat kerusakan di bumi.

### **Kesimpulan**

Psikologi humanistik Maslow menjelaskan bahwa setiap manusia mempunyai bakat, keunikan, kreatifitas, dan mempunyai pilihan masing-masing, tergantung manusianya itu sendiri mau berusaha atau tidak untuk mencapai tahap aktualisasi diri. Untuk mencapai individu yang sehat mentalnya, teori humanistik memandang dari bagaimana seseorang mampu memahami potensi diri sendiri untuk membantu menghadapi kenyataan yang terjadi pada hidupnya karena individu tersebut bisa berkembang dalam rangka mengaktualisasikan dirinya. Sedangkan proses dialogis teori humanistik Maslow dengan Al-Qur’an menghasilkan adanya pemahaman yang sejalan, dan di beberapa hal Al-Qur’an memberikan batasan agar tidak keluar dari koridor keIslaman. Pembatasan yang dilakukan sama sekali tidak merusak konsep aktualisasi diri, sebab tidak ada pembatasan yang bersifat mengekang. Justru pembatasan yang dilakukan akan berdampak baik bagi proses pengaktualisasian diri tersebut, karena menghindari kebrutalan terhadap penggunaan arti kebebasan dalam teori humanistik dengan tetap menjaga keseimbangan dunia dan akhirat.



## Daftar Pustaka

- Akromusyuhada, A. (2018). Seni dalam Perspektif Al Quran dan Hadist. *Jurnal Tahdzibi*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.24853/tahdzibi.3.1.1-6>
- Damayanti, E., Nuryamin, N., Hamsah, F., & Suryati, S. (2021). Hakikat Manusia (Perspektif Filsafat Pendidikan Islam). *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 13(1), 38–48.
- Fauzi, I. (2019). Pembelajaran Perspektif Psikologi Sufistik Imam Al-Ghazali Dan Psikologi Humanistik Abraham Maslow Dalam Pembentukan Kepribadian. *Journal of Teaching Dan Learning Research*, 1(2), 77–100.
- Goble, F. G. (1987). *Mazhab ketiga, psikologi humanistik Abraham Maslow*. Kanisius.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Nosipakabelo*, 2(2), 79–87.
- Insani, F. D. (2019). Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 8(2), 209–230.
- Rosyidi, H. (2015). Psikologi Kepribadian (Paradigma traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik). In *Jaudar Press: Vol. (Issue 9)*.
- Sada, H. J. (2016). Manusia dalam perspektif agama Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 129–142.
- Sahl, K., & Abd, B. I. N. (2022). *Konstruksi mah}abbah dalam tafsir al- qur'an al - az{i>m karya sahl bin 'abd' all ā h al-tustar ī terintegrasi dengan psikologi humanistik abraham maslow*.
- Sarnoto, A. Z., & Muhtadi, M. (2019). Pendidikan Humanistik Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Alim | Journal of Islamic Education*, 1(1), 21–46. <https://doi.org/10.51275/alim.v1i1.118>
- Zahra, Z., & KJ, S. (2022). Penggolongan Gangguan Jiwa di Indonesia. *Ilmu Keperawatan Jiwa Dan Komunitas*, 19(1).