



SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: MEWUJUDKAN KEPRIBADIAN OPTIMAL DALAM PERSPEKTIF TEORI HUMANISTIK

Ezzar Arkhan Kautsar Hidayat¹, M. Ihda Aslami Atqo²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ezzararkhan@gmail.com¹, muhammadatqo780@gmail.com²

Abstract: This article uses the systematic literature review (SLR) method. SLR is a research methodology used to collect, analyze, and synthesize empirical research as well as theoretical reviews on a specific topic. The object analyzed in this article is the optimal personality based on the perspective of humanistic theory. The SLR process is carried out by browsing various relevant sources, including journal databases, books, and other scientific publications. The results of this SLR provide an overview of how humanistic theories, particularly the thinking of Carl Rogers and Abraham Maslow, view optimal personality. This article also provides an in-depth understanding of important aspects in the formation of human personality, such as personal growth, self-actualization, and the development of self-potential, which are the main focus in humanistic theory.

Keywords: SLR, Personality, Humanistic Theory

Abstrak: Artikel ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR). SLR adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis penelitian empiris serta tinjauan teoritis pada topik tertentu. Objek yang dianalisis dalam artikel ini adalah kepribadian optimal berdasarkan perspektif teori humanistik. Proses SLR dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber relevan, termasuk basis data jurnal, buku, dan publikasi ilmiah lainnya. Hasil SLR ini memberikan gambaran tentang bagaimana teori humanistik, khususnya pemikiran Carl Rogers dan Abraham Maslow, memandang kepribadian optimal. Artikel ini juga memberikan pemahaman mendalam tentang aspek-aspek penting dalam pembentukan kepribadian manusia, seperti pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, dan pengembangan potensi diri, yang menjadi fokus utama dalam teori humanistik.

Kata Kunci: SLR, Kepribadian, Teori Humanistik

PENDAHULUAN

Kepribadian merupakan salah satu aspek paling mendasar dari diri manusia yang mencerminkan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang konsisten dan khas, membedakan satu individu dari individu lainnya. Kepribadian tidak hanya membentuk identitas seseorang tetapi juga memengaruhi cara individu mengambil keputusan serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial. Sebagaimana dinyatakan oleh Belkin (dalam Rahmi, 2021), kualitas kepribadian yang optimal memungkinkan seseorang untuk lebih memahami dirinya sendiri, memahami lingkungannya, dan mampu berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Dalam pandangan Feist & Feist (2008), kepribadian adalah sistem karakteristik yang konsisten, unik, dan termanifestasi dalam perilaku individu, sehingga menjadi fondasi dalam proses individu menjalani kehidupan.

Kepribadian yang optimal menjadi cerminan dari kondisi individu yang mampu memaksimalkan potensi dirinya, mencapai pertumbuhan pribadi, dan menikmati kehidupan yang bermakna. Individu yang memiliki kepribadian optimal cenderung lebih mampu mengaktualisasikan dirinya, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas hidupnya. Hal ini termasuk dalam aspek kesejahteraan emosional, kemampuan menghadapi tantangan hidup, dan hubungan interpersonal yang lebih baik (Khasanah & Kalifia, 2024). Lebih jauh lagi, kepribadian optimal menjadi penentu keberhasilan individu dalam berbagai bidang kehidupan, seperti karir, pendidikan, hingga adaptasi terhadap perubahan lingkungan yang dinamis. Dengan kata lain, kepribadian optimal tidak hanya menjadi aset pribadi, tetapi juga mendukung individu untuk berkontribusi secara lebih efektif dalam masyarakat.

Untuk memahami lebih dalam mengenai konsep kepribadian yang optimal, teori humanistik menjadi salah satu kerangka kerja utama yang sering digunakan. Teori ini memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi unik untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal. Menurut Rogers (dalam Chailani et al., 2024), pendekatan humanistik menempatkan manusia sebagai subjek utama dalam eksplorasi potensi diri dan pertumbuhan pribadi. Teori ini menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan bawaan untuk mencapai aktualisasi diri melalui pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti penerimaan, penghargaan, dan cinta.

Rogers juga menegaskan bahwa lingkungan yang mendukung, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan interpersonal yang hangat adalah prasyarat penting bagi individu untuk mencapai "kepribadian yang sepenuhnya berfungsi" (*fully functioning person*) (Joseph, 2021). Lingkungan seperti ini memungkinkan individu merasa dihargai tanpa syarat, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Konsep ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang autentik dan empatik dalam mendukung pertumbuhan psikologis pada individu.

Selain itu, pendekatan humanistik memberikan pemahaman bahwa manusia adalah *homo phenomenological*, yaitu makhluk yang unik dengan kemampuan untuk memahami dan memaknai pengalaman subjektifnya secara mendalam (Bland & DeRoberties, 2019). Pendekatan ini melihat manusia sebagai entitas yang tidak hanya bereaksi terhadap stimulus eksternal, tetapi juga mampu membuat pilihan sadar berdasarkan nilai, tujuan, dan pengalaman pribadi. Oleh karena itu, paradigma humanistik menekankan potensi manusia untuk bertumbuh, mengaktualisasikan dirinya, dan mencapai kehidupan yang optimal.

Dengan demikian, kepribadian optimal bukan hanya sekadar tujuan individu untuk meningkatkan kualitas hidup, melainkan juga merupakan konsep yang kaya untuk ditelaah lebih mendalam dari berbagai perspektif, terutama dalam kerangka humanistik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan tinjauan pustaka mengenai karakteristik kepribadian yang optimal berdasarkan teori humanistik. Melalui analisis komprehensif terhadap studi-studi yang ada, penelitian ini berupaya mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik kepribadian yang optimal, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman dan pengembangan kepribadian yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR). Menurut Triandini et al. (2019), SLR adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis penelitian empiris serta tinjauan

teoritis pada topik tertentu secara sistematis dan terstruktur. Objek penelitian dalam artikel ini adalah karakteristik kepribadian optimal berdasarkan teori humanistik.

Metode SLR dalam penelitian ini mengikuti tahapan yang dijelaskan oleh Wahono (2020), yaitu *planning* (perencanaan), *conducting* (pelaksanaan), dan *reporting* (pelaporan). Berikut adalah penjelasan singkat mengenai setiap tahap:

1. *Planning*

Tahap perencanaan adalah langkah awal dalam SLR. Pada tahap ini, peneliti menentukan tujuan penelitian, merumuskan kriteria inklusi dan eksklusi yang akan digunakan untuk memilih artikel yang akan disertakan dalam SLR (Wahono, 2020). Selain itu, strategi pencarian literatur dan sumber data yang akan digunakan juga ditentukan pada tahap ini.

2. *Conducting*

Tahap *conducting* melibatkan implementasi alur penelitian yang telah disusun pada tahap perencanaan, dimana peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan dan selektif berdasarkan topik penelitian yang telah dirumuskan. Ini meliputi pencarian literatur yang komprehensif melalui berbagai sumber, seperti basis data jurnal, buku, dan sumber-sumber terindeks lainnya (Sugiyono, 2017; Wahono, 2020). Peneliti kemudian mengumpulkan dan menganalisis setiap artikel yang ditemukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

3. *Reporting*

Tahap *reporting* melibatkan penyusunan hasil laporan yang menggambarkan temuan dari berbagai sumber, seperti basis data jurnal, buku, dan sumber-sumber terindeks lainnya (Sugiyono, 2017; Wahono, 2020). Laporan ini biasanya mencakup deskripsi tentang metode yang digunakan, hasil temuan utama, dan kesimpulan yang diambil dari literatur yang diulas.

Melalui tahapan *planning*, *conducting*, dan *report* yang sistematis, SLR ini bertujuan untuk menghasilkan sintesis literatur yang objektif dan komprehensif, serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian yang diulas, yaitu karakteristik kepribadian yang optimal berdasarkan teori humanistik.

Berdasarkan langkah tersebut, berhasil ditemukan 12 artikel yang telah dipublikasikan melalui jurnal yang dilacak. Pemilihan jurnal dilakukan berdasarkan kata kunci "teori kepribadian humanistik" pada mesin pengindeks jurnal. Kemudian, langkah metode SLR selanjutnya adalah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan apakah data yang ditemukan layak untuk disertakan dalam penelitian SLR. Keputusan ini didasarkan pada empat kriteria yang telah ditetapkan, yaitu: 1) Tahun Publikasi: 2020-2024; 2) Jenis Publikasi: Jurnal; 3) Pencarian String: Scholar; 4) Topik: klasifikasi data yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian yang optimal berdasarkan teori humanistik.

Setelah menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, langkah selanjutnya dalam metode SLR adalah melakukan penilaian terhadap artikel-artikel yang memenuhi kriteria dengan tahap awal pemilihan berdasarkan judul dan abstrak, serta peninjauan kritis terhadap artikel-artikel tersebut. Maka, dari 10 artikel ditemukanlah 5 artikel yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas. Dalam penilaian ini, artikel-artikel tersebut akan dinilai secara lebih mendalam untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian terhadap pemahaman tentang kepribadian yang optimal berdasarkan teori humanistik. Hasil dari penilaian ini akan menjadi dasar untuk sintesis dan analisis temuan-temuan yang ditemukan dalam SLR.

Dari hasil seleksi pemilahan judul dan abstrak serta berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dari total 12 artikel yang awalnya ditemukan, terdapat 6 artikel yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas, kemudian di seleksi kembali, sehingga memunculkan 4 artikel yang memenuhi kriteria dan layak untuk diikutsertakan dalam SLR lebih lanjut. Informasi terkait hasil seleksi ini dapat ditemukan dalam tabel hasil penelitian. Artikel-artikel yang telah terpilih ini akan menjadi sumber data yang akan dianalisis dan disintesis dalam tahap selanjutnya dari metode SLR ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelusuran

Setelah melakukan pencarian artikel dengan kata kunci "teori kepribadian humanistik", ditemukan sebanyak 12 artikel yang berkaitan dengan kata kunci penelitian tersebut. Selanjutnya, dilakukan proses seleksi berdasarkan judul dan abstrak yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas, sehingga menghasilkan 6 artikel. Kemudian dilakukan seleksi kembali dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh 5 artikel yang memenuhi kriteria. Berikut alur pencarian literatur dapat diamati pada tabel 1.

Tabel 1. Alur Pencarian berdasarkan Kriteria Inklusi & Eksklusi

Indeks Jurnal	Scholar
Hasil Penelusuran	12
Fulltext, Pdf, 2020-2024	12
Judul & Abstrak	6
Kualifikasi berdasarkan Kriteria Inklusi dan Eksklusi	5
Hasil	4

Pada tabel di atas, proses pencarian artikel yang sesuai dengan objek penelitian diambil dari Scholar dan diperoleh 10 artikel. Sebanyak 10 artikel tersebut dianalisis berdasarkan judul dan abstrak, serta peninjauan kritis terhadap artikel-artikel tersebut, sehingga diperoleh 5 artikel. Kemudian dilakukan seleksi kembali dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yang telah ditetapkan, yaitu: 1) Tahun Publikasi: 2020-2025; 2) Jenis Publikasi: Jurnal; 3) Pencarian String: Scholar; 4) Topik: klasifikasi data yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian yang optimal berdasarkan teori humanistik. Sehingga diperoleh 4 artikel yang memenuhi kriteria dan layak untuk diikutsertakan dalam SLR lebih lanjut. Adapun artikel yang lolos seleksi tersebut dapat diamati pada tabel 2.

Tabel 2. Artikel yang Memenuhi Kriteria

No.	Penulis & Tahun	Judul	Nama Jurnal
1.	Harahap, D. (2020)	Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat	<i>Jurnal Al-Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam</i>
2.	Arroisi, J. (2022)	Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam	<i>Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam</i>

3.	Sutisna, R., Rusmana, N., & Supriatna, M. (2022)	Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: <i>The Fully Functioning Person</i>	<i>Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)</i>
4.	Syarifuddin, S. (2022)	Teori Humanistik dan Aplikasinya dalam Pembelajaran di Sekolah	<i>Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan</i>

Konsep Dasar Teori Humanistik

Teori kepribadian humanistik berawal dari gerakan humanistik yang berfokus pada aspek afektif, pemahaman terhadap proses belajar, serta pengembangan kreativitas dan potensi individu (Syarifuddin, 2022). Teori ini muncul sebagai respons terhadap dominasi psikoanalisis dan behaviorisme dalam menjelaskan perilaku manusia. Pandangan psikoanalisis dianggap terlalu pesimis dan deterministik, sementara behaviorisme dinilai terlalu kaku, pasif, dan statis karena memperlakukan manusia sebagai objek yang patuh (Schultz, 2021; Pertiwi & Syah, 2024). Sebagai alternatif, teori kepribadian humanistik menaruh perhatian pada perkembangan individu secara holistik.

Menurut Sutisna et al. (2022), teori humanistik berfokus pada bagaimana manusia membangun dirinya untuk melakukan tindakan positif. Kemampuan individu untuk bertindak secara positif disebut sebagai potensi manusia, dan pendidik yang menganut pendekatan humanistik sering kali fokus pada pengembangan kemampuan positif tersebut dalam pengajaran mereka (Rahman et al., 2023; Sutisna et al., 2022). Kemampuan positif ini terkait erat dengan pengembangan emosi positif dalam domain afektif. Emosi merupakan karakteristik yang sangat penting yang terlihat dalam praktik pendekatan humanistik.

Pendekatan humanistik menawarkan perspektif yang berbeda dalam memahami kehidupan manusia, dengan menekankan pandangan optimistik terhadap sifat dasar manusia. Penganut aliran ini meyakini bahwa setiap individu, termasuk anak-anak, adalah makhluk unik yang memiliki potensi besar untuk tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, teori humanistik menekankan pentingnya pencapaian potensi diri, pengembangan kepribadian, serta peningkatan kualitas hidup (Joseph, 2021).

Dalam teori ini, perhatian lebih diberikan pada bagaimana individu membentuk kepribadian mereka dan berkembang melalui tindakan positif. Pendekatan humanistik memandang manusia sebagai subjek aktif yang memiliki peran utama dalam menciptakan makna dan tujuan hidupnya. Dengan demikian, teori ini menekankan pentingnya pengembangan diri secara berkelanjutan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan berkualitas.

Konsep-konsep dalam teori humanistik banyak dipengaruhi oleh pemikiran tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow. Rogers mengembangkan gagasan tentang *self-actualization*, *positive regard*, dan *self-consistency*, yang menjadi dasar dalam memahami bagaimana individu dapat mencapai potensi terbaiknya (Harahap, 2020). Sementara itu, Maslow (dalam Sutisna et al., 2022) berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar yang bersifat universal, yang mendorong mereka untuk terus

berkembang. Menurutnya, proses belajar merupakan bagian dari perjalanan menuju aktualisasi diri, di mana seseorang memahami identitasnya, menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri, serta menggali potensi yang dimiliki.

Pemikiran dan kontribusi keduanya memberikan fondasi yang kuat bagi pengembangan pendekatan humanistik dalam teori kepribadian. Oleh karena itu, untuk memahami lebih dalam bagaimana konsep teori kepribadian humanistik, penting untuk menelusuri pemikiran dua tokoh utama dalam aliran ini, yaitu Abraham Maslow dan Carl Rogers.

Teori Humanistik Carl Rogers (1902-1987)

Carl Rogers merupakan salah satu tokoh utama dalam teori kepribadian humanistik. Ia dikenal sebagai pelopor pendekatan yang menekankan potensi bawaan manusia untuk tumbuh dan berkembang menuju kepribadian yang optimal. Menurut Rogers (1951), kepribadian yang optimal adalah kondisi di mana seseorang dapat hidup secara autentik, menyadari sepenuhnya potensi dirinya, serta menjalani kehidupan yang bermakna. Konsep ini erat kaitannya dengan gagasan aktualisasi diri, yaitu dorongan alami manusia untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Rogers (dalam Arroisi et al., 2022) berpendapat bahwa setiap individu memiliki kapasitas dan kecenderungan alami untuk mencapai keoptimalan diri. Hal ini ia ungkapkan dalam pernyataannya yang terkenal "*the organism has one basic tendency and striving—to actualize, maintain, and enhance the experiencing organism*" (Rogers, 1951). Berdasarkan hal tersebut, Rogers memahami aktualisasi diri sebagai dorongan dasar manusia. Artinya, setiap individu memiliki dorongan internal untuk berkembang sesuai dengan potensinya. Namun, Rogers juga menegaskan bahwa realisasi potensi ini hanya dapat terwujud dalam lingkungan psikologis yang mendukung (Harahap, 2020). Lingkungan yang ideal mencakup penerimaan, empati, dan dukungan positif tanpa syarat dari orang-orang di sekitarnya, terutama dalam hubungan interpersonal.

Di sisi lain, tidak semua individu dapat dengan mudah mencapai aktualisasi diri (Arroisi et al., 2022; Harahap, 2020). Berbagai pengalaman yang dianggap mengancam sering kali menjadi hambatan dalam proses ini. Menurut Arroisi et al. (2022), hambatan-hambatan tersebut dapat muncul dari lingkungan sosial yang kurang mendukung atau tekanan eksternal yang menghalangi individu untuk berkembang secara optimal. Rogers (dalam Sutisna et al., 2022) menjelaskan bahwa individu mempersepsikan pengalaman hidup secara unik dan memberikan makna subjektif terhadapnya. Makna inilah yang kemudian mendorong mereka untuk mengaktualisasikan diri. Dalam prosesnya, individu perlu mengorganisir kembali kepribadian serta hubungan mereka dengan kehidupan secara lebih matang dan dewasa.

Dengan demikian, pengembangan diri menjadi tujuan utama dalam teori kepribadian humanistik Rogers. Individu diberi kebebasan untuk mengenal diri sendiri, menggali potensi, serta mengarahkan diri menuju pertumbuhan dan pemenuhan pribadi yang optimal (Schultz, 2021). Kepribadian yang optimal, dalam teori humanistik Rogers, merupakan gambaran kondisi ideal pertumbuhan dan perkembangan manusia. Ketika individu mencapai kondisi ini, mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna. Beberapa faktor yang mendukung pencapaian kepribadian optimal menurut teori humanistik Rogers antara lain:

1. *Positive Regard*

Penerimaan positif adalah ketika individu merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh orang lain tanpa syarat (Syarifuddin, 2022). Rogers (1951) menganggap penerimaan positif sebagai elemen penting dalam pengembangan kepribadian yang optimal. Ketika individu merasa diterima secara positif, mereka merasa lebih percaya diri, memiliki keberanian untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan diri mereka dengan jujur, dan mampu mengembangkan hubungan yang mendalam dengan orang lain.

2. *Self-Consistency dan Congruence*

Keselarasan diri mencerminkan keseimbangan antara pengalaman subjektif individu (fenomena yang dirasakan) dan realitas objektif (Sutisna et al., 2022). Ketika seseorang mencapai keselarasan diri, terdapat kesesuaian antara apa yang mereka rasakan, pikirkan, dan lakukan dengan nilai-nilai, keyakinan, serta tujuan hidup mereka. Kondisi ini menciptakan rasa kepuasan dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Selain itu, Rogers (1951) berpendapat bahwa keselarasan juga berkaitan dengan keseimbangan antara *self* dan *ideal self*. Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya, individu cenderung mengalami ketidakpuasan yang dapat menghambat pertumbuhan pribadi secara optimal. Oleh karena itu, upaya untuk menyelaraskan gambaran diri dengan harapan dan potensi yang ingin dicapai menjadi kunci dalam pengembangan diri yang sehat.

3. *Self-Actualization*

Self-actualization merupakan tujuan utama dalam teori humanistik (Arroisi et al., 2022). Rogers percaya bahwa individu memiliki dorongan alami untuk mengembangkan potensi mereka secara penuh. Ketika individu mencapai pengaktualisasian diri, mereka mengalami pertumbuhan pribadi yang optimal, menjadi diri yang sejati, dan mencapai keseimbangan antara potensi dan realitas (Harahap, 2020). Hal ini berarti menjadi diri sendiri dan mengembangkan potensi psikologis yang unik.

Selain itu, Rogers (dalam Arroisi et al., 2022) juga memaparkan lima ciri kepribadian orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*) adalah sebagai berikut:

1. Keterbukaan terhadap Pengalaman

Individu yang memiliki kepribadian yang positif mampu menerima pengalaman dengan fleksibilitas, tanpa rasa takut atau penolakan (Harahap, 2020; Sutisna et al., 2022). Mereka tidak terbatas pada pengalaman yang nyaman atau sudah dikenal, tetapi terbuka untuk memahami dan merasakan berbagai situasi, baik menyenangkan maupun menantang. Sikap ini muncul karena mereka bersedia belajar dari pengalaman baru, mengamati dengan pikiran terbuka, dan menerima berbagai informasi. Dengan keterbukaan ini, mereka lebih mudah beradaptasi, belajar dari kesalahan, serta menemukan makna dalam setiap pengalaman yang dialami.

2. *Existensial Living*

Menurut Rogers (1951) individu yang berfungsi sepenuhnya memiliki kesadaran dan kepekaan terhadap kehidupan eksistensial, di mana mereka menerima perubahan dan menyesuaikan diri dengan pengalaman yang terus berkembang. Mereka melihat kehidupan sebagai proses dinamis yang selalu berubah dan tidak berusaha memaksakan pengalaman agar sesuai dengan gambaran diri

mereka. Kepribadian mereka berkembang melalui pengalaman nyata, tanpa dipengaruhi oleh prasangka atau manipulasi keadaan. Dengan keterbukaan ini, mereka mampu menghadapi hal-hal baru secara fleksibel dan terus belajar dari setiap pengalaman yang ditemui.

3. Kepercayaan pada Diri Sendiri

Kepercayaan pada diri sendiri merupakan karakteristik penting dari individu yang berfungsi sepenuhnya. Mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan petunjuk batin mereka, serta bertindak sesuai dengan apa yang mereka anggap benar setelah mempertimbangkan berbagai aspek situasi (Harahap, 2020). Individu yang percaya diri tidak hanya mengikuti aturan atau standar yang ada, tetapi juga terbuka terhadap pengalaman hidupnya sendiri. Dari pengalaman tersebut, mereka belajar memahami mana yang benar dan salah sesuai dengan keyakinan pribadinya. Rogers (1951) menekankan bahwa *self* berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, individu dengan kepercayaan diri yang kuat tidak hanya bergantung pada aturan eksternal, tetapi juga mampu menilai pengalaman mereka sendiri untuk menentukan keputusan yang tepat.

3. Perasaan Kebebasan

Menurut Engler (dalam Arroisi et al., 2022) individu dengan kepribadian yang optimal merasa bebas dalam membuat pilihan dan tindakan tanpa terikat oleh paksaan atau hambatan yang membatasi kebebasan berpikir dan bertindak. Mereka memiliki kontrol penuh atas hidupnya dan meyakini bahwa masa depan ditentukan oleh keputusan mereka sendiri, bukan oleh peristiwa masa lalu. Semakin sehat seseorang secara psikologis, semakin besar kebebasan yang ia rasakan untuk bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinannya. Individu seperti ini menjalani hidup dengan kesadaran penuh terhadap prinsip-prinsip pribadi, serta memiliki tekad dan kemampuan untuk mengejar hal-hal yang mereka anggap penting.

5. Kreativitas

Kreativitas berkembang ketika individu memiliki keterbukaan terhadap pengalaman dan kepercayaan pada diri sendiri. Mereka berani mengeksplorasi ide-ide baru, bertindak spontan tanpa rasa takut akan kesalahan, serta mampu beradaptasi dan menemukan solusi inovatif dalam berbagai situasi (Harahap, 2020). Dalam teori belajar humanistik, kreativitas muncul ketika seseorang merasa dihargai dan diberikan kebebasan untuk mengekspresikan diri (Sutisna et al., 2022). Ketika individu dapat menghubungkan pengalaman pribadi dengan pembelajaran, mereka terdorong untuk berpikir *out of the box*. Proses pembelajaran yang melibatkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara menyeluruh akan semakin mengasah kreativitas, menjadikannya sebagai motor utama dalam pertumbuhan dan inovasi.

Carl Rogers, sebagai salah satu tokoh utama dalam teori humanistik, menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi bawaan untuk tumbuh dan berkembang menuju kepribadian yang optimal. Konsep aktualisasi diri, yang menjadi inti pemikirannya, menggambarkan dorongan alami manusia untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri. Rogers menyatakan bahwa kepribadian optimal dapat tercapai ketika individu hidup secara autentik, menyadari potensi dirinya, dan berada dalam lingkungan psikologis yang mendukung, seperti penerimaan positif, empati, dan dukungan tanpa syarat. Melalui keterbukaan terhadap pengalaman, kepercayaan diri, kebebasan, dan kreativitas, individu dapat mencapai keselarasan antara diri (*self*) dan diri ideal (*ideal self*), menciptakan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan

demikian, teori humanistik Rogers menawarkan pandangan optimis tentang kemampuan manusia untuk berkembang secara utuh dan menjalani kehidupan yang bermakna.

Teori Humanistik Abraham Maslow (1908 -1970)

Teori kepribadian humanistik yang dikembangkan oleh Abraham Maslow merupakan salah satu kontribusi penting dalam memahami sifat dan perkembangan manusia. Teori ini menekankan potensi individu untuk mencapai aktualisasi diri, yang mencerminkan kepribadian yang optimal. Maslow (1954) menyatakan, “*what a man can be, he must be. This need we may call self-actualization.*” Berbeda dengan Rogers, Maslow tidak menganggap aktualisasi diri sebagai dorongan dasar manusia. Sebaliknya, aktualisasi diri adalah hasrat yang muncul setelah kebutuhan-kebutuhan dasar sebelumnya terpenuhi.

Dalam teorinya, Maslow mengidentifikasi beberapa konsep utama, termasuk hierarki kebutuhan dan aktualisasi diri. Ia menggunakan istilah *desire* (hasrat) untuk menggambarkan potensi diri, yang sejalan dengan konsep *human need* (Syarifuddin, 2022). Menurutnya, hasrat untuk aktualisasi diri hanya muncul setelah kebutuhan fisiologis, keamanan, rasa cinta, dan penghargaan terpenuhi. Meskipun Maslow tidak menjelaskan secara rinci tentang konsep hasrat ini, ia menyatakan, “*this tendency might be phrased as the desire to become more and more what one idiosyncratically is, to become everything that one is capable of becoming*” (Maslow, 1954). Dengan kata lain, aktualisasi diri adalah proses berkelanjutan di mana individu berusaha mengembangkan segala potensi yang dimilikinya.

Salah satu konsep sentral dalam teori Maslow adalah hierarki kebutuhan. Menurutnya, setiap individu memiliki serangkaian kebutuhan yang harus dipenuhi secara berurutan. Hierarki ini terdiri dari lima tingkat, yakni 1) kebutuhan fisiologis (makanan, air, tempat tinggal); 2) kebutuhan rasa aman (keamanan fisik, stabilitas); 3) kebutuhan sosial (afiliasi, hubungan interpersonal); 4) kebutuhan penghargaan (pengakuan, prestasi); dan 5) kebutuhan aktualisasi diri (pengembangan pribadi, pencapaian potensi maksimal) (Arroisi et al., 2022). Kebutuhan aktualisasi diri berada di puncak hierarki dan mencerminkan potensi individu untuk tumbuh dan berkembang secara optimal (Syarifuddin, 2022).

Aktualisasi diri, sebagai konsep kunci dalam teori Maslow, mengacu pada proses pemenuhan potensi pribadi seseorang. Menurut Goble (dalam Syarifuddin, 2022), ketika individu mencapai aktualisasi diri, mereka merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam. Proses ini melibatkan pemenuhan kebutuhan tingkat tinggi, seperti pengembangan pribadi, kreativitas, otonomi, dan pemahaman diri. Maslow (1954) berpendapat bahwa manusia secara alami cenderung menuju aktualisasi diri jika kebutuhan dasar mereka terpenuhi.

Pemahaman diri juga menjadi elemen penting dalam teori Maslow. Ia menekankan bahwa kesadaran dan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai, tujuan, potensi, dan kelemahan diri adalah kunci untuk mencapai aktualisasi diri. Dengan pemahaman diri yang baik, individu dapat mengarahkan upaya mereka menuju pertumbuhan pribadi dan perkembangan yang optimal (Bland & DeRoberties, 2019).

Meskipun Maslow dan Rogers memiliki perbedaan dalam melihat dorongan manusia, keduanya sepakat bahwa aktualisasi diri berakar pada kepribadian (Arroisi et al., 2022). Maslow mendeskripsikan ciri-ciri individu yang kepribadiannya optimal

dalam 1 tiga aspek utama, yakni aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Berikut penjelasannya:

1. Aspek Kognitif

Menurut Maslow (1954) individu yang teraktualisasi diri dalam aspek kognitif menunjukkan kecerdasan dalam melihat realitas, kemampuan memecahkan masalah, otonomi, dan respons spontan terhadap tantangan. Mereka mampu membedakan antara realitas objektif dan subjektif, sehingga memiliki pemahaman yang lebih tajam terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, individu ini cenderung mandiri dalam berpikir dan tidak bergantung pada opini eksternal untuk menentukan keputusan. Mereka juga mampu menghadapi tantangan dengan pendekatan yang kreatif dan inovatif, menjadikan mereka lebih adaptif dalam berbagai situasi (Arroisi et al., 2022).

2. Aspek Afektif

Dalam aspek afektif, individu yang mencapai aktualisasi diri menunjukkan penerimaan diri dan orang lain dengan lebih baik. Mereka memiliki tingkat empati yang tinggi, tidak mudah menghakimi, serta mampu memahami dan menghargai perbedaan antarindividu. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap rendah hati dan penghargaan terhadap kehidupan serta pengalaman yang mereka jalani. Menurut Arroisi et al. (2022) salah satu indikator utama dalam aspek ini adalah kemampuan individu mengalami *peak experience*, yaitu momen-momen kebahagiaan mendalam yang memberikan makna dalam hidup mereka.

3. Aspek Psikomotor

Dari aspek psikomotor, individu yang teraktualisasi diri memiliki kreativitas dan orisinalitas yang tinggi (Syarifuddin, 2022). Mereka tidak hanya mampu menghasilkan ide-ide baru tetapi juga berani mengeksekusi ide tersebut dalam tindakan nyata. Selain itu, mereka menunjukkan fleksibilitas dalam aktivitas fisik dan mental, serta memiliki ketahanan yang baik dalam menghadapi tekanan. Kreativitas dalam aspek ini tidak terbatas pada bidang seni, tetapi juga dalam cara mereka menyelesaikan masalah, bekerja, dan berinteraksi dengan orang lain.

Teori kepribadian humanistik Maslow menunjukkan bahwa aktualisasi diri berperan dalam membentuk kepribadian yang optimal. Kepribadian yang optimal tercermin dalam kemampuan seseorang untuk memenuhi potensi dirinya secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Individu yang mencapai aktualisasi diri menunjukkan kecerdasan dalam memahami realitas, memiliki keseimbangan emosional, serta mampu mengekspresikan kreativitas dan fleksibilitas dalam bertindak. Dengan demikian, aktualisasi diri bukan hanya sekadar pemenuhan kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow, tetapi juga menjadi indikator utama dari kepribadian yang optimal—di mana seseorang mampu menjalani hidup dengan penuh makna, otonomi, serta kesadaran diri yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pencarian artikel di Scholar, diperoleh 4 artikel yang memenuhi kriteria dan layak untuk diikutsertakan dalam SLR. Analisis artikel menunjukkan bahwa teori kepribadian humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang berkembang menuju optimalisasi diri melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dan pencapaian potensi individu. Baik Carl Rogers maupun Abraham Maslow memiliki pandangan yang serupa tentang karakteristik kepribadian optimal, dengan menekankan pandangan optimistik tentang manusia dan pentingnya pengembangan potensi diri. Rogers

menekankan penerimaan positif tanpa syarat, keselarasan diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman sebagai kunci pengembangan kepribadian sehat. Sementara itu, Maslow mengajukan hierarki kebutuhan, di mana aktualisasi diri hanya dapat dicapai setelah kebutuhan dasar terpenuhi. Dengan demikian, untuk mewujudkan kepribadian yang optimal menurut teori humanistik, diperlukan fokus pada pertumbuhan, kebebasan, dan pengalaman subjektif individu, serta pengembangan diri yang berkelanjutan guna mencapai kehidupan yang bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J., Ash-Shufi, C. G. F., & Fadhlil, F. D. (2022). Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam. *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31332/zjpi.v8i1.2964>
- Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2019). Humanistic Perspective. *Springer International Publishing*, 1–19. <https://doi.org/10.4135/9781412959384.n177>
- Chailani, I. M., Fahrub, A. W., Fitri Rohmatilah, L. L., & Kurniawan, A. (2024). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran PAI. *Jurnal Pendidikan*, 33(2), 583–594. <https://doi.org/10.32585/jp.v33i2.5287>
- Feist, J. & Feist, G.J. 1998. *Theories of Personality*.(4th ed.). McGraw-Hill.
- Goble. Frank, G. 1987. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Jakarta: Konisius.
- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 321–335. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Joseph, S. (2021). How Humanistic is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology from Carl Rogers' Person-Centered Approach—It's the Social Environment that Must Change. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>
- Khasanah, P., & Kalifia, A. D. (2024). Hubungan antara Kesehatan Mental bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.255>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers.
- Pertiwi, D. S., & Syah, M. E. (2024). Psikologi Pendidikan. Feniks Muda Sejahtera.
- Rahman, A., Hayati, M., Rusmani, M. A., & Ilmi, D. (2023). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(3), 402-409.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Schultz, D. P. . S. S. E. . H. L. . & R. M. (2021). *Perkembangan Kontemporer dalam Psikologi: Seri Sejarah Psikologi Modern*. Nusamedia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sutisna, R., Rusmana, N., & Supriatna, M. (2022). Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 68–78. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p68-78>

- Syarifuddin, S. (2022). Teori Humanistik dan Aplikasinya dalam Pembelajaran di Sekolah. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 6(1), 106–122. <https://doi.org/10.52266/tadjid.v6i1.837>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63-77.
- Wahono, R. S. (2020). *Systematic Literature Review: Pengantar, Tahapan dan Studi Kasus*. Romisatriawaho.Net