

PRIBADI SEHAT DI ERA DIGITAL: ANALISIS HUMANISTIK CARL ROGERS DALAM REALITAS KEHIDUPAN KONTEMPORER

Ach. Firman Ilahi, Wawan Juandi

ilahifirman8@gmail.com, wawanjuandi@gmail.com

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Perkembangan era digital telah membawa dampak dan pengaruh besar terhadap cara individu membentuk identitas diri dan interaksi sosial. Di tengah arus informasi yang masif dan tuntutan citra digital yang serba sempurna, muncul tantangan psikologis seperti kecemasan sosial, krisis identitas, hingga penurunan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan konsep pribadi sehat berdasarkan pendekatan humanistik Carl Rogers dalam konteks kehidupan digital kontemporer. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa ciri-ciri pribadi sehat (fully functioning person) menurut Rogers yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, kepercayaan kepada diri sendiri, kebebasan berpikir dan bertindak, serta kreativitas tinggi, memiliki relevansi tinggi untuk diimplementasikan dalam menghadapi tantangan kehidupan digital. Individu yang mengembangkan kelima aspek ini cenderung lebih tangguh, autentik, dan mampu menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi maupun dalam penggunaan teknologi digital. Sehingga, pendekatan humanistik Rogers dapat menjadi dasar konseptual dalam membentuk pribadi sehat yang adaptif dan bermakna di era digital.

Kata Kunci: Pribadi Sehat, Fully Functioning Person, Era Digital

Abstract

The development of the digital era has had a significant impact on how individuals form their self-identity and engage in social interactions. Amid the massive flow of information and the pressure to maintain a perfect digital image, various psychological challenges have emerged, such as social anxiety, identity crises, and declining self-esteem. This study aims to analyze and describe the concept of a healthy personality based on Carl Rogers' humanistic approach in the context of contemporary digital life. The method used is library research with a qualitative approach. The findings indicate that the characteristics of a healthy personality (fully functioning person) according to Rogers namely openness to experience, existential living, self-trust, freedom of thought and action, and high creativity, are highly relevant to be implemented in addressing the challenges of digital life. Individuals who develop these five aspects tend to be more resilient, authentic, and capable of maintaining psychological balance while facing and using digital technology. Thus, Rogers' humanistic approach can serve as a conceptual foundation for shaping a healthy, adaptive, and meaningful personality in the digital age.

Keywords: Healthy Personality, Fully Functioning Person, Digital Era

Pendahuluan

Media sosial, menurut Rosmalina & Khaerunnisa, kini telah menjadi sarana utama bagi individu untuk menampilkan citra diri serta membagikan aktivitas keseharian mereka. Namun, hal ini berpotensi menimbulkan ketegangan sosial, seperti munculnya rasa iri antar pengguna. Ketika seseorang melihat unggahan orang lain yang terlihat lebih menarik atau bahagia, tidak jarang muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Jika rasa iri ini terus dibiarkan, hal tersebut dapat berkembang menjadi masalah kesehatan psikologis, seperti depresi hingga berkembang menjadi perasaan gagal, tidak berguna, atau terasing bisa muncul, apalagi jika ditambah dengan pengalaman menjadi korban perundungan daring atau pelecehan digital, komentar negatif, hinaan, atau ejekan di media sosial dapat memperparah kondisi psikologis tersebut.

Dalam situasi yang lebih serius, tekanan mental ini bahkan dapat mendorong individu pada keputusasaan yang ekstrem hingga mempertimbangkan, atau bahkan melakukan, tindakan bunuh diri. Sehingga, media sosial yang seharusnya menjadi ruang komunikasi dan hiburan bisa berubah menjadi sumber stres dan penderitaan bagi mereka yang tidak mampu mengelola dampak buruk dari interaksi digital.¹

Era digital telah membawa perubahan dan dampak besar dalam pola hidup manusia dari berbagai dimensi, baik itu berupa relasi sosial serta pembentukan identitas individu. Meskipun teknologi menawarkan kemudahan dan konektivitas, di sisi lain hal ini juga menghadirkan tantangan baru terhadap kesehatan

psikologis manusia, seperti kecemasan sosial, krisis identitas, dan alienasi. Identitas pribadi pun kian kabur karena banyak individu memilih menampilkan “diri ideal” di berbagai *platform* media sosial sesuai dengan *trend* dan standar media sosial tertentu, seperti memburu *like* pada video ataupun foto yang mereka unggah ataupun mengejar kuantitas *follower*. Menurut Hanna Djumhana Bastaman, 2011, Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna jika dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Kesempurnaan ini ditandai oleh keberadaan tiga dimensi utama yang khas, yaitu biologis, psikologis, dan sosial, yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Dimensi biologis mengacu pada aspek fisik yang mendorong manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmaniah seperti makan, minum, dan berpakaian. Dimensi psikologis berperan dalam kemampuan manusia untuk merasakan dan berpikir, sedangkan dimensi sosial memungkinkan manusia untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan lingkungan dan sesama.²

Dalam pendekatan humanistik, Carl Rogers berpendapat bahwa pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang baik dan memiliki kecenderungan positif. Manusia juga dibekali kemampuan untuk mengarahkan, mengatur, serta mengendalikan dirinya secara mandiri. Setiap individu memiliki dorongan batin yang mendorongnya untuk terbuka terhadap pengalaman pribadinya dan menjalani kehidupan sesuai dengan realitas yang dihadapinya.³

Di Indonesia masih minim penelitian yang memadukan pendekatan humanistik Carl Rogers dengan kesehatan

¹ Dewi Lestari Dkk, Tantangan Psikologis: Krisis Kesehatan Mental Anak Muda Di Era Digital, Jurnal Pendidikan Inovatif, Volume 6, Nomor 3, 2024, 587

² Meta Malihatul Maslahat, Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya

Perspektif Psikologi dan Tasawuf, Syifa Al-Qulub, Jurnal Psikoterapi sufistik, Vol. 6. No 1, 2021, 75

³ Bau Ratu, Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling, jurnal kreatif, 2014, 15

psikologis seseorang, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengkontekstualisasikan konsep *fully functioning person* dari Carl Rogers ke dalam realitas kehidupan digital yang sarat dengan tekanan sosial media, krisis identitas, dan tantangan psikologis kontemporer. Penelitian ini menyoroti secara mendalam bagaimana prinsip-prinsip humanistik dapat menjadi landasan konseptual sekaligus praktis dalam membentuk pribadi yang sehat, autentik, dan adaptif di tengah era digital. Sehingga, penelitian ini memberikan kontribusi baru yang relevan dan aplikatif dalam menjawab persoalan kesehatan psikologis modern. Carl Rogers menawarkan sebuah teori yaitu *fully functioning person*, dimana kondisi perkembangan optimum adalah kondisi dinamis yang ditandai dengan kesiapan dan kemampuan individu untuk memperbaiki diri (*self-improvement*) agar dia menjadi pribadi yang sehat (*fully functioning person*) di dalam lingkungannya.⁴

Perkembangan yang optimal bukanlah suatu kondisi tetap, melainkan sebuah proses yang terus berlangsung. Ia menyatakan bahwa kehidupan yang ideal adalah ketika seseorang secara konsisten berusaha untuk mengembangkan dan mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya secara maksimal.⁵ Rogers berpendapat bahwa manusia memiliki potensi bawaan untuk menjadi pribadi sehat melalui proses aktualisasi diri, yakni kecenderungan untuk tumbuh,

⁴ Nadya Yulianty Salsabila. Efektivitas Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Kompetensi Intrapersonal Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2015, 33

⁵ Riva Sutisna, Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Bikotetik*. Volume 06 Nomor 02, 2022, 4

⁶ Muchammad Iqbal Chailani, Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran PAI, *Jurnal Pendidikan*, Volume 33, No.2, 2024, 587

berkembang, dan menjadi diri sendiri secara penuh.⁶ Di tengah era digital yang seringkali mendorong kepalsuan dan pencitraan diri, konsep pribadi sehat menurut Rogers ini menjadi relevan untuk dikaji ulang dan diaplikasikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut.⁷ Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) secara kualitatif.

Teknik ini dilakukan dengan menelaah, menginterpretasi, dan mensintesis berbagai sumber literatur sesuai dengan kategori-kategori yang ada dalam konsep (seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah),⁸ yang berkaitan dengan konsep pribadi sehat menurut Carl Rogers dan dikaitkan dengan fenomena kehidupan digital. Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan mengkonstruksi dari berbagai sumber, contohnya seperti buku, jurnal dan hasil riset. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya.⁹

Hasil Penelitian dan Pembahasan Konsep pribadi sehat Carl. R Rogers

⁷ Ach. Firman Ilahi, Revitalisasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Pesantren, *Jurnal konseling At-Tawazun* Vol-3, no 2, 2024 85

⁸ Sapto Haryoko Dkk, *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2020, 199

⁹ Miza Nina Adlini dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka*, Edumaspul, Vol. 6, No. 1, 2022, 2

Seseorang yang kondisi psikologisnya sehat dalam pandangan Rogers adalah pribadi yang terus berkembang menuju aktualisasi diri, kemudian dalam bahasa Rogers adalah *fully functioning person* atau pribadi yang berfungsi secara penuh,¹⁰ konsep ini memiliki ciri-ciri sebagaimana berikut:

1. Keterbukaan pada pengalaman: Antara Respon Defensif dan Kritis di Era Digital

Dalam hal ini Rogers (1961) menyatakan: “*In a person who is open to experience, each stimulus is freely relayed through the nervous system, without being distorted by any process of defensiveness*”¹¹

Individu yang sehat secara psikologis adalah mereka yang mampu menerima seluruh pengalamannya, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, tanpa menolak, menyangkal, atau menekannya. Dibandingkan dengan pendekatan kognitif seperti Kahneman yang menekankan *heuristic* sebagai filter cepat terhadap informasi.¹²

Sikap ini menunjukkan keterbukaan terhadap realitas hidup dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman tersebut. Individu tidak menilai pengalamannya secara kaku sebagai suatu hal yang baik atau buruk belaka, melainkan individu memahami dan mendalami maknanya secara holistik. Hal ini juga mencerminkan kejujuran terhadap perasaan dan penerimaan terhadap diri sendiri.

2. Kehidupan-Eksistensial: Menghadirkan Diri Seutuhnya.

Rogers mengemukakan *Living in the moment means the absence of rigidity, strict organization, or the forced imposition of structure upon experience. Instead, it involves maximum adaptability, the discovery of structure within experience, and a dynamic, evolving organization of the self and personality.*

Hidup secara eksistensial berarti hadir dan berada sepenuhnya dalam kehidupan saat ini (*living in the moment*), hadir secara sadar, responsif dan kolaboratif terhadap realitas yang sedang dihadapi. Individu dengan ciri ini tidak terjebak dalam masa lalu atau terlalu cemas terhadap masa depan. Ia hidup dengan kesadaran penuh dan mampu menyesuaikan diri secara fleksibel terhadap perubahan dan dinamika kehidupan. Sehingga seseorang dapat mengeksplorasi makna dan nilai-nilai kehidupannya sendiri, menjadikan hidup sebagai proses yang aktif, bukan sekadar rutinitas yang dijalani secara pasif. Kritik Baudrillard tentang *hyperreality* menjadi relevan, karena individu lebih sering hidup dalam citra tentang diri daripada dalam realitas yang otentik.¹³

3. Kepercayaan kepada diri sendiri: Membangun Autonomi di Tengah Validasi Eksternal

Kepercayaan kepada diri sendiri bukan sekadar rasa percaya diri, lebih mendalam lagi yaitu kemampuan untuk mempercayai perasaan, intuisi, dan

¹⁰ Muhammad Zulfa Alfaruqy, Sejarah dan Aliran Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro semarang, 2021, 204

¹¹ Carl R. Rogers, On Becoming A Person, Houghton Mifflin Company, Boston, 1961, 353

¹² Martín, M., & Valiña, M. D. (2023). Heuristics, Biases and the Psychology of Reasoning: State of the Art. *Psychology*, 14, 264-294.

¹³ Indriani, L., & Sitorus, F. K. (2025). Dampak Positif dan Negatif Media Digital dalam Pendekatan Filsafat. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 5(1), 11-11.

penilaian pribadi (*self-value*) dalam menjalani hidup.

.... a person who is developing a trust in his own organism as an instrument of sensitive living (Rogers 1961)

Individu dengan *organismic trust* ini dapat meyakini bahwa dirinya mampu membuat keputusan yang akurat tanpa terlalu berlebihan bergantung pada pandangan dan pendapat orang lain. Individu mampu membedakan antara nilai-nilai yang datang dari dalam dirinya dan nilai-nilai yang dipaksakan oleh lingkungan. Sikap ini merupakan pondasi dari otonomi (kemandirian) serta tanggung jawab pribadi.

4. Rasa kebebasan dalam pikiran dan tindakan: Bebas Dari Determinasi Algoritmik

Individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik mampu mengambil keputusan secara bebas tanpa tekanan atau hambatan antara berbagai pilihan pikiran dan tindakan. Orang yang merdeka secara batin merasakan kendali pribadi atas hidupnya dan meyakini bahwa masa depannya ditentukan oleh dirinya sendiri, bukan oleh pengalaman masa lalu lebih-lebih dipengaruhi oleh determinasi algoritma digital. Oleh karena itu, ia dapat melihat banyak kemungkinan dalam hidupnya dan merasa memiliki kemampuan untuk mewujudkan apa pun yang ingin ia capai.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Rogers: *To remove a mask which you had thought was part of your real self can be a deeply disturbing experience, yet when there is freedom to think and feel and be, the individual moves toward such a goal.*

5. Memiliki derajat kreativitas yang tinggi. Sikap terbuka terhadap pengalaman dan kepercayaan pada dorongan alami dalam diri akan mendorong seseorang untuk menjadi pribadi yang kreatif. Kreativitas tersebut tercermin dalam perilaku yang spontan, tidak bersifat defensif, mampu beradaptasi, serta terus tumbuh dan berkembang sebagai bentuk respons terhadap berbagai rangsangan kehidupan di sekelilingnya.¹⁴

Rogers berpandangan bahwa kreativitas adalah proses menghasilkan produk baru yang dapat diamati, yang muncul dari interaksi unik antara individu dan pengalamannya. Kreativitas tidak terbatas pada bidang tertentu, melainkan dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, mulai dari seni, ilmu pengetahuan, hingga perubahan diri. Yang esensial dalam kreativitas bukan hanya kebaruan, tetapi juga adanya ekspresi konkret dari imajinasi melalui simbol atau karya nyata yang mencerminkan hubungan antara pribadi dan pengalamannya hidupnya.¹⁵

Pribadi Sehat Dalam Realitas Kehidupan Digital

Dalam kehidupan digital individu akan dihadapkan pada derasnya arus informasi yang muncul dari berbagai sumber, baik itu yang bersifat edukatif dan konstruktif ataupun hal negatif yang bersifat destruktif. Dalam kondisi demikian individu harus bisa menyeimbangkan arus informasi yang masif dengan kesiapan psikologis seseorang dalam menerimanya. Dengan berbagai tantangan psikologis yang muncul di era digital, penerapan prinsip-prinsip *fully functioning person* dari Carl Rogers menjadi semakin relevan dan dapat diaplikasikan sebagaimana berikut:

¹⁴ Bau Ratu, Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling, jurnal kreatif, 2014, 14

¹⁵ Carl R. Rogers, On Becoming A Person, Houghton Mifflin Company, Boston, 1961, 350

Pertama, Seorang pribadi sehat di era digital mampu menerima dan menyerap informasi baru dengan pikiran terbuka, tanpa langsung menghakimi atau menolak. Di tengah banjir informasi. Menurut Boyd, generasi muda tidak hanya menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, tapi juga untuk memahami kehidupan sosial dan mengekspresikan diri. Penggunaannya pun semakin intens, baik untuk membangun identitas, berbagi pendapat, maupun pengalaman.¹⁶ Keterbukaan pikiran ini (*open-minded*) menjadi filter alami untuk menyaring pengetahuan yang berguna sekaligus memperkaya wawasan, membentuk sikap adaptif dan toleran terhadap perubahan serta keberagaman perspektif. Rogers (1961) menganggap keterbukaan terhadap pengalaman sebagai kebalikan dari sikap defensif. Sikap defensif adalah respons organisme terhadap pengalaman yang dianggap atau diantisipasi sebagai ancaman, tidak sesuai dengan gambaran individu tentang dirinya sendiri, atau tentang dirinya dalam hubungan dengan dunianya.¹⁷

Kedua, Hidup dengan kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap makna dan tujuan hidup menjadi pondasi pribadi yang sehat. Di tengah kehidupan digital yang serba cepat dan instan, pribadi eksistensial tetap mampu menyeimbangkan antara dunia maya dan dunia nyata, menyadari eksistensinya sebagai manusia yang utuh, tidak terjebak pada landskap digital saja. Setiap orang perlu menyisihkan waktu untuk merenung dan memahami makna hidupnya. Dengan melakukan *tafakur* dan *tadabur*, seseorang bisa merasakan

kesadaran yang lebih dalam, meskipun hidup di tengah dunia teknologi.¹⁸

Ketiga, Pribadi sehat di era digital memiliki keyakinan pada potensi dan nilai dirinya. Mereka tidak mudah terombang-ambing oleh komentar netizen, tidak terjebak dalam pencitraan digital, dan mampu menjaga kesehatan psikologis dari pengaruh negatif media sosial. *Self-trust* ini menjadi perisai dari tekanan sosial digital. Individu yang mandiri dan percaya akan diri sendiri akan menunjukkan keterbukaan yang lebih besar terhadap pengalaman dan persepsi pengalaman yang lebih asli dan kurang defensif.¹⁹

Keempat, Di era digital, pribadi sehat akan bergerak pada arah kebebasan berpikir, hal ini sangat penting agar seseorang tidak sekadar menjadi konsumen informasi, tetapi juga mampu berpikir kritis, bebas, dan bertanggung jawab dalam bertindak. Pribadi yang sehat berani mengekspresikan pendapat tanpa kehilangan esensi etika dan nilai moral. Dalam konteks psikologis, kebebasan sering dipahami sebagai perasaan memiliki kontrol atas kehidupan pribadi. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang berlandaskan pada nilai, keyakinan, dan preferensi pribadi, tanpa dominasi dari tekanan eksternal. Secara umum, individu memiliki kecenderungan untuk mencari makna dan tujuan dalam hidup mereka. Ketika seseorang mampu menjalani kehidupan yang sejalan dengan nilai dan tujuannya, mereka cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kehadiran makna dalam hidup memberikan arah dan struktur, serta memperkuat hubungan individu

¹⁶ Yusuf Surya Kusuma, Khodijah, Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja, Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 10 Nomor 02, 2025, 217

¹⁷ Carmel Proctor Dkk, The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology

Perspective, Journal of Humanistic Psychology, Vol. 56(5), 508

¹⁸ Wahid, A., & Maskhuroh, L. Tasawuf Dalam Era Digital: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. ILJ: Islamic Learning Journal, 2024, 66

¹⁹ Carmel proctor Dkk, Ibid, 509

dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.²⁰

Kelima, Memiliki derajat kreativitas yang tinggi. Kreativitas menjadi bekal utama untuk menghadapi tantangan digital yang terus berkembang. Pribadi yang sehat akan mampu memanfaatkan teknologi secara inovatif dan produktif, baik untuk mengekspresikan diri, membangun jejaring, hingga menciptakan solusi atas berbagai masalah sosial. Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh Rogers, kreativitas dipandang sebagai suatu proses munculnya hasil-hasil baru dalam suatu tindakan. Inovasi tersebut lahir dari keunikan individu yang berinteraksi secara dinamis dengan orang lain, pengalaman hidup, serta situasi yang dihadapi. Kreativitas akan lebih mudah terwujud dalam suasana kebersamaan, khususnya ketika hubungan antar individu dibangun atas dasar relasi yang positif, saling menghargai, dan bermakna.²¹

Implikasi

Penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah teoritik dalam kajian psikologi humanistik, tetapi juga membuka ruang bagi pengembangan program-program aplikatif yang bertujuan membentuk pribadi yang resilien, reflektif, dan adaptif dalam menghadapi kompleksitas kehidupan digital. Penerapan prinsip *fully functioning person* dapat menjadi strategi preventif dalam menjaga kesehatan psikologis dan integritas pribadi individu di tengah dinamika sosial yang terus berubah, khususnya dalam bidang pendidikan, bimbingan konseling, dan pengembangan karakter generasi di era digital. Konsep *fully functioning person* dari Carl Rogers dapat dijadikan sebagai kerangka konseptual dalam menyusun materi pendidikan karakter dan layanan konseling yang relevan dengan tantangan

psikologis era digital. Para konselor, guru, dan pendidik dapat memanfaatkan lima indikator pribadi sehat (keterbukaan, eksistensialitas, kepercayaan diri, kebebasan, dan kreativitas) sebagai tolak ukur arah perkembangan psikologis peserta didik dalam menghadapi tekanan media sosial serta berbagai platform digital lainnya, perbandingan sosial, dan krisis identitas.

Selain itu, pendekatan humanistik ini dapat diterapkan dalam program literasi digital psikologis yang bertujuan membentuk kesadaran diri dan regulasi emosi dalam penggunaan teknologi. Pelatihan atau workshop yang mengintegrasikan teknik refleksi diri, mindfulness, serta penguatan nilai-nilai personal dapat membantu individu, terutama remaja, untuk tetap autentik dan tidak larut dalam pencitraan digital. Ini penting mengingat banyak kasus gangguan mental muncul dari kecenderungan membandingkan diri dengan standar ideal yang diciptakan media sosial.

Implikasi lainnya juga relevan bagi lingkungan keluarga. Orang tua dapat mengambil peran penting dalam menumbuhkan kebebasan berpikir anak tanpa tekanan atau kontrol berlebihan, sekaligus membangun kepercayaan diri melalui pola komunikasi terbuka. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai ruang awal pembentukan pribadi sehat yang tahan terhadap distraksi dan pengaruh digital yang merusak.

Terakhir, pendekatan Rogers juga bisa menjadi inspirasi dalam pengembangan digital yang lebih sehat. Platform media sosial, organisasi maupun suatu kelompok dapat dirancang untuk mendorong menampilkan citra diri yang positif, kreatif, dan penuh empati. Dengan menerapkan prinsip humanistik secara praktis, individu tidak hanya dapat bertahan,

²⁰ Syawitri Utami, Psikologi Kebebasan Menemukan Ruang Hidup Yang Otonom Dan Bermakna. Circle Archive, 1(4), 2024, 3

²¹ Qorib, M., Parjuangan, P., & Jaya, C. K. Kreativitas dalam perspektif teori humanistik rogers. Intiqad, 14(1), 2022, 169

tetapi juga berkembang secara autentik dan bermakna di tengah kompleksitas era digital.

Simpulan

Pada kehidupan di era digital yang sarat dengan perubahan yang dinamis dan cepat serta kompleksitas sosial, keberadaan pribadi yang sehat menjadi kebutuhan yang sangat penting. Berdasarkan analisis terhadap teori humanistik Carl Rogers, pribadi sehat, yang digambarkan sebagai *fully functioning person*, memiliki lima ciri utama yaitu; keterbukaan terhadap pengalaman, kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap diri sendiri, kebebasan dalam pikiran dan tindakan, serta kreativitas tinggi.

Daftar Pustaka

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka". *Edumaspul*, Vol. 6, No 1, 2022.
- Chailani, M. I., Fahrub, A. W., Rohmatilah, L. L. F., & Kurniawan, A. "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya dalam Pembelajaran PAI", *Pendidikan*, Vol. 33, 2, Juli, 2024.
- Haryoko, S. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Sapto Haryoko. 2020.
- Ilahi, A. F., & Hafid, M. "Revitalisasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Pesantren", *Konseling At-Tawazun*, Vol. 3, No 2, Juli, 2024.
- Indriani, L., & Sitorus, F. K. "Dampak Positif dan Negatif Media Digital dalam Pendekatan Filsafat", *Politik dan Humaniora*, Vol. 5, No 1, Juni, 2025.
- Kusuma, Y. S. "Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja", *Pendas*, Vol. 10, No 2, Juni, 2025.
- Lestari, D., Reskiawan, M. M. N., & Ahmad, M. R. S. "Tantangan psikologis: Krisis kesehatan mental anak muda di era digital", *Pendidikan Inovatif*, Vol. 6, No 3, 2024.
- Martín, M., & Valiña, M. D. "Heuristics, Biases and the Psychology of Reasoning: State of the Art", *Psychology*, Vol. 14, No 2, February, 2023.
- Meta Malihatul Maslahat. "Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf, Syifa Al-Qulub", *Psikoterapi Sufistik*, Vol. 6. No 1, Juli, 2021.
- Muhammad Zulfa Alfaruqy. *Sejarah dan Aliran Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro semarang, 2021.
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. "The Rogerian fully functioning person: A positive psychology perspective". *Humanistic Psychology*, Vol. 56, No 5, September, 2016.
- Qorib, M., Parjuangan, P., & Jaya, C. K. "Kreativitas dalam Perspektif Teori Humanistik Rogers", *Intiqad*, Vol. 14, No 1, Juni, 2022.
- Ratu, B, "Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling", *Kreatif*, Vol. 17, 3, 2014.
- Rogers, C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1995.
- Salsabilah, N. Y. "Efektivitas Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Kompetensi Intrapersonal Peserta Didik", *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 5, No 1, Juni, 2015.

Sutisna, R., Rusmana, N., & Supriatna, M.
“Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person”, *Bikotetik*, Vol. 6, No 2, November, 2022.

Utami, S. “Psikologi Kebebasan Menemukan Ruang Hidup Yang Otonom Dan Bermakna”, *Circle Archive*, Vol. 1, No 4, Mei, 2024.

Wahid, A., & Maskhuroh, L. “Tasawuf Dalam Era Digital: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi”, *Islamic Learning Journal*, Vol. 2, No 1, Januari, 2024.