



ABRAHAM MASLOW

FAHRUDDIN FAIZ


 : Masjid Jendral Sudirman

 : masjidjendralsudirman

 : MJS_Jogja

 : lapakmjs

 : www.mjscolombo.com

 : MJS Channel



- **Nama lengkap: Abraham Harold Maslow ; Lahir: 1 April 1908 di Brooklyn, New York.**
- **Anak pertama dari tujuh bersaudara; Keluarga Imigran Rusia yang miskin.**
 - Father: "loved whiskey, women, and fighting"
 - Mother: "My family was a miserable family and my mother a horrible creature"
 - "With my childhood, it's a wonder I'm not psychotic"
 - Inferior, kesepian dan asyik dengan buku-buku
 - "I felt peculiar. This was really in my blood, a very profound feeling that somehow I was wrong. Never any feelings that I was superior. Just one big inferiority complex."
- **Mendapatkan PhD dari University of Wisconsin tahun 1934**
- **Menikahi sepupunya Bertha Goodman, menentang keinginan orang tuanya. Memiliki dua putri.**
- **Sangat terpengaruh oleh kelahiran anak pertama dan perang dunia II.**
- **Saat menyaksikan peristiwa pengeboman Pearl Harbor, ia bertekad mengembangkan psikologi berkenaan dengan ideal-ideal hidup manusia tertinggi. Ia menunjukkan potensi baik kepribadian manusia dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dibandingkan prasangka, kebencian dan agresi.**
- **Meninggal 8 Juni 1970 karena serangan jantung.**



PANDANGAN DASAR HUMANISME

1. **MANUSIA SEBAGAI ORGANISME HOLISTIK DINAMIK**
2. **MANUSIA DAPAT MEREALISASIKAN POTENSI**
3. **MANUSIA MEMPUNYAI PEMBAWAAN POSITIF**

Channel



DASAR PENDEKATAN HUMANISME



- ❏ **Free will:** setiap manusia memiliki kemampuan untuk memilih/menentukan tindakan. Manusia bukan mesin yang sekedar 'diprogram' oleh lingkungan atau dikendalikan oleh dorongan-dorongan yang tidak disadari.
- ❏ **Self Image:** Dikenal juga sebagai konsep diri: Pandangan kita terhadap kualitas personal diri kita sendiri.
- ❏ **Self Evaluation:** Disebut juga harga diri: penilaian kita terhadap diri sendiri, sesuai image kita tentang diri kita.
- ❏ **Self-Actualization:** Pemenuhan/ pewujudan potensi seseorang; sifatnya produktif, goal-oriented dan mengembangkan potensi.
- ❏ **Frame of Reference:** Para humanis biasanya menggunakan empathy untuk memahami dunia dari sudut pandang *client* atau orang lain.



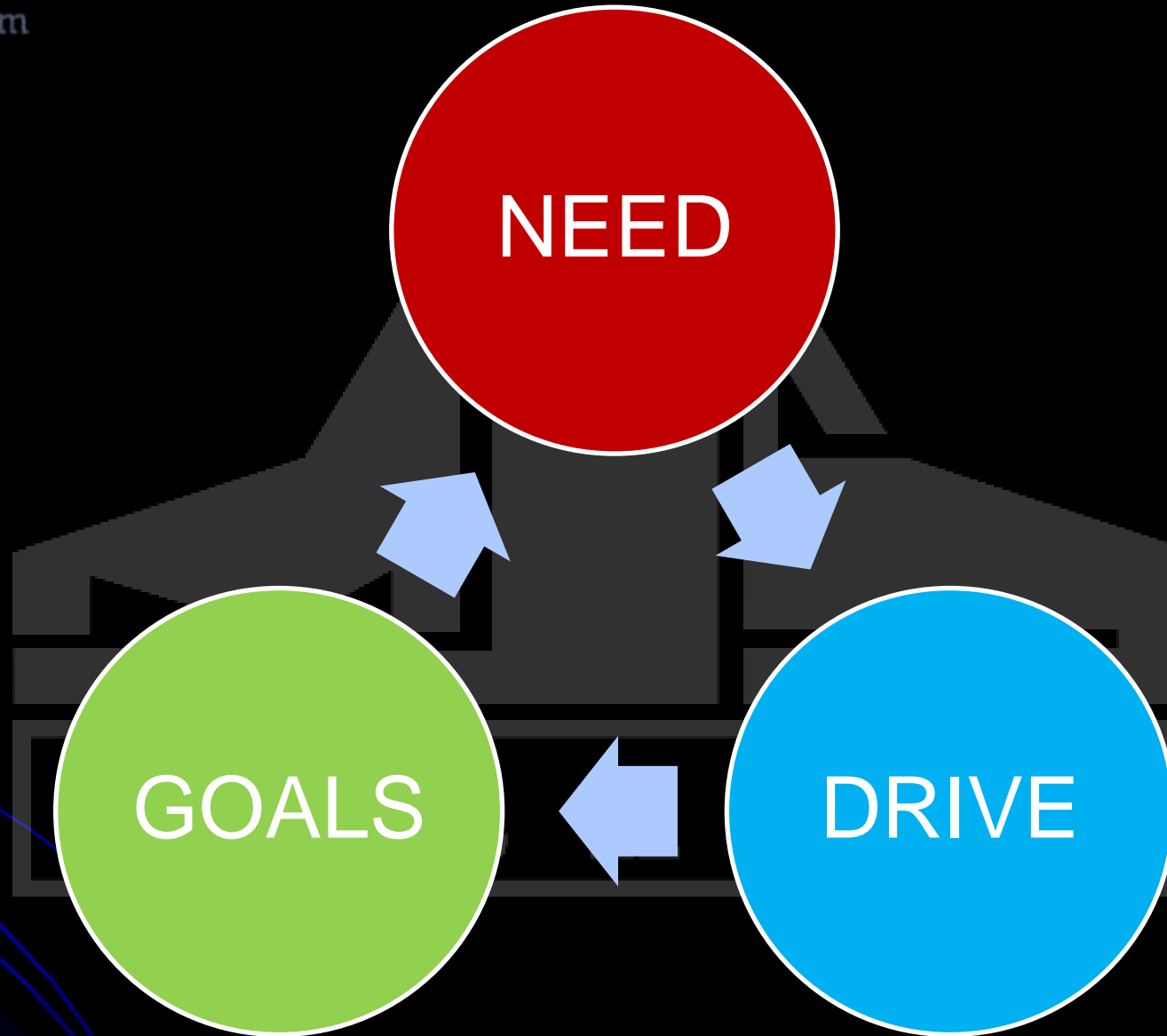
ASUMSI: PERILAKU MANUSIA



- × Memahami manusia:
 - × Orientasi/tujuan personal -- makna -- kepuasan.
- × Manusia sebagai makhluk yang tidak pernah berada dalam keadaan puas sepenuhnya. Bagi manusia kepuasan itu sifatnya sementara. Saat satu kebutuhan telah terpuaskan, kebutuhan lainnya akan muncul menuntut pemuasan.

C h a n n e l





OBYEK PENELITIAN

- Kritik Psichoanalisis: Didasarkan kepada 'penyimpangan', 'orang sakit' dan 'animal passion'
- Proyek-proyek awal: meneliti perilaku monyet
- Meneliti dua sahabat dekatnya, lalu 10 orang lain yang tidak dikenal.
- Menelaah biografi, tulisan-tulisan dan menginterview orang yang masih hidup.
 - *Historical figures*: Lincoln, Jefferson.
 - *Important personalities*: Einstein.

WAY OF THINKING

- Obyek penelitian di awal karir: monyet. Kesimpulan: ada kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi sebelum kebutuhan lainnya. Misalnya, saat engkau lapar dan haus, engkau akan cenderung memenuhi rasa haus dulu.
- Berarti kebutuhan haus itu 'lebih kuat' dibandingkan kebutuhan lapar. Sebaliknya: meskipun engkau sangat haus, namun saat seseorang membekapmu dan engkau tidak bisa bernafas, udara dan bernafas ternyata lebih penting. Berarti kebutuhan udara/bernafas itu lebih kuat dibandingkan air/haus.
- Kesimpulan lain: kebutuhan sex itu lebih lemah dibandingkan lapar, haus atau udara.



HIRARKI KEBUTUHAN MANUSIA

Aktualisasi Diri

Harga Diri

Cinta dan Rasa
Memiliki

Keselamatan dan
Keamanan

Kebutuhan Fisiologis



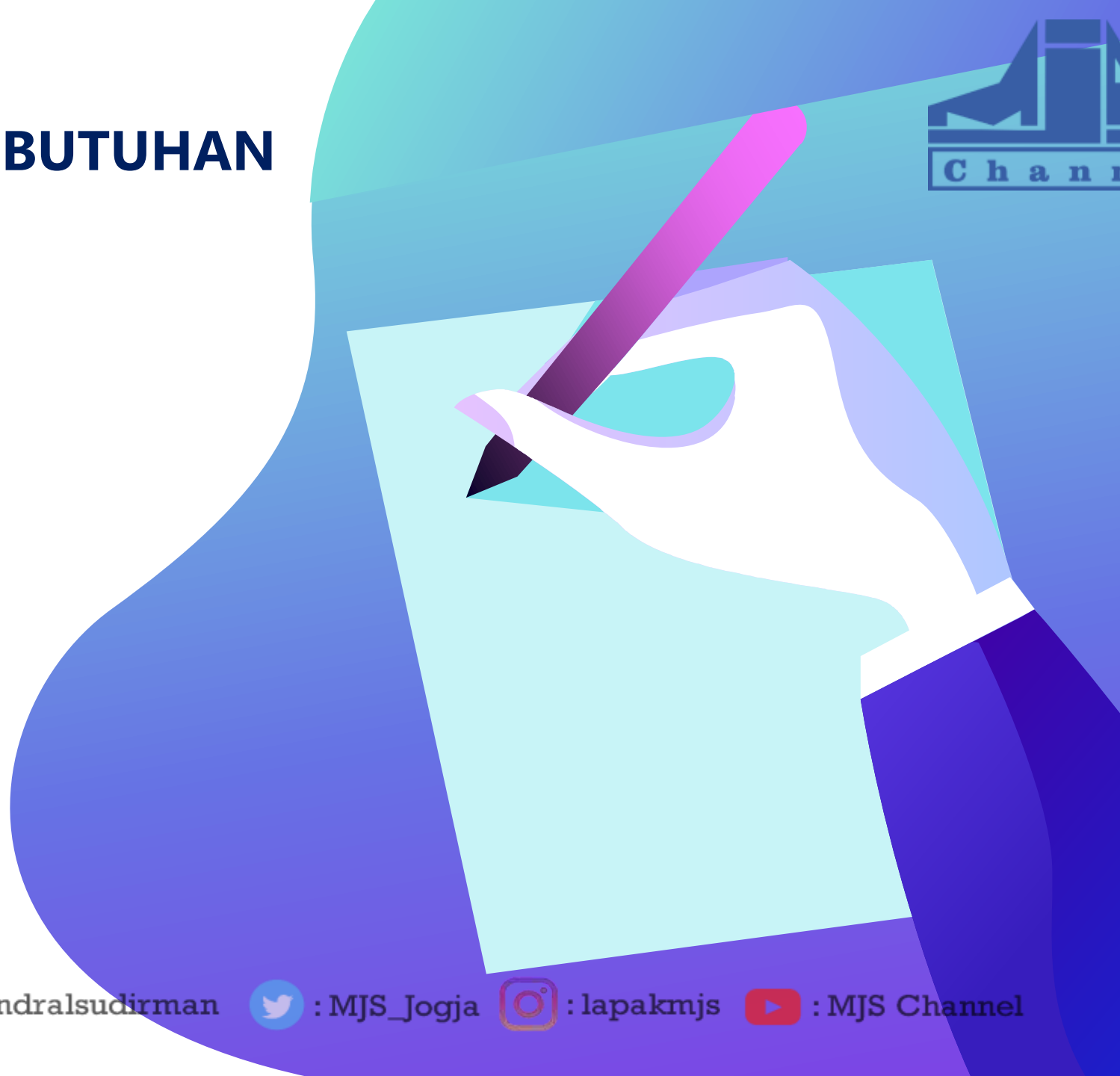
MEMBACA HIRARKI KEBUTUHAN

Innate, meskipun dapat terpengaruh atau berubah karena belajar, harapan sosial atau ketakutan.

Semakin rendah kebutuhan semakin besar semakin besar kekuatan, potensi dan prioritas

Kita hanya 'terdorong' oleh satu kebutuhan dalam satu waktu

Kebutuhan lebih rendah, harus terpuaskan dahulu sebelum kebutuhan selanjutnya yang lebih tinggi



KEBUTUHAN



FISIK

- Sex – Sleep -- Food – Water – Air
- South American Rugby team crashed in 1970; Food was the most pressing problem; They ate human flesh for survival; Even the strongest taboo was broken to fill the basic need for food.

KESELAMATAN DAN KEAMANAN

- Dari: physical attack; emotional attack; fatal disease; invasion; extreme losses (job, family members, home, friends)
- Dalam kondisi ketakutan, energi dan pikiran kita teralihkan kesana
- Muncul Reaksi : “fight or flight”



KEBUTUHAN



CINTA DAN RASA MEMILIKI

- **Inclusion** – menjadi bagian dari satu kelompok: kolega, sejawat, keluarga, klub
- **Affection** - mencintai dan dicintai
- **Control** – mempengaruhi diri sendiri dan orang lain

HARGA DIRI

- Penghargaan dari orang lain: hadiah, penghormatan, status
- Penghargaan diri sendiri: menguasai sesuatu, mencapai sesuatu, memiliki kompetensi



Self-Actualization

EVERYTHING I NEED
I'VE ALREADY BEEN
GIVEN

What a man
can be,
he must be

“What a man
can be, he
must be. This
need we call
self-actualization.”

Abraham Maslow

**"A musician must
make music, an artist
must paint, a poet
must write, if he is to
be ultimately at peace
with himself."**

Abraham Maslow

SELF ACTUALIZER 1



Otonomi, Privasi dan
Independensi



Menerima diri, orang lain
dan Kodrat



Spontan, Sederhana, Wajar



Fokus dan Mampu mengelola
masalah





SELF- ACTUALIZER 2

- “Demokratik”
 - Friendly with all
 - Open to learning from all
- Bebas menjadi diri sendiri dan ‘membebaskan’ orang lain
- Kreatif dan Original
- Kepekaan etis yang kuat
 - Bermoral tanpa membutuhkan otoritas eksternal
- Gentle and philosophical sense of humor
- Resistensi terhadap inkulturasi



Berusaha
untuk menjadi
orang baik

Lakukan yang
dipandang
berharga

Nikmati
tanggung
jawab

Utamakan
kepuasan
'batin'

Carilah
kebenaran

Berikan Cinta
tanpa syarat

Adillah

STRATEGI AKTUALISASI DIRI





PENGHALANG AKTUALISASI DIRI

- Kurangnya Pendidikan dan pengasuhan yang salah menghalangi munculnya dorongan-dorongan untuk aktualisasi diri saat dewasa
- Overprotection atau over-permissiveness bisa merusak motivasi orang dewasa
- Jonah Complex
- “fear of own’s own greatness... evasion of one’s destiny... running away from one’s own best talents”
- Karena membutuhkan keberanian, usaha, disiplin dan control diri untuk mencapainya

SELF ACTUALIZER: PEAK EXPERIENCE

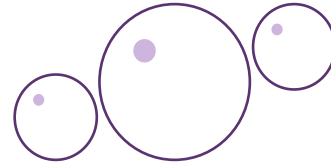
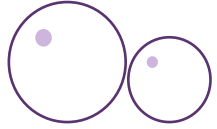
- ▶ Suatu pengalaman mengenai perasaan dan sensasi yang mendalam, saat seseorang mengalami ekstasi-keajaiban-terpesona-kebahagiaan yang luar biasa, seperti pengalaman ke-Ilahian yang mendalam, dimana saat itu diri seperti hilang atau mengalami transendensi.
- ▶ Ciri:
 - ▶ **Ineffability:** _Tak terkatakan.
 - ▶ **Noetic:** Kata “noetic” berasal dari kata Yunani “nous” (kesadaran dalam/inner knowing atau kesadaran intuitif / intuitive consciousness) .
 - ▶ **Transiency:** _Waktu yang pendek
 - ▶ **Passivity:** Orang yang mengalami pengalaman mistis merasa kemauan dirinya tergusur (abeyance), dan terkadang dia merasa terperangkap dan dikuasai oleh kekuatan yang sangat besar.



MENJADI DIRI SEPENUHNYA

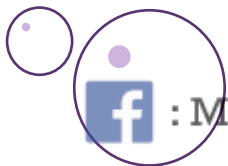
- “I can feel guilty about the past, apprehensive about the future but only in the present can I act. The ability to be in the present moment is a major component of mental wellness.”
- “If you plan on being anything less than what you are capable of being, you will probably be unhappy all the days of your life.”
- “Don’t worry when you are not recognized but strive to be worthy of recognition.”
- “Be independent of the good opinion of other people.”
- “One can choose to go back toward safety or forward toward growth.”





“Self-actualizing people have a deep feeling of identification, sympathy, and affection for human beings in general. They feel kinship and connection as if all people were members of a single family.”

C h a n n e l





**“If the only tool you have
is a hammer, you tend to
see every problem as
a nail”**





“All of life is education and everybody is a teacher and everybody is forever a pupil”

