

Jangan Panik, Besok ke Dokter Gigi! - 10
Teori Kebutuhan Abraham Maslow: Hierarchy of Needs

Disusun Oleh:

Dr. Gilang Rasuna Sabdho Wening, drg., M.Kes., FISDPH., FISPD.



Latar Belakang dan Teori Maslow

Salah satu teori motivasi yang terkenal dijelaskan oleh Abraham Maslow. Hierarki kebutuhan Maslow menjadi salah satu teori yang terkenal dan memiliki pengaruh besar. Secara mendasar, Maslow menjelaskan bahwa motivasi kita dipengaruhi oleh kebutuhan tertentu. Maslow pertama kali memperkenalkan konsep hierarki kebutuhan dalam makalahnya tahun 1943 "A Theory of Human Motivation" dan bukunya yang berjudul Motivation and Personality. Hierarki ini menunjukkan bahwa orang termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar sebelum beralih ke kebutuhan lain yang lebih besar.

Maslow's Hierarchy of Needs (Hierarki Kebutuhan Maslow) adalah teori psikologi yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow (1908 - 1970). Maslow berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan-kebutuhan lainnya dalam tingkatan yang lebih tinggi.

Konsep hierarki Maslow ini bermula ketika Maslow melakukan observasi terhadap perilaku human mamalia, yaitu monyet. Dalam penelitiannya ini, Maslow beranggapan bahwa ada kebutuhan-kebutuhan yang dianggap lebih penting daripada kabutuhan lainnya, begitu pula pada perilaku manusia. Maslow membagi kebutuhan manusia menjadi 5 kebutuhan dasar, 4 tingkat pertama disebut sebagai Deficiency Needs (Kebutuhan Defisiensi) dan tingkat atas sebagai Growth Needs (Kebutuhan akan Perkembangan).

5 Kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah: Physiological Needs (Kebutuhan Fisiologis); kebutuhan ini menempati tingkat pertama karena dianggap sebagai kebutuhan paling mendasar manusia dan harus bisa terpenuhi dengan baik. Contohnya: kebutuhan untuk makan, minum, istirahat, dan lainnya.

Safety Needs (Kebutuhan akan Rasa Aman); ini adalah kebutuhan kedua setelah kebutuhan pertama terpenuhi. Kebutuhan rasa aman juga merupakan kebutuhan dasar manusia. Rasa aman yang dimaksud dapat mengarah pada rasa aman akan dari bahaya, rasa aman secara emosional dan rasa aman akan harta. Love and Belonging Needs (Kebutuhan akan Kasih Sayang); kebutuhan ini mencakup dorongan rasa dibutuhkan oleh orang lain, kebutuhan untuk dicintai, memiliki pasangan, bersosialisasi di masyarakat dan lainnya. Esteem Needs (Kebutuhan Penghargaan); setelah kebutuhan akan kasih sayang terpenuhi, muncul kebutuhan selanjutnya yaitu untuk mendapatkan penghargaan. Kebutuhan ini merupakan pemenuhan ego untuk meraih harga diri. Ini juga berkaitan dengan motivasi untuk berprestasi dan mendapatkan apresiasi dari orang lain., Self-Actualisation Needs (Kebutuhan Aktualisasi Diri); ini adalah kebutuhan tertinggi menurut Maslow, yaitu keinginan untuk mengoptimalkan potensi dirinya melalui pengembangan diri. Contohnya adalah keinginan untuk mencapai cita-cita dan pada saat yang sama bertanggung jawab akan pilihan dan keputusannya sendiri.

Mengenai struktur hierarkinya, Maslow (1987, p. 68) mengatakan bahwa, urutan hierarki ini tidak bersifat kaku, tetapi bersifat fleksibel sesuai dengan kondisi eksternal dan kondisi internal individu.

Maslow pertama kali memperkenalkan konsep hierarki kebutuhan dalam makalahnya tahun 1943 "A Theory of Human Motivation" dan bukunya yang berjudul Motivation and Personality. Hierarki ini menunjukkan bahwa orang termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar sebelum beralih ke kebutuhan lain yang lebih besar.

Sementara beberapa aliran pemikiran yang ada pada saat itu (seperti psikoanalisis dan behaviorisme) cenderung berfokus pada perilaku bermasalah, Maslow jauh lebih tertarik untuk belajar tentang apa yang membuat orang bahagia dan hal-hal yang mereka lakukan untuk mencapai tujuan itu.

Sebagai seorang humanis, Maslow percaya bahwa orang-orang memiliki hasrat bawaan untuk teraktualisasikan diri, yaitu, untuk menjadi apa yang mereka bisa. Namun, untuk mencapai tujuan akhir ini, sejumlah kebutuhan yang lebih mendasar harus dipenuhi seperti kebutuhan akan makanan, keamanan, cinta, dan penghargaan.

Ada lima tingkat hierarki kebutuhan Maslow yang berbeda. Mari kita melihat lebih dekat kebutuhan Maslow mulai dari tingkat terendah, yang dikenal sebagai kebutuhan fisiologis.

Hierarki Maslow paling sering ditampilkan sebagai piramida. Tingkat terendah piramida terdiri dari kebutuhan paling dasar, sedangkan kebutuhan paling kompleks ada di bagian paling atas piramida. Kebutuhan dasar di piramida adalah kebutuhan fisik, termasuk kebutuhan akan makanan, air, dan tidur. Setelah kebutuhan tingkat rendah ini dipenuhi, orang dapat beralih ke tingkat kebutuhan berikutnya, yaitu kebutuhan untuk keselamatan dan keamanan.

Ketika orang naik ke atas piramida, kebutuhan menjadi semakin dekat dengan unsur psikologis dan sosial. Selanjutnya ada, kebutuhan akan cinta, persahabatan, dan keintiman menjadi penting. Lebih jauh ke atas piramida, kebutuhan akan penghargaan pribadi dan perasaan pencapaian menjadi prioritas. Seperti Carl Rogers, Maslow menekankan pentingnya aktualisasi diri, yang merupakan proses tumbuh dan berkembang sebagai pribadi untuk mencapai potensi individu. Adapun 5 tingkatan dalam teori Hierarki Kebutuhan Maslow adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisiologis

Kebutuhan fisiologis dasar mungkin cukup jelas – ini termasuk hal-hal yang penting bagi kelangsungan hidup kita. Beberapa contoh kebutuhan fisiologis meliputi: Makanan, Air Pernafasan, Homeostasis. Selain persyaratan dasar nutrisi, pengaturan suhu dan udara, kebutuhan fisiologis juga mencakup hal-hal seperti tempat tinggal dan pakaian. Maslow juga memasukkan reproduksi seksual pada tingkat hierarki kebutuhan ini karena sangat penting untuk kelangsungan hidup.

2. Kebutuhan Keamanan dan Keselamatan

Ketika naik ke tingkat kedua hierarki kebutuhan Maslow, tahapan mulai menjadi sedikit lebih kompleks. Pada level ini, kebutuhan akan keamanan dan keselamatan menjadi yang utama. Orang ingin kontrol dan ketertiban dalam hidup mereka, jadi kebutuhan akan keselamatan dan keamanan ini berkontribusi besar pada perilaku di tingkat ini. Beberapa kebutuhan dasar keamanan dan keselamatan meliputi: Keamanan keuangan, Kesehatan dan keamanan, Keselamatan dari kecelakaan dan cedera. Mencari pekerjaan, mendapatkan asuransi kesehatan dan perawatan kesehatan, tabungan, dan pindah ke lingkungan yang lebih aman adalah semua contoh tindakan yang dimotivasi oleh kebutuhan keamanan dan keselamatan.

3. Kebutuhan Sosial

Kebutuhan sosial dalam hierarki Maslow mencakup hal-hal seperti cinta, penerimaan, dan kepemilikan. Pada tingkat ini, kebutuhan akan hubungan emosional mendorong perilaku manusia. Beberapa hal yang memenuhi kebutuhan ini meliputi: Pertemanan, Keluarga, Kelompok sosial, Kelompok masyarakat. Untuk menghindari masalah seperti kesepian, depresi, dan kecemasan, penting bagi orang untuk merasa dicintai dan diterima oleh orang lain. Hubungan pribadi dengan teman, keluarga, dan kekasih memainkan peran penting, seperti halnya keterlibatan dalam kelompok lain yang mungkin termasuk kelompok agama, tim olahraga, klub buku, dan kegiatan kelompok lainnya.

4. Penghargaan

Pada tingkat keempat dalam hierarki Maslow adalah kebutuhan untuk penghargaan dan rasa hormat. Ketika kebutuhan di tiga tingkat terbawah telah terpenuhi, kebutuhan penghargaan

mulai memainkan peran yang lebih menonjol dalam memotivasi perilaku. Pada titik ini, menjadi semakin penting untuk mendapatkan rasa hormat dan penghargaan dari orang lain. Orang-orang memiliki kebutuhan untuk mencapai hal-hal dan kemudian upaya mereka diakui. Selain kebutuhan akan perasaan puas dan gengsi, kebutuhan penghargaan mencakup hal-hal seperti harga diri dan nilai pribadi. Orang-orang perlu merasakan bahwa mereka dihargai dan oleh orang lain dan merasa bahwa mereka memberikan kontribusi kepada dunia. Partisipasi dalam kegiatan profesional, prestasi akademik, partisipasi atletik atau tim, dan hobi pribadi semuanya dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan penghargaan. Orang yang mampu memenuhi kebutuhan penghargaan dengan mencapai harga diri yang baik dan pengakuan orang lain cenderung merasa yakin dengan kemampuan mereka. Mereka yang kurang percaya diri dan menghargai orang lain dapat mengembangkan perasaan rendah diri. Bersama-sama, penghargaan dan tingkat sosial membentuk apa yang dikenal sebagai kebutuhan hierarki psikologis.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Di puncak hierarki Maslow adalah kebutuhan aktualisasi diri. Maslow menjelaskan, merujuk pada kebutuhan orang-orang untuk mencapai potensi penuh mereka sebagai manusia. Menurut definisi Maslow tentang aktualisasi diri, yaitu penggunaan penuh dan eksploitasi bakat, kemampuan, potensi, dll. Orang-orang tersebut tampaknya memenuhi diri mereka sendiri dan melakukan yang terbaik yang mampu mereka lakukan. Mereka adalah orang-orang yang telah mengembangkan atau sedang berkembang menuju kepribadian penuh yang mereka mampu.

Referensi :

1. A.H Maslow. 1943. "A Theory of Human Motivation", Psychological Review, hal. 370; A.H Maslow, Motivation and Personality (New York; Harrper and Row,1954).
2. Arnold P. Goldstein. (2000). Prinsip Motivasi : hubungan interpersonal. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia
3. Uno, H. B. 2007. Teori motivasi & pengukurannya analisis di bidang pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.