

REFLEKSI DIRI MAHASISWA DALAM MEMAHAMI MODEL KEPERIBADIAN MASLOW SEBAGAI PROSES KOMUNIKASI INTRAPERSONAL

Nasichah, Zakia Aqilah Solihah, Salsabilah Dewi Safani, Assyila Fatihah Ramdani

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uinjkt.ac.id, zakia.aqilah24@mhs.uinjkt.ac.id

assyila.fatihah24@mhs.uinjkt.ac.id, salsabilah.dewi.safani24@mhs.uinjkt.ac.id.

Abstrak

Konsep kepribadian sehat menurut Abraham Maslow, yang berakar pada teori aktualisasi diri, sering kali menjadi tolak ukur ideal dalam psikologi humanistik. Namun, dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa masa kini memberikan tantangan tersendiri dalam mencapai indikator tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi refleksi mahasiswa terhadap model kepribadian sehat Maslow serta mengidentifikasi sejauh mana mereka menginternalisasi karakteristik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Data kuantitatif dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa untuk mengukur tingkat aktualisasi diri. Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam pencapaian indikator kepribadian sehat Maslow, dengan skor tertinggi pada aspek penerimaan diri dan orang lain. Mahasiswa memiliki kesadaran kritis yang baik dalam merefleksikan kepribadian sehat, namun realitas lingkungan kontemporer menuntut adaptasi terhadap teori klasik Maslow. Diperlukan sistem pendukung (support system) institusional untuk membantu mahasiswa mencapai aktualisasi diri yang optimal.

Kata kunci: Kepribadian Sehat, Abraham Maslow, Aktualisasi Diri, Mahasiswa, Refleksi Diri.

Abstract

Abraham Maslow's concept of a healthy personality, rooted in self-actualization theory, often serves as an ideal benchmark in humanistic psychology. However, the dynamics of contemporary academic and social life present unique challenges for students in achieving these indicators. This study aims to explore student reflections on Maslow's healthy personality model and identify the extent to which they internalize these characteristics in their daily lives. A quantitative approach was employed, with data collected through questionnaires distributed to students to measure their levels of self-actualization. The results indicate that the majority of students fall within the moderate category of achieving Maslow's healthy personality indicators, with the highest scores observed in the aspects of self-acceptance and acceptance of others. While students demonstrate strong critical awareness in reflecting on a healthy personality, contemporary environmental realities necessitate an adaptation of Maslow's classical theory. Consequently, institutional support systems are required to assist students in achieving optimal self-actualization.

Keywords: Healthy Personality, Abraham Maslow, Self-Actualization, University Students, Humanistic Psychology.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi bukan sekadar institusi tempat transfer ilmu pengetahuan (transfer of knowledge), melainkan sebuah arena krusial bagi pembentukan karakter, kematangan emosional, dan penyempurnaan kepribadian individu. Masa perkuliahan secara psikologis bertepatan dengan fase *emerging adulthood* (dewasa awal), sebuah periode transisi dari akhir masa remaja menuju kemandirian penuh sebagai orang dewasa. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada restrukturisasi peran sosial yang masif, tuntutan otonomi finansial, tuntutan performa akademik yang ketat, hingga pencarian identitas diri yang sejati. Keberhasilan mahasiswa dalam melewati fase transisi ini tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ) mereka, melainkan sangat bergantung pada integritas dan kesehatan kepribadian mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, diskursus mengenai kepribadian yang sehat di kalangan mahasiswa menjadi isu yang selalu relevan dan mendesak untuk dikaji.¹

Dalam ranah psikologi humanistik, salah satu cetak biru (blueprint) paling komprehensif mengenai kepribadian yang sehat digagas oleh Abraham Maslow melalui teori Hierarki Kebutuhan dan konsep Aktualisasi Diri (*self-actualization*). Maslow berargumen bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk terus tumbuh dan mengoptimalkan segenap potensi yang dimilikinya. Namun, untuk mencapai puncak perkembangan tersebut—yaitu menjadi manusia yang mengaktualisasikan diri atau memiliki kepribadian yang sehat—seorang individu harus terlebih dahulu menuntaskan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasarnya secara berjenjang, mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, hingga kebutuhan akan harga diri (*esteem needs*).²

Menurut Maslow, karakteristik individu yang telah mencapai taraf kepribadian sehat dicirikan oleh beberapa indikator utama. Di antaranya adalah kemampuan mengamati realitas secara objektif tanpa distorsi, penerimaan yang tulus terhadap diri sendiri, orang lain, dan alam kodrat, memiliki tingkat otonomi dan kemandirian yang tinggi dari pengaruh kultur lingkungan, memiliki kesadaran sosial yang mendalam (*Gemeinschaftsgefühl*), serta memiliki hubungan interpersonal yang profun atau mendalam meskipun ruang lingkup pertemanannya terbatas. Karakteristik-karakteristik ini memosisikan manusia bukan sebagai makhluk yang pasif yang dikendalikan oleh stimulus lingkungan, melainkan sebagai subjek aktif yang memiliki kendali penuh atas eksistensi dirinya.³

Meskipun teori kepribadian sehat Maslow telah mapan selama beberapa dekade sebagai indikator ideal kematangan psikologis, penerapannya pada realitas kehidupan

mahasiswa era kontemporer memunculkan berbagai anomali dan tantangan baru. Mahasiswa saat ini hidup dalam lanskap sosial-budaya yang jauh berbeda dari zaman ketika Maslow merumuskan teorinya. Tekanan akademik yang semakin kompetitif, tuntutan untuk langsung terserap di pasar kerja pasca-kelulusan yang memicu krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*), hingga penetrasi teknologi digital yang disruptif merupakan variabel baru yang memengaruhi psikologis mahasiswa secara masif.

Salah satu disrupsi terbesar bersumber dari masifnya penggunaan media sosial. Kehidupan digital sering kali menciptakan standardisasi semu tentang kesuksesan, penampilan fisik, dan status sosial. Akibatnya, banyak mahasiswa terjebak dalam lingkaran setan *Fear of Missing Out (FOMO)* dan kecenderungan membandingkan diri secara sosial (*social comparison*) ke arah atas yang tidak sehat. Fenomena ini secara langsung menyerang fondasi kebutuhan dasar dalam hierarki Maslow, khususnya kebutuhan akan rasa aman psikologis (*psychological safety*) dan kebutuhan akan harga diri (*self-esteem*). Alih-alih menerima diri apa adanya sebagaimana karakteristik kepribadian sehat Maslow, mahasiswa rentan mengalami alienasi diri, kecemasan akut, dan krisis identitas akibat tuntutan validasi eksternal di dunia maya.

Kondisi dilematis ini memunculkan urgensi untuk melihat bagaimana mahasiswa menanggapi situasi dirinya. Mahasiswa, sebagai kelompok masyarakat intelektual, memiliki kapasitas metakognisi—yaitu kemampuan untuk memikirkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Mereka mampu melakukan refleksi diri (*self-reflection*). Refleksi diri dalam konteks ini bukan sekadar aktivitas melamun pasif, melainkan sebuah proses evaluasi kritis di mana mahasiswa menakar, menimbang, dan menilai sejauh mana karakteristik pribadi mereka telah mendekati atau menjauhi potret kepribadian sehat yang diidealkan oleh Maslow. Melalui refleksi, mahasiswa dapat mengidentifikasi konflik internal dan eksternal apa saja yang menghambat pertumbuhan psikologis mereka.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, terdapat urgensi ilmiah dan praktis yang jelas untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana dinamika psikologis ini terjadi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam yang dituangkan dalam karya ilmiah berbentuk jurnal dengan judul: "Refleksi Mahasiswa terhadap Model Kepribadian Sehat Menurut Maslow".

Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk refleksi subjektif mahasiswa dalam memaknai dan mengontekstualisasikan karakteristik kepribadian sehat Maslow di tengah dinamika kehidupan akademik dan sosial mereka?

Kerangka Berpikir

Penelitian ini diawali dengan mengonfrontasikan teori kepribadian sehat Abraham Maslow dengan realitas empiris mahasiswa zaman sekarang. Secara teoretis, Maslow menyatakan bahwa manusia yang sehat adalah mereka yang berhasil mencapai aktualisasi diri. Namun, tekanan lingkungan modern berpotensi mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar mahasiswa, sehingga memengaruhi kualitas kepribadian mereka.

Untuk melihat bagaimana mahasiswa merefleksikan posisi kepribadian mereka terhadap teori tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui instrumen kuesioner. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator-indikator aktualisasi diri Maslow untuk mengukur secara objektif tingkat sebaran kepribadian sehat di kalangan mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif untuk menghasilkan kategorisasi (tinggi, sedang, rendah) serta memetakan aspek mana saja yang sudah optimal maupun yang masih perlu ditingkatkan.

Penelitian Terdahulu

Kajian mengenai relevansi pemikiran Abraham Maslow dalam ruang lingkup pendidikan tinggi sejauh ini telah banyak dieksplorasi oleh para peneliti. Salah satu studi yang signifikan dilakukan oleh Muhibbin dan Marfuatun (2020) yang mengkaji tentang Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa.⁴ Penelitian tersebut berhasil memetakan bahwa kegagalan mahasiswa dalam memenuhi hierarki kebutuhan dasar seperti rasa aman dan kebutuhan sosial menjadi pemicu utama munculnya perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi) di lingkungan kampus. Namun, penelitian terdahulu tersebut masih menempatkan teori Maslow secara mekanistik-kuratif, yakni sebatas instrumen untuk menyelesaikan problem patologis atau luaran akademik (academic output) yang spesifik. Akibatnya, terjadi kelangkaan literatur yang menyoroti bagaimana proses mental mahasiswa dalam kondisi non-klinis ketika mereka mencoba mengonstruksi, menegosiasikan, dan merefleksikan makna kepribadian sehat itu sendiri secara mandiri. Di sinilah letak kesenjangan penelitian (research gap) mendasar yang ingin diisi

oleh penelitian ini. Literatur terdahulu kerap mengabaikan adanya kontradiksi antar-hierarki yang dialami mahasiswa dalam realitas kontemporer. Sebagai contoh, tuntutan akademik yang tinggi memaksa mahasiswa mengorbankan kebutuhan fisik paling mendasar (fisiologis) seperti pola makan dan tidur, namun secara bersamaan mereka dituntut memiliki persepsi realitas yang objektif dan kemampuan resolusi masalah yang matang. Selain itu, kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki (*belongingness*) di lingkungan kampus sering kali menciptakan dilema baru, di mana mahasiswa terpaksa mengorbankan aspek spontanitas mereka dan mengenakan "topeng sosial" demi bisa diterima oleh kelompoknya. Tekanan ini diperparah oleh pudarnya ruang privasi akibat stigma kolektif di lingkungan kampus, serta distorsi otonomi diri dan harga diri akademik akibat paparan standar kesuksesan semu di era media sosial.

Alasan utama jurnal ini disusun adalah untuk mengalihkan fokus dari sekadar kuantifikasi indikator prestasi atau pelabelan masalah akademik seperti stres dan prokrastinasi menuju eksplanasi kualitatif-reflektif yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa, sebagai agen aktif, melakukan refleksi subjektif dan navigasi psikologis atas teori Maslow di tengah pusaran dinamika sosial dan akademik mereka sehari-hari.⁵ Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terungkap bagaimana mahasiswa menyelaraskan dualitas tekanan tersebut ke dalam sebuah narasi kepribadian yang sehat. Pemahaman mendalam mengenai narasi ini nantinya dapat menjadi rujukan strategis bagi pengembangan layanan bimbingan konseling dan program kesehatan mental berbasis preventif di lingkungan perguruan tinggi.⁶

Landasan Teori

A. Hakikat kepribadian menurut Abraham Maslow

Teori kepribadian (*theory of personality*) Abraham Maslow memiliki beragam nama, dari teori humanistik (*humanistic theory*) sampai teori transpersonal (*transpersonal theory*), mazhab ketiga psikologi atau mazhab keempat dalam kepribadian, teori kebutuhan (*need theory*) dan teori aktualisasi diri (*self-actualization theory*). Akan tetapi Maslow sendiri lebih suka menyebut buah pemikirannya Teori Dinamika-Holistik, karena teori ini mengasumsikan keseluruhan kepribadian manusia termotivasikan secara konstan oleh beberapa kebutuhan dan potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologis, yaitu aktualisasi-diri (*self actualization*). Menurut teori ini, untuk mencapai aktualisasi-diri, manusia harus

memenuhi kebutuhan-kebutuhan tingkat dasarnya terlebih dahulu, seperti rasa lapar, rasa aman, rasa dimiliki-dicintai, dan dihargai.⁷

Teori kepribadian Maslow pada dasarnya bertolak dari sejumlah asumsi-dasar tentang motivasi. Pertama, Maslow mengadopsi pendekatan holistik terhadap motivasi, yaitu seluruh orang, bukan satu bagian atau fungsi tunggalnya saja yang termotivasi. Kedua, motivasi biasanya bersifat kompleks, artinya perilaku seseorang bisa muncul dari beberapa motif yang terpisah. Ketiga, manusia termotivasi secara terus menerus oleh suatu kebutuhan atau kebutuhan lainnya. Ketika satu kebutuhan terpenuhi, biasanya seseorang kehilangan daya motivasinya dan digantikan oleh kebutuhan lain. Keempat, semua orang di mana pun termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang sama. Kelima, kebutuhan dapat disusun dalam bentuk hierarki (hierarchy of needs).⁸

Dalam pandangan Maslow, semua manusia sejak lahir telah memiliki kecenderungan dan perjuangan untuk mengaktualisasikan-diri (self-actualization). Akan tetapi perjuangan untuk sampai pada tingkatan aktualisasi-diri, manusia atau setiap individu harus berupaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan universal yang tersusun dalam suatu tingkat dari kebutuhan yang paling kuat sampai kebutuhan yang paling lemah.⁹

Kebutuhan-kebutuhan universal manusia yang dibuat secara bertingkat oleh Maslow seperti yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu hierarki kebutuhan (hierarchy of needs) merupakan kebutuhan-kebutuhan dasar yang muncul dari sebuah asumsi bahwa kebutuhan yang lebih rendah tingkatannya harus dipuaskan atau minimal terpenuhi secara relatif sebelum kebutuhan yang lebih tinggi tingkatannya menjadi motivator tindakan. Lima kebutuhan yang membentuk hierarki ini pula merupakan kebutuhan yang bercirikan daya juang atau motivasi.¹⁰

Lima kebutuhan dasar yang tersusun secara hierarkis¹¹ tersebut, selanjutnya akan diuraikan secara terperinci yaitu; pertama, kebutuhan fisiologis (physiological needs). Kebutuhan fisiologis menurut Maslow merupakan kebutuhan yang paling dasar dan paling kuat tekanan upaya pemenuhannya bagi setiap individu sebelum pemenuhan kebutuhan di atasnya. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis meliputi makanan, air, oksigen, mempertahankan suhu tubuh, dan seks. Kebutuhan fisiologis berbeda dari kebutuhan-kebutuhan lain minimal dalam dua hal penting.

a). kebutuhan fisiologis adalah satu-satunya kebutuhan yang bisa terpenuhi sepenuhnya atau minimal bisa diatasi. b). karakteristik yang khas bagi kebutuhan fisiologis adalah hakikat

pengulangannya.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman(safety needs). Ketika setiap individu sudah terpuaskan sebagian kebutuhan fisiologisnya, maka setiap individu mulai termotivasi untuk memenuhi kebutuhan akan rasa aman, termasuk rasa aman fisik, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari daya-daya mengancam, seperti perang, terorisme, penyakit, rasa takut, rasa cemas, bahaya, kerusuhan, dan bencana alam. Kebutuhan terhadap hukum, aturan, dan struktur juga menjadi bagian dari kebutuhan akan rasa aman.

Ketiga, kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki(love and belonging needs). Setiap individu akan termotivasi terhadap kebutuhan akan dicintai dan dimiliki setelah sebagian kebutuhan fisiologis dan rasa amannya terpenuhi. Kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki, terwujud pada sebuah motivasi untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, dan kebutuhan untuk melekat pada sebuah keluarga, lingkungan bertetangga dan berbangsa. Kebutuhan ini juga mencakup sejumlah aspek hubungan seksual dan hubungan antar pribadi, seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta¹². Maslow menjelaskan bahwa kegagalan dalam mencapai kepuasan kebutuhan akan cinta dan rasa dimiliki dalam kehidupan sosial merupakan penyebab utama dari gangguan emosional atau maladjustment.¹³

Keempat, kebutuhan untuk dihargai (self-esteem needs). Setelah kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki terpenuhi, maka manusia akan bebas untuk mengejar kebutuhan untuk dihargai yang mencakup penghargaan diri, keyakinan, kompetensi, dan pengetahuan bahwa orang lain memandang mereka dengan perasaan menghargai.

Kelima, kebutuhan untuk mengaktualisasikan-diri(self-actualization needs). Ketika kebutuhan-kebutuhan di tingkatan lebih rendah terpenuhi, maka manusia kurang lebih akan bergerak otomatis menuju tingkatan berikutnya. Akan tetapi tidak semua individu yang memenuhi kebutuhan untuk dihargai bergerak menuju tingkatan aktualisasi diri. Alasannya karena untuk menuju tingkatan aktualisasi-diri setiap individu harus memiliki metamotivation atau B-values.¹⁴

B. Kepribadian Sehat : Aktualisasi Diri (Self-Actualization) Abraham Maslow

Gagasan Maslow tentang aktualisasi-diri merepresentasikan tingkat tertinggi perkembangan manusia. Gagasan ini muncul setelah dia melihat dua gurunya Wertheimer dan Benedict yang dinilainya sangat hebat, istimewa, dan disebutnya sebagai “manusia unggul” itu memiliki karakteristik yang berbeda. Dalam kamus lengkap psikologi yang ditulis

oleh Chaplin, aktualisasi-diri (self-actualization) didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mengembangkan bakat dan kapasitas diri.¹⁵ Definisi di atas masih terlalu general jika melihat beberapa rumusan dan karakteristik mengenai individu yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri. Menurut Maslow, terdapat beberapa kriteria bagi pribadi atau individu yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri, yaitu: 1). Bergerak maju melewati hierarki kebutuhan (hierarchy of needs), 2). Memegang erat-erat B-values atau metamotivation,¹⁶ 3). Bebas dari metapatologi (metapathology),¹⁷ 4). memenuhi kebutuhan untuk bertumbuh, berkembang, dan semakin menjadi apa yang bagi para pengaktualisasi-diri sanggup untuk dilakukan.¹⁸

C. Karakteristik Individu Pengaktualisasikan Diri

Maslow memaparkan beberapa karakteristik individu yang mampu mengaktualisasikan-diri. Pemaparan karakteristik individu pengaktualisasi-diri ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah individu tersebut dapat dikategorikan sebagai individu pengaktualisasi-diri atau tidak. Beberapa karakteristik tersebut, antara lain :

1. Persepsi yang lebih efisien terhadap realitas (More efficient perception of reality): Menurut Maslow, Individu yang memiliki kepribadian sehat yang telah mencapai tingkatan aktualisasi-diri akan mengamati objek-objek dan orang-orang di lingkungan sekitarnya secara objektif. Individu pengaktualisasi-diri tidak memandang dunia hanya sebagaimana yang diinginkan atau dibutuhkan, tetapi lebih dilihat sebagaimana adanya. Individu pengaktualisasi-diri tidak melihat segi-segi kehidupan, seperti kesenian, sosial, politik, dan budaya menurut kebiasaan atau cara yang biasa dilakukan oleh orang lain, tetapi individu pengaktualisasi-diri semata-mata bersandar pada keputusan dan persepsi mereka sendiri serta tidak terdapat pandangan-pandangan yang berat sebelah atau berprasangka.¹⁹
2. Menerima dirinya sendiri, orang lain, dan alam (Acceptance of self, others, and nature); Individu yang telah mengaktualisasikan-diri menerima kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan dirinya tanpa keluhan dan kesusahan. Walaupun individu yang sangat sehat tersebut memiliki kelemahan atau cacat, tetapi individu tidak akan merasa malu atau merasa bersalah dengan adanya kelemahan atau cacat tersebut²⁰. Sebaliknya, individu pengaktualisasi-diri juga menerima orang lain apa adanya dan tidak memiliki kebutuhan kompulsif untuk memerintah, menginformasikan, atau mengubah orang lain. Individu pengaktualisasi-diri justru memiliki sikap pemaaf (forgiveness), keramahan (agreeableness) dan toleransi yang tinggi terhadap kelemahan orang lain, bahkan tidak

pernah merasa terancam oleh kekuatan orang lain.²¹

3. Spontan, efektif, dan alamiah (Spontaneity, simplicity, and naturalness): Dalam semua segi kehidupan, individu pengaktualisasi-diri bertingkah laku secara terbuka dan tanpa berpura-pura, tidak menyembunyikan emosi-emosinya, bahkan memperlihatkan emosi-emosinya secara jujur. Individu pengaktualisasi-diri juga juga bijaksana dan penuh perhatian terhadap orang lain. Dalam situasi tertentu, individu pengaktualisasi-diri akan berusaha mengekang perasaan dirinya untuk tidak diungkapkannya secara jujur dan wajar, kalau sekiranya ungkapan perasaan tersebut akan menyakitkan perasaan oranglain. Dengan catatan, perasaan yang tidak diungkapkan tersebut tidak menyangkut persoalan yang penting. Tetapi, di lain pihak, jika terdapat persoalan yang mengganggu ketertiban sosial dan menggugah perasaan serta dianggap penting oleh individu pengaktualisasi-diri untuk diungkapkan, walaupun persoalan tersebut telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan masyarakat, maka individu pengaktualisasi-diri tidak segan-segan dan ragu-ragu menentang kebiasaan-kebiasaan tersebut.²²
4. Fokus pada masalah (Problem-centering) di luar diri: Karakteristik keempat individu pengaktualisasi-diri adalah ketertarikan individu kepada persoalan-persoalan di luar dirinya, sehingga ketertarikan tersebut mendorong individu pengaktualisasi-diri mengembangkan suatu misi dalam hidup yang menyebar melampaui kungkungan-diri.²³
5. Kebutuhan akan privasi (The need of privacy): Individu pengaktualisasi-diri memiliki kualitas pemisahan diri dan mampu menyendiri tanpa merasa sendirian dan justru merasa relaks dan nyaman ketika sedang bersama dengan orang lain atau sedang sendirian. Tingkah laku dan perasaannya sangat egosentris dan terarah kepada diri sendiri, sehingga bukan hal yang mustahil jika individu pengaktualisasi-diri memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran, mencapai keputusan, melaksanakan dorongan dan kedisiplinannya sendiri.²⁵

D. Kontekstualisasi Teori dengan Dinamika Mahasiswa

Kontekstualisasi teori kepribadian sehat Abraham Maslow pada subjek mahasiswa menjadi sangat krusial mengingat mereka berada pada fase perkembangan dewasa awal yang sarat akan polarisasi tuntutan.²⁶ Di satu sisi, dunia akademik membebani mahasiswa dengan standarisasi performa yang kaku, mulai dari kompetensi tugas, indeks prestasi kumulatif (IPK), hingga tekanan persiapan karier masa depan yang sering kali memicu kecemasan. Di sisi lain,

dinamika sosial kampus seperti aktivitas organisasi, eksistensi digital, dan konformitas kelompok sebaya (peer pressure) sering kali mengaburkan batas otonomi individu yang sebenarnya menjadi pilar utama karakteristik aktualisasi diri dalam model Maslow.²⁷ Oleh karena itu, refleksi subjektif mahasiswa dalam mengontekstualisasikan model Maslow bukan lagi sekadar pemahaman teoretis di ruang kelas, melainkan sebuah proses negosiasi psikologis yang aktif untuk mempertahankan kesehatan mental dan penerimaan diri (self-acceptance) di tengah ekosistem pendidikan yang kompetitif.

E. Konsep Refleksi

Dalam ranah psikologi kualitatif dan metodologi fenomenologi, konsep "refleksi subjektif" tidak sekadar dipahami sebagai aktivitas berpikir biasa, melainkan sebagai sebuah proses kognitif dan emosional tingkat tinggi di mana individu secara aktif memeriksa, mengevaluasi, dan memberi makna pada pengalaman hidup mereka sendiri.²⁸ Melalui refleksi subjektif, mahasiswa tidak memandang ekosistem akademik dan sosial kampus sebagai objek yang netral, melainkan menginternalisasikannya ke dalam ruang kesadaran pribadi mereka untuk kemudian dinegosiasikan dengan nilai-nilai internal yang mereka yakini.²⁹ Proses ini memungkinkan mahasiswa bertindak sebagai agen penafsir yang kritis; mereka mampu menyadari sejauh mana dinamika harian mereka (seperti mengorbankan waktu tidur demi tugas atau mengenakan topeng sosial demi kelompok pertemanan) telah menjauhkan atau justru mendekatkan mereka pada karakteristik kepribadian sehat.³⁰ Oleh karena itu, menggunakan pisau analisis refleksi subjektif dalam membedah model Maslow memberikan ruang bagi peneliti untuk menangkap pluralitas makna, ambivalensi batin, serta strategi pertahanan psikologis mahasiswa yang tidak akan pernah bisa terpotret melalui instrumen pengukuran kuantitatif yang bersifat kaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini kami menetapkan su Karakteristik Subjek Penelitiandengan memaparkan profil demografis 25 responden mahasiswa yang menjadi basis data penelitian, yang mencakup variasi jenis kelamin, tingkat semester, dan kondisi domisili selama masa studi. Berdasarkan data yang dihimpun, komposisi responden didominasi oleh mahasiswa perempuan, sementara sisanya merupakan mahasiswa laki-laki. Diversitas subjek juga tercermin dari distribusi angkatan, di mana mayoritas responden berada pada jenjang semester

empat, diikuti oleh representasi dari semester dua, enam, delapan ke atas, serta kategori lainnya. Keberagaman tingkat semester ini krusial untuk memastikan bahwa temuan penelitian tidak terbatas pada satu fase akademik saja, melainkan mampu menangkap dinamika psikologis dari berbagai tahap perkembangan di perguruan tinggi.

Selain variabel akademik, status tempat tinggal responden juga menunjukkan keberagaman; sebagian besar mahasiswa menetap bersama keluarga, sedangkan sebagian lainnya tinggal secara mandiri di indekos, kontrakan, atau asrama mahasiswa. Perbedaan latar belakang lingkungan domestik ini memberikan preseden penting dalam analisis selanjutnya, mengingat variasi lingkungan keseharian berkontribusi secara signifikan terhadap perbedaan pengalaman objektif maupun subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

| Karakteristik | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-----------------------|--------------------|---------------|-------------------|
| Jenis Kelamin | Perempuan | 20 | 80% |
| | Laki-laki | 5 | 20% |
| Tempat Tinggal | Bersama orang tua | 17 | 68% |
| | Indekos/kontrakan | 7 | 28% |
| | Asrama | 1 | 4% |
| Semester | Semester 2 | 5 | 20% |
| | Semester 4 | 15 | 60% |
| | Semester 6 | 1 | 4% |
| | Semester 8 ke atas | 2 | 8% |
| | Lainnya | 2 | 8% |

Tabel 1. Karakteristik Responden

Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menunjukkan tingkat pemenuhan kebutuhan fisiologis yang cukup stabil, dengan 48% menyatakan cukup terpenuhi dan 40% sangat baik [Data Kuesioner]. Dalam kerangka pemikiran Abraham Maslow, kebutuhan fisiologis (seperti makan, tidur, dan kesehatan) merupakan tingkatan yang paling dasar dan memiliki kekuatan tekanan pemenuhan yang paling besar bagi setiap individu. Capaian total 88% pada kategori positif ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki fondasi dasar yang cukup kuat untuk melanjutkan motivasi mereka ke tingkatan

hierarki yang lebih tinggi.

Dilihat dari perspektif teori Maslow, fenomena pengorbanan kesehatan di kalangan mahasiswa ini memiliki dampak psikologis yang signifikan karena menghambat aliran motivasi dalam hierarki kebutuhan.³¹ Sesuai dengan prinsip bahwa kebutuhan yang lebih rendah harus terpenuhi secara relatif sebelum kebutuhan yang lebih tinggi menjadi motivator tindakan, ketidakstabilan pada level fisiologis bagi 12% responden berisiko menghambat mereka dalam mengejar kebutuhan akan rasa aman, harga diri, hingga aktualisasi diri. Selain itu, kebutuhan fisiologis memiliki karakteristik khas yaitu "pengulangan", yang berarti meskipun mahasiswa mengorbankan waktu tidur demi tugas saat ini, kebutuhan tersebut akan terus muncul kembali dengan desakan yang lebih kuat sehingga jika terus diabaikan, akan memicu gangguan keseimbangan pola hidup secara sistemik. Pengabaian terhadap kebutuhan fisik dasar ini pada akhirnya menjauhkan mahasiswa dari potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologis atau aktualisasi diri yang merupakan tingkatan tertinggi dalam perkembangan manusia. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar mahasiswa berhasil menegosiasikan kebutuhan fisik mereka di tengah ekosistem pendidikan yang kompetitif, sebagian kecil lainnya masih terjebak dalam dilema antara tuntutan performa akademik dan pemeliharaan kesehatan dasar. Ketidakmampuan menjaga keseimbangan ini menunjukkan bahwa aktivitas akademik masih menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam memengaruhi otonomi serta kesejahteraan fisik individu mahasiswa.

Kebutuhan Rasa Aman dalam Ekosistem Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden merasa lingkungan kampus maupun tempat tinggal mereka sudah cukup aman dan mendukung proses belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam lingkungan yang relatif kondusif bagi perkembangan akademik serta psikologis mereka. Dalam kerangka teori Dinamika-Holistik, Maslow menjelaskan bahwa ketika kebutuhan fisiologis terpenuhi secara relatif, individu akan mulai termotivasi untuk memenuhi kebutuhan akan rasa aman, yang mencakup aspek perlindungan, kebebasan dari daya-daya mengancam seperti rasa cemas, hingga kebutuhan terhadap aturan dan struktur³². Lingkungan yang stabil dan aman ini menjadi faktor krusial yang memungkinkan mahasiswa menjalani aktivitas akademik dengan lebih tenang tanpa terdistraksi oleh ancaman fisik maupun tekanan lingkungan yang ekstrem

Relasi Sosial dan Kebutuhan untuk Dicintai serta Dimiliki

Meskipun sebagian besar responden merasa diterima dalam lingkungan sosial kampus,

data memperlihatkan adanya dinamika di mana beberapa mahasiswa masih mengalami rasa terasing dan kesulitan dalam relasi sosial. Maslow menekankan bahwa kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki baru akan muncul secara kuat setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpenuhi, yang terwujud dalam keinginan untuk bersahabat, memiliki pasangan, serta melekat pada sebuah kelompok atau lingkungan. Temuan bahwa sebagian kecil mahasiswa merasa kesepian menjadi poin penting, mengingat Maslow memperingatkan bahwa kegagalan dalam mencapai kepuasan kebutuhan akan cinta dan rasa dimiliki dalam kehidupan sosial merupakan penyebab utama gangguan emosional atau maladjustment.³³ Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial di kampus berperan besar dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa agar tidak terjebak dalam alienasi sosial.³⁴

Pengakuan Akademik dan Kebutuhan Harga Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengakuan terhadap usaha akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa, di mana mayoritas responden merasa usaha mereka telah dihargai oleh lingkungan kampus. Dalam perspektif Maslow, kebutuhan akan harga diri mencakup pengejaran terhadap kompetensi, pengetahuan, serta keyakinan bahwa orang lain memandang mereka dengan perasaan menghargai. Ketika mahasiswa memperoleh pengakuan atas kapasitas akademiknya, akan muncul keyakinan diri yang positif sebagai modal untuk terus berkembang. Namun, adanya responden yang merasa kurang diapresiasi menunjukkan bahwa ekosistem pendidikan yang kompetitif terkadang mengaburkan pencapaian individu, yang jika dibiarkan dapat menghambat pergerakan otomatis mereka menuju tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi.³⁵

Privasi dan Kemampuan Refleksi Diri Mayoritas responden menyatakan merasa nyaman ketika memiliki waktu sendiri (me time), yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan refleksi diri yang cukup baik. Temuan ini sangat relevan dengan karakteristik individu yang sehat secara psikologis dalam teori Maslow, di mana salah satu ciri utama pengaktualisasi diri adalah memiliki kebutuhan akan privasi (the need of privacy). Individu dalam kategori ini memiliki kualitas pemisahan diri dan mampu menyendiri tanpa merasa kesepian, bahkan merasa rileks karena memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran dan mencapai keputusan sendiri.³⁶ Bagi mahasiswa, kenyamanan dalam kesendirian ini merupakan bentuk "refleksi subjektif" yang aktif untuk mengevaluasi pengalaman hidup dan menegosiasikan nilai-nilai internal mereka di tengah standar kesuksesan atau tekanan kelompok sebaya (peer pressure) di lingkungan kampus.

Analisis Karakteristik Kepribadian Sehat (Aktualisasi Diri)

a. Objektivitas Persepsi terhadap Realitas

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan kemampuan untuk memandang masalah secara objektif dan fokus pada pencarian solusi saat menghadapi konflik atau penurunan nilai akademik. Kemampuan berpikir realistis ini sejalan dengan karakteristik individu pengaktualisasi diri yang memiliki persepsi lebih efisien terhadap realitas. Dalam teori Maslow, individu yang sehat secara psikologis tidak memandang dunia hanya berdasarkan keinginan atau kebutuhan pribadinya, melainkan melihat objek dan orang di sekitarnya sebagaimana adanya tanpa prasangka.³⁷ Namun, temuan bahwa beberapa responden masih terjebak dalam ekspektasi diri dan emosionalitas menunjukkan bahwa tekanan akademik tetap menjadi faktor yang mampu mendistorsi kestabilan cara berpikir mahasiswa di tengah tuntutan performa yang kaku.³⁸

b. Dinamika Penerimaan Diri dan Orang Lain

Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan untuk menerima kelemahan diri sendiri maupun orang lain dengan toleransi dan sikap terbuka. Hal ini merefleksikan karakteristik acceptance of self, others, and nature, di mana pribadi yang sehat menerima kekuatan dan kelemahan diri tanpa keluhan atau rasa bersalah yang tidak perlu. Sikap mahasiswa yang lebih memilih bekerja sama daripada menyalahkan kekurangan orang lain menunjukkan adanya keramahan (agreeableness) dan tiadanya kebutuhan kompulsif untuk mengubah orang lain. Meski demikian, adanya dorongan pada sebagian responden untuk mengkritik atau mengubah orang lain sesuai harapan pribadi menandakan bahwa proses negosiasi psikologis menuju penerimaan diri yang utuh masih terus berkembang selama masa perkuliahan.

c. Spontanitas dan Penggunaan "Topeng Sosial"

Data menunjukkan adanya kontradiksi pada aspek spontanitas, di mana meskipun sebagian responden mampu tampil jujur dan menjadi diri sendiri, cukup banyak yang merasa perlu menggunakan "topeng sosial" agar diterima oleh lingkungan. Fenomena ini memvalidasi asumsi bahwa kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki (belongingness) di lingkungan kampus sering kali memaksa mahasiswa mengorbankan aspek spontanitas mereka demi konformitas kelompok. Padahal, Maslow menekankan bahwa individu yang mengaktualisasikan diri seharusnya bertingkah laku secara terbuka, alamiah, dan tanpa berpura-pura³⁹. Kecenderungan menyembunyikan sifat asli demi gengsi menunjukkan bahwa tekanan sosial

masih menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi secara jujur dan alamiah.

d. Fokus pada Masalah (Problem-Centering) dan Misi Hidup

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki fokus yang baik terhadap pengembangan potensi, target akademik, dan misi hidup jangka panjang melampaui kepentingan diri sendiri. Kecenderungan ini sesuai dengan karakteristik problem-centering, di mana minat individu pengaktualisasi diri menyebar melampaui "kungkungan-diri" untuk mengembangkan misi dalam hidup. Mahasiswa dalam kategori ini tidak hanya berorientasi pada nilai akademik secara mekanistik, tetapi aktif melakukan refleksi subjektif untuk mencari makna di balik aktivitas mereka sehari-hari.

e. Resiliensi terhadap Metapatologi

Meskipun sebagian besar responden pernah mengalami fase jenuh atau kehilangan makna, kemampuan mereka untuk bangkit kembali menunjukkan adanya resiliensi yang baik. Dalam model Maslow, individu yang bergerak menuju aktualisasi diri harus mampu bebas dari metapatologi (metapathology), yaitu kondisi krisis makna atau hilangnya nilai-nilai kehidupan. Kemampuan mahasiswa untuk menegosiasikan rasa jenuh ini membuktikan bahwa mereka memiliki dorongan internal untuk terus tumbuh dan menjadi apa yang mereka sanggup lakukan, meskipun berada dalam ekosistem pendidikan yang kompetitif.

f. Otonomi di Era Digital dan Pengaruh Media Sosial

Data penelitian menunjukkan bahwa media sosial sedikit memengaruhi cara mahasiswa menilai diri sendiri, yang mengindikasikan adanya celah dalam otonomi diri mereka. Maslow menyatakan bahwa individu yang sehat memiliki kemandirian emosional dan kemampuan untuk membentuk pikiran serta mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada standar luar yang semu. Pengaruh media sosial ini mencerminkan adanya distorsi harga diri akademik akibat paparan standar kesuksesan digital yang sering kali mengaburkan otonomi individu. Walaupun sebagian besar mahasiswa mampu mengontrol pengaruh tersebut, fakta bahwa media sosial tetap memengaruhi rasa percaya diri menunjukkan bahwa perjuangan untuk mempertahankan otonomi di era digital merupakan bagian dari proses navigasi psikologis yang aktif di lingkungan kampus saat ini.⁴⁰

REFLEKSI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa

tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh pemenuhan kebutuhan fisiologis, emosional, serta lingkungan sosial yang mendukung. Kehidupan perkuliahan ternyata membawa tantangan yang cukup kompleks bagi mahasiswa, mulai dari tekanan tugas, tuntutan pencapaian diri, hingga pengaruh media sosial terhadap cara mereka memandang diri sendiri.

Meskipun sebagian besar responden menunjukkan kemampuan beradaptasi, berpikir realistis, dan mampu bangkit dari fase jenuh atau kehilangan makna, masih terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan emosional, rasa insecure, dan kecenderungan menyembunyikan diri demi diterima lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa proses menuju kepribadian sehat dan aktualisasi diri bukanlah sesuatu yang instan, melainkan proses yang terus berkembang selama masa perkuliahan.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketenangan psikologis, tetapi juga keseimbangan antara kebutuhan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga perlu menjaga hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah SWT agar memperoleh ketenangan batin. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun pola hidup yang seimbang, memiliki lingkungan sosial yang suportif, serta memperkuat nilai spiritual agar mampu menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan dengan lebih sehat dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai refleksi mahasiswa terhadap model kepribadian sehat menurut Abraham Maslow, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menunjukkan karakteristik kepribadian sehat pada tingkat sedang. Mayoritas responden mampu memenuhi kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, kebutuhan sosial, hingga kebutuhan penghargaan diri, meskipun dalam praktiknya masih terdapat berbagai tekanan akademik dan sosial yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya memiliki kemampuan berpikir realistis, mampu menerima diri sendiri dan orang lain, memiliki fokus terhadap pengembangan diri, serta mampu bangkit dari fase kejenuhan atau kehilangan makna hidup. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga memiliki kemampuan refleksi diri yang cukup baik melalui kebutuhan akan privasi dan waktu menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki potensi untuk berkembang menuju aktualisasi diri sebagaimana

dijelaskan dalam teori Maslow.

Namun demikian, dinamika kehidupan perkuliahan di era modern turut menghadirkan tantangan tersendiri. Tekanan akademik, tuntutan lingkungan sosial, serta pengaruh media sosial masih menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami rasa insecure, kecemasan, kelelahan mental, hingga kecenderungan menggunakan “topeng sosial” agar diterima oleh lingkungan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa proses menuju kepribadian sehat bukanlah sesuatu yang instan, melainkan proses yang terus berkembang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup keseimbangan antara kebutuhan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menjaga keseimbangan hidup, memperkuat hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kedekatan kepada Allah SWT agar mampu mencapai ketenangan batin dan aktualisasi diri yang lebih optimal. Dengan demikian, dukungan lingkungan kampus, keluarga, dan sistem sosial yang sehat sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa berkembang menjadi pribadi yang sehat secara mental, emosional, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura, "Toward a Psychology of Human Agency," *Perspectives on Psychological Science* 1, no. 2 (2006): hlm. 164-180.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Eksistensial Komprehensif* (Semarang: UNNES Press, 2014), hlm. 45-48.
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hlm. 185-188.
- Boeree, C. G. *Personality Theories*. Yogyakarta: Primasophie. 2006.
- Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021), hlm. 54-57.
- Laura Navika Yamani dan Moeljono Notoedirdjo, "Refleksi Diri dan Pemaknaan Pengalaman Hidup pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 8, no. 1 (2017): hlm. 12-15.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemah). (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), hlm. 451.
- Dian Vinita Sari, "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua dengan Aktualisasi Diri pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 2, No. 1 (2019), hlm. 14.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 248-250.

- Feist & Feist, Op Cit, 253; Maslow, A. On Dominace, Self Esteen and Self Jess Feist dan Gregory J. Feist, Theories of Personality, terj. Handrianto (Yogyakarta: F. G, Goble, hlm. 245; Goble, F. G. Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow. (Terjemah). (Yogyakarta: Kanisius,1994), hlm. 21.
- Koeswara, Teori-Teori Kepribadian: Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik, (Bandung: Eresco, 1991), hlm. 128.
- Mohamat Hadori,(2015) Aktualisasi-Diri (Self-Actualization); Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat(Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow, Jurnal Lisan Al-Hal Vol.9(02), Hlm 207-215.
- Muhibbin dan Marfuatun, "Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa," *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan* 15, no. 2 (2020)
- Nasrullah, R., Psikologi Komunikasi Digital: Memahami Perilaku Manusia di Ruang Siber, (Jakarta: Prenada Media, 2020), hlm. 115.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P., Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian, terj. A. K. Anwar (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 452.
- Pustaka Pelajar, (2018), hlm. 312-315.
- Rachmawati, A., & Handayani, A., "Konformitas Teman Sebaya dan Aktualisasi Diri pada Mahasiswa: Dilema antara Menjadi Diri Sendiri atau Diterima Kelompok," *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, Vol. 4, No. 2 (2022), hlm. 89.
- Schultz, D., Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat, hlm. 99-100.
- Siti Muazaroh dan Subaidi, "Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)," *Jurnal Al-Mazahib*, Vol. 7, No. 1 (2019), hlm. 22.
- Yollanda Cheriz Novita Putri dan Bunga Ibatiyani, "Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow sebagai Dasar untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, Vol. 8, No. 2 (2025), hlm. 72.
- Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. Landasan Bimbingan dan Konseling. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 206.