

SELF-ACTUALIZATION

Telaah Pandangan Abraham Maslow dan Taoisme

Oleh:

Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M. Psi

Fakultas Psikologi

Universitas Esa Unggul

Abstract

Self-Actualization is the highest need of human being. It includes a motivation to reach personal goal and growth. Abraham Maslow is one of the known expert on this subject, but it is not realized how the principles in Taoisme affected his views and beliefs. This writing aims to discover the bond between Taoisme as an east philosophy with humanistic psychology as a west philosophy, especially on the subject of self-actualization.

Key words: self-actualization, Taoisme, Maslow

PENDAHULUAN

Banyak ahli filsafat yang keberatan untuk menggolongkan ajaran-ajaran Cina sebagai filsafat (Soejono, 1990). Pemikiran Timur sering dianggap sebagai pemikiran yang tidak rasional, tidak sistematis, dan tidak kritis. Sifat-sifat pengetahuan yang secara konvensional dipandang harus ada dalam filsafat seringkali dinilai tidak terkandung dalam pemikiran Timur. Pemikiran Timur lebih dianggap sebagai agama ketimbang filsafat dan tidak menampilkan sistematika yang biasa dipakai dalam filsafat Barat. Di pihak lain, tidak sedikit pula yang memanfaatkan pemikiran Timur untuk menyelesaikan permasalahan filosofis, bahkan mengembangkannya dalam suatu sistematika berpikir yang filosofis. Selain itu, mengingat asal kata filsafat (*philosophy*) adalah *philos* dan *sophis*, dengan arti "cinta kepada kebenaran" maka pemikiran Timur dapat dikategorikan sebagai filsafat. Filsafat Cina merupakan bagian dari pemikiran Timur yang seperti ini. (Takwin, 2001).

Cina memiliki tradisi filsafat yang tua dan independen. Lingkungan budaya Cina yang berlainan dengan Eropa, India, dan Arab menghasilkan perbedaan-perbedaan gagasan, keyakinan, dan cara pikir dari kebudayaan lain (Takwin, 2001). Bangsa Cina jauh lebih menghargai hal-hal yang bersifat kejiwaan. Mereka lebih menghargai kemampuan yang memungkinkan mereka untuk hidup bersama manusia lain dalam suasana keselarasan dan kebahagiaan (Creel, 1990). Selanjutnya, menurut Olsen (1984), salah satu konsep dalam filsafat Cina yang amat penting dan menonjol adalah *Dao* (baca: Tao) yang menjadi dasar dari berbagai aliran filsafat Cina (Takwin, 2001).

Abraham Maslow merupakan psikolog yang penemuan-penemuan psikologisnya sering sesuai dengan gagasan banyak filsuf Timur. Maslow terhitung dalam deretan psikolog yang diilhami oleh semangat humanisme, menyibukkan diri dengan kebudayaan timur, psikologi timur, dan filsafat timur. Gagasan Maslow mengenai *peak experience* yang membawa manusia kepada aktualisasi diri banyak memiliki kesamaan dengan pandangan taoisme mengenai kebahagiaan yang mutlak. Di samping itu, Maslow juga menyadari perbedaan antara pandangannya dengan pandangan Timur ini (Cremers & Sermada, 2000; Hall, Lindzey, & Campbell, 1998; Pervin, 1993).

Berikut ini akan dibahas pandangan Taoisme yang merupakan bagian dari Filsafat Cina dan pandangan humanistik dari Abraham Maslow mengenai manusia yang mencapai aktualisasi diri. Penulis melihat adanya kesamaan cara pandang dua aliran yang sangat berbeda ini (Timur-Barat) mengenai manusia dalam mencapai kepenuhan dirinya sendiri.

TAOISME

Taoisme terarah pada kenyataan-kenyataan di luar duniawi. Tema utamanya adalah keselarasan manusia dengan Tao dan realisasi suatu model kosmis yang tampak pada semua benda. Para Taois menyatakan bahwa dalam segala hal terhadap Tao yang menyebar dalam alam ini. Menurut Lao Tzu, penamaan Tao hanyalah sebagai kata rujukan yang membantu penjelasan, sebenarnya Tao adalah sesuatu yang tak dapat diberi nama (Soemargono, 1990), Tao adalah maha besar, azas totalitas segala benda dan kehidupan (Takwin, 2001).

Tao diartikan sebagai 1 (satu) *Yin* dan 1 (satu) *Yang*. Artinya Tao adalah keseimbangan sempurna karena telah mengandung Yin-yang. Selanjutnya, diungkapkan bahwa secara harfiah Tao berarti "Jalan" bagi seorang pemimpin dan pengikutnya bersama-sama. Tao juga merujuk

pada cara melakukan sesuatu bagi manusia agar mencapai kebajikan karena mengandung aturan-aturan tingkah laku (Fridolin, 1998 dalam Takwin, 2001).

Menurut pandangan Taoisme hidup manusia sudah digariskan oleh "langit" dengan jalannya masing-masing. Manusia yang baik adalah yang mampu mengikuti jalannya alam semesta sesuai dengan Tao, tanpa mencoba memaksakan pandangannya dan menyeleweng dari yang alamiah (To This Anh, 1984 dalam Billington, 1997)

Taoisme terdiri dari tiga tahap berdasarkan tokoh yang mengajarkannya, yaitu: Yang Chu, Lao Tzu, dan Chung Tzu. Tiap tahap memiliki pokok-pokok ajaran khas yang menjadi fokus utama. Yang Chu misalnya menekankan bahwa tiap orang harus mengurus dirinya sendiri dan memandang rendah harta benda sambil memandang tinggi kehidupan. Pada tahap pertama ini, penganut Taoisme adalah orang yang bersikap mementingkan diri pribadi. Lao Tzu menekankan pada adanya hukum kodrat yang tidak berubah pada manusia dan membahas mengenai aturan-aturan perilaku manusia. Pada tahap ini, penganut Taoisme diajarkan untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan (*wu-wei*) dan hidup dengan sederhana sehingga memiliki sedikit keinginan. Menurut Lao Tzu, hidup secara berlebihan membuat manusia dapat mencapai titik ujung dan membuat kesejahteraannya malah berbalik arah dan membuatnya menderita. Sikap sabar, rendah hati, dan mudah puas adalah hal-hal yang dilatih oleh penganut Taoisme pada tahap kedua ini (Billington, 1997; Soemargono, 1990).

Kebahagiaan dan cara-cara mencapai kebahagiaan menjadi fokus pembahasan pada tahap ketiga Taoisme oleh Chung Tzu. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang bersifat relatif karena tergantung pada kodrat dari masing-masing individu. Kebahagiaan dicapai bila masing-masing individu telah menggunakan kemampuan kodrati mereka secara penuh dan bebas. Dalam bukunya "Tamsya Bahagia" ia mencontohkan dua ekor burung, yang satu sangat besar dan yang satunya lagi sangat kecil. Kemampuan kedua ekor burung tersebut sama sekali berbeda. Yang satu dapat terbang sejauh ribuan mil, sedangkan yang lain dari pohon satu ke pohon lainnya. Namun keduanya berbahagia bila masing-masing melakukan hal-hal yang dapat dan ingin mereka lakukan. Ia menyimpulkan bahwa tidak ada keseragaman mutlak dalam hal kodrat sesuatu, dan memang sama sekali tidak ada pentingnya memperoleh keseragaman. Selanjutnya, kemampuan kodrat seseorang (*Te*) dikatakan bersumber langsung dari *Tao*, yang menurut Chuang Tzu dalam mengikutinya merupakan sumber segenap kebahagiaan serta kebaikan (sebaliknya, mengikuti hal yang manusiawi merupakan sumber segenap kepedihan

serta keburukan). Hal yang kodrati dikatakan bersifat batiniah sedangkan yang manusiawi bersifat lahiriah (Soemargono, 1990).

Relativisme kebahagiaan dikatakan tergantung pada emosi dan akal budi yang dimiliki seseorang. Para penganut Taoisme mengatakan bahwa manusia bijaksana yang mempunyai pemahaman sempurna tentang kodrat segala sesuatu, tidak mempunyai emosi. Ini tidak berarti ia tidak memiliki kepekaan, melainkan lebih tepat ini berarti ia tidak terganggu oleh emosinya, dan menikmati apa yang dapat dinamakan 'kedamaian jiwa'. Dengan demikian, karena memahami kodrat segala sesuatu, ia tidak terpengaruh oleh perubahan-perubahan dunia dan tidak tergantung pada hal-hal lahiriah. Taoisme mengajarkan suasana pesimisme dan kepasrahan yang menggarisbawahi tak terelaknya proses-proses kodrati. Selanjutnya, kebahagiaan mutlak dapat dicapai dengan menyatu dengan *Tao*, dengan "tidak mengerjakan" dan "tidak menghasilkan" hasil karya, tetapi hanya dengan menggunakan kemampuan kodrati sendiri secara penuh dan bebas (Billington, 1997; Soemargono, 1990)

PANDANGAN HUMANISTIK ABRAHAM MASLOW

Maslow "mengecam" psikologi untuk konsepnya yang pesimis, negatif, dan terbatas mengenai manusia. Ia merasa bahwa psikologi lebih banyak berkecimpung pada kelemahan-kelemahan manusia dibanding kekuatan-kekuatannya. Maslow berkeinginan untuk menambahkan pada sisi yang lain, sisi yang lebih terang, untuk mendapatkan gambaran dari individu secara utuh. Maslow kemudian mengungkapkan tiga hal yang mendasari konsepsi yang baru berkembang mengenai individu yang sehat secara psikiatris. Pertama-tama yang paling penting adalah kepercayaan yang kuat bahwa semua manusia memiliki hakekat mendasarnya masing-masing, bahwa ia memiliki kebutuhan, kapasitas, dan tendensi yang ada secara genetik. Karakteristik ini adalah yang terdapat di seluruh umat manusia, ada juga yang unik pada setiap individu. Kebutuhan ini lebih bersifat netral atau baik, daripada bersifat jahat. Hal kedua yang mendasari individu yang sehat adalah perkembangan sehat lebih banyak bertumbuh dari dalam daripada dibentuk dari sesuatu yang tidak ada. Ketiga, telah terlihat dengan jelas bahwa psikopatologi secara umum dihasilkan dari penyangkalan atau rasa frustrasi atau hakekat mendasar manusia yang telah "berbelok" (Maslow, 1954 dalam Hall, dkk., 1998).

Maslow dengan tegas berpendapat bahwa hakekat manusia yang mendasar tidak mungkin hilang walaupun dapat menjadi sangat lemah. Hakekat manusia selalu berjuang untuk mencapai aktualisasi walaupun individu menyangkal adanya proses tersebut. Maslow berpendapat bahwa

tidak tercapainya aktualisasi diri disebabkan oleh adanya lingkungan yang tidak sehat serta pertahanan diri dari individu itu sendiri (*Jonah complex & desacralizing*). Lingkungan yang memberi rasa tidak peduli menyebabkan manusia menjadi "kacau" dan neurotik. Manusia yang mengalami distorsi pikiran karena hal ini menjadi takut dan menarik diri dari usaha untuk menjadi individu yang utuh. Masyarakat yang baik atau sehat didefinisikan Maslow sebagai masyarakat yang memberi kesempatan pada munculnya tujuan-tujuan tertinggi manusia dengan memberi kepuasan pada kebutuhan-kebutuhan mendasarnya. Selanjutnya, dijelaskan bahwa *Jonah complex* mengarah pada tendensi individu untuk takut dan berusaha menghindari takdir dan kemungkinan ia menjadi seseorang yang hebat sedangkan *desacralizing* terjadi ketika individu belajar untuk menyangkal adanya kualitas-kualitas atau aktifitas yang menakutkan, simbolik, dan puitis (Hall, dkk.,1998; Pervin, 1993).

Maslow menyatakan bahwa tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia adalah *self-actualization*. Ia menekankan pentingnya untuk menyadari bahwa aktualisasi diri tidak melibatkan adanya kekurangan atau tidak dimilikinya sesuatu; melainkan pertumbuhan intrinsik dari apa yang telah ada dalam organisme. Secara paradoks, motif yang paling tinggi adalah menjadi tidak termotivasi (*unmotivated*) dan tidak berjuang (*unstriving*). Individu dengan aktualisasi diri tidaklah dimotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan dasar, melainkan mereka termotivasi oleh *metaneeds* atau *being values*. Maslow menggambarkan individu yang teraktualisasi dirinya, "dibimbing" oleh nilai-nilai intrinsik, bukan dari perjuangan mencapai suatu tujuan tertentu (Maslow, 1970 dalam Hall, dkk., 1998).

Maslow juga meneliti hakekat dari yang disebutnya sebagai "*peak experience*" (pengalaman puncak). Ditemukan bahwa individu yang mengalami *peak experience* merasa lebih terintegrasi, lebih menyatu dengan dunia, lebih menguasai diri, lebih spontan, tidak terlalu menyadari ruang dan waktu, lebih perseptif, dll. (Maslow 1968a, bab 8 & 7, dalam Pervin, 1993).

PANDANGAN TAOISME DAN ABRAHAM MASLOW MENGENAI AKTUALISASI DIRI

Maslow menganggap agama sebagai salah satu bentuk pengalaman, yaitu pengalaman di mana manusia merasakan persatuan yang lebih tinggi dengan suatu realitas lain yang transenden. Kata "Allah" dilihat sebagai kesatuan Ada-nya yang bersifat tak pribadi. Allah bukan satu pribadi yang berwajah dan berfirman, tetapi Ada-nya itu sendiri yang anonim, prinsip pengintegrasian seluruh universum, keseluruhan segala sesuatu, dasar mandiri yang mendasari

segala hal yang ada, sumber segala yang baik. Pandangan Maslow terhadap Allah ini bersesuaian dengan pandangan Taoisme mengenai "Allah", yaitu sebagai sesuatu yang anomin serta merupakan keseluruhan dan dasar mandiri dari segala sesuatu (Lowry, Spinoza dalam Cremers & Sermada, 2000).

Dalam Cremers dan Sermada (2000) diungkapkan bahwa uraian Maslow tentang pribadi yang mengaktualisasi diri (*trancender*) serupa dengan manusia utuh yang didambakan oleh psikologi timur. *Trancender* yang "tidak termotivasi" itu sesuai dengan pandangan filosofis timur tentang pelampauan segala daya upaya, keinginan, atau harapan (Maslow, *A Theory of Metamotivation*). Pengalaman Maslow, baik pengalaman pribadi maupun pengamatan ilmiahnya, dapat dikatakan agak sedarah dengan tipe pengalaman khas yang dijumpai dalam Taoisme. Ia menganggap hasil penemuannya lebih sesuai dengan Zen dan filsafat Tao daripada dengan mistisisme religius lain manapun (Maslow, *Lessons from the peak-experiences*).

Taoisme mengajarkan Maslow sikap dasar sejati seorang manusia yang memiliki *being values*, yaitu sikap reseptif yang penuh rendah hati dengan tidak mencampuri hal-hal yang ditanggapi. Biasanya individu memilih suatu sikap lain terhadap realitas, yaitu sikap praktis yang tidak menerima realitas menurut adanya, tetapi mengubahnya sesuai dengan keinginan. Realitas ditiadakan dengan memilih hanya hal-hal yang dibutuhkan saja, memperbaiki hal-hal yang tidak diinginkan, menyempurnakan semua yang belum sempurna. Realitas didekati dengan sikap menilai, mengabstraksi, menyederhanakan menurut patokan diri sendiri. Dalam semua hal ini orientasi adalah pada diri sendiri, yaitu pada ego kita yang dengan tekad tetap bersikap awas, agresif, dan menguasai. Berlawanan dengan sikap aktif yang terpusat pada ego dan bercorak pada kebutuhan-kebutuhan defisiensi, Maslow melanjutkan suatu sikap menerima yang bersifat metamotivasi, yaitu sikap taoistik. Sikap reseptif ini agak pasif, penuh kepercayaan positif terhadap realitas yang dengan rendah hati dan sikap terbuka diterima menurut adanya. Sikap seperti ini membiarkan hal-hal ada dan berjalan menurut irama sendiri-sendiri tanpa diganggu oleh campur tangan kehendak manusia (Cremers & Sermada, 2000). Sikap metamotivasi Maslow menurut pandangan Taoisme adalah suatu sikap yang bebas dari berbagai keinginan, suatu sikap pasrah terhadap hal-hal yang terjadi menurut kodratnya masing-masing. Sikap metamotivasi dan sikap yang bebas dari keinginan menurut masing-masing pandangan ini membawa individu kepada suatu pemenuhan diri pribadi.

Kognisi *being* lahir dari sikap reseptif yang taoistik ini. Menurut Maslow, kognisi *being* paling baik diuraikan oleh pemikir-pemikir timur, seperti yang diungkapkannya,

"Uraian paling baik, yang saya temukan, tentang jenis kognisi pasif itu, berasal dari filsuf-filsuf timur, khususnya dari Lao Tse dan filsuf-filsuf taoistik lain. Krishnamurti menciptakan satu ungkapan yang luar biasa cocok untuk melukiskan data-data saya. Dia menyebabkan 'kesadaran yang tidak selektif'. Kami juga bisa menemukannya 'kesadaran tanpa keinginan'. Gagasan taoistik tentang 'membiarkan sesuatu menjadi/berkembang' juga mengatakan apa yang saya maksudkan, yaitu bahwa pengamatan harus bersifat tidak menuntut dan kontemplatif dan bukannya memaksakan. Persepsi hendak ditandai oleh sikap rendah hati terhadap apa yang dipersepsikan, harus menerimanya dan membiarkannya menampakkan diri menurut adanya tanpa ingin campur tangan." (Maslow, *Toward a Psychology of Being*, hal 86 dalam Cremers & Sermada, 2000)

Being values adalah hal yang membawa individu kepada suatu aktualisasi diri, sedangkan *Being values* sendiri nampaknya diperoleh dari adanya suatu sikap menerima yang bersifat taoistik. Menurut Maslow, manusia ideal menyadari bahwa adanya realitas itu sendiri sama dengan tuntutan etisnya, karena manusia hendak menerima kenyataan menurut adanya dan hakekatnya. Namun, manusia ideal akan menemukan apa yang benar dan tepat, terutama menyangkut dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Sikap menerima segala kenyataan yang ada, seperti yang diajarkan oleh Taoisme, bersesuaian dengan sikap reseptif yang dimotivasi seperti yang diajarkan oleh Maslow. Sikap reseptif ini bersifat agak pasif, penuh kepercayaan positif terhadap realitas yang diterima menurut adanya. Aktualisasi diri tercapai ketika individu mencapai tahap "tanpa keinginan dan kebutuhan", ketika tidak ada lagi motivasi dan usaha yang dirasakan oleh individu. Dalam hal ini terdapat juga kesesuaian antara Maslow dan Taoisme (Lao Tzu).

Menurut Maslow, hierarki kebutuhan tertinggi manusia adalah mencapai aktualisasi diri, sedangkan menurut Taoisme (Chung Tzu) adalah mencapai suatu kebahagiaan mutlak. Dalam mencapai aktualisasi diri ini manusia mendapatkan kebahagiaan, demikian juga dalam mencapai kebahagiaan manusia merasa dirinya telah teraktualisasi dengan sempurna. Tingkat aktualisasi diri tiap individu unik dan tidak seragam, baik Maslow maupun Taoisme memiliki pendapat yang sama mengenai hal ini. Batasan tiap orang berbeda-beda dan masing-masing dapat merasakan kesempurnaan dalam melakukan hal yang dapat dan ingin mereka lakukan.

REFERENSI

Billington, Rau. 1997. *Understanding Eastern Philosophy*. London, UK: Routledge

- Creel, H. G. 1990. *Alam Pikiran Cina, Sejak Confucius sampai Mao Zedong*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana Yogya.
- Cremers, Agus & Sermada, Donatus. 2000. *Maslow: Agama, Nilai, dan Pengalaman Puncak, Cetakan Pertama*. Maumere: Lembaga Pembentukan Berlanjut Arnold Janssen.
- Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B..1998. *Theories of Personality, Fourth Edition*. NY, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Pervin, L. A.. 1993. *Personality: Theory and Research, Sixth Edition*. NY, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Soemargono, Soejono. 1990. *Sejarah Ringkas Filsafat Cina (Sejak Confucius sampai Han Fei Tzu)*. Yogyakarta: Liberty.
- Takwin, Bagus. 2001. *Filsafat Timur: Sebuah Pengantar ke Pemikiran-pemikiran Timur*. Yogyakarta: Jalasutra.