

DI RUMAH SAJA dan EKSISTENSI DIRI

Riyanda Utari, M.Psi, Psikolog
Universitas Muhamadiyah Bandung
riyandautari16@gmail.com

Abstract

The house is a place to rest and unwind after a long day of work, but nowadays the house is used as a place to do almost everything, even earn a living and express yourself. The government's appeal to stay at home is currently being responded to in various ways, such as doing hobbies, or trying to find fun ways to teach by making YouTube videos, and so on. On the other hand there are those who make this an endless confinement which only makes it seem useless and ends up looking for various ways to be able to still have fun outside the home, such as continuing to have fun, hanging out or just letting go of homesickness to the shopping center on the grounds of maintaining health protocols. This shows that basically humans always have to move to meet their needs and these needs lead to how humans can show their existence, show their existence and get recognition from others. Existence does not look at social, economic or racial, because it is integrated into the person of the individual.

Keywords: Existence, needs, just at home

Abstrak

Rumah merupakan tempat untuk beristirahat dan melepas lelah setelah seharian bekerja, namun pada saat ini rumah dijadikan tempat untuk melakukan hampir semuanya, bahkan mencari nafkah dan mengekspresikan diri. Himbauan pemerintah untuk dapat di rumah saja saat ini direspon dengan berbagai cara, seperti mengerjakan hobi, atau berupaya mencari cara yang menyenangkan untuk mengajar dengan membuat video *youtube*, dan sebagainya. Di sisi lain ada yang menjadikan ini sebagai kurungan tanpa akhir yang hanya membuatnya menjadi seperti tidak berguna dan akhirnya mencari berbagai cara untuk dapat tetap mendapatkan kesenangan di luar rumah, seperti tetap berekreasi, berkumpul atau sekedar melepas rindu ke pusat perbelanjaan dengan alasan tetap menjaga protokol kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia senantiasa harus bergerak untuk memenuhi kebutuhannya dan kebutuhan tersebut mengarah pada bagaimana manusia bisa menunjukkan eksistensi diri, menunjukkan keberadaannya dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Eksistensi tidak memandang sosial, ekonomi maupun ras, karena telah menyatu pada pribadi dari individu.

Kata Kunci : Eksistensi, kebutuhan, di rumah saja

Pendahuluan

Semenjak maret 2020 Pemerintah Indonesia memberlakukan *lock down* dalam rangka meminimalisir laju pertumbuhan Virus Covid 19. Kegiatan masyarakat lebih banyak diarahkan untuk dapat dilakukan di dalam rumah. Saat ini, tujuh bulan sudah berlalu dan virus ini masih belum dapat teratasi oleh dunia sehingga tentu saja manusia akan berupa untuk dapat beradaptasi dengan keadaan yang ada. Pembelajaran, bekerja, bersilaturahmi, bahkan untuk berekreasi pun memiliki kondisi yang baru dan diatur melalui protokol kesehatan yang sudah disosialisasikan semenjak awal pandemi, kesemua itu mengarah pada satu himbauan yakni di rumah saja, jika memang tidak ada hal penting yang mengharuskan kita untuk keluar rumah dan berinteraksi atau sampai membuat kerumunan. Rumah, adalah tempat dimana semua aktifitas dapat dilakukan. Bagi sebagian orang, rumah adalah tempat melepaskan lelah, tempat berkumpul dengan keluarga atau sekedar menenangkan diri setelah banyaknya aktifitas di luar rumah. Namun, saat ini rumah bukan hanya dimaknai hal itu, namun juga sebagai tempat untuk melakukan hampir keseluruhan kegiatan, singkat kata rumah saat ini adalah tempat dimana seluruh kehidupan berlangsung.

Manusia adalah makhluk berakal yang selalu ingin berkembang, mencari pengakuan, sesuatu yang baru, penghargaan hingga sampai pada pemenuhan kebutuhan untuk eksistensi diri. Kebutuhan itu akan dapat dipenuhi apabila ruang gerak manusia tidak dibatasi. Saat ini, seolah ruang gerak manusia hanya tertuju pada aktifitas di dalam rumah saja, meskipun media sosial dan teknologi sudah berkembang pesat yang dapat digunakan oleh manusia untuk tetap menunjukkan kebutuhan eksistensinya, namun kebutuhan untuk tetap bisa bertemu langsung dengan orang lain, kebutuhan untuk menunjukkan diri atau tampil serta berinteraksi dengan lingkungan masih diperlukan bahkan cenderung meningkat akhir-akhir ini. Sehingga, proses adaptasi di rumah saja dimaknai berbeda oleh masing-masing orang dalam rangka menuju proses eksistensi diri yang ingin dicapai.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan *content analysis* dan pendekatan Teori Humanistik dalam Psikologi. *Content Analysis* digunakan untuk mengkaji bagaimana manusia tetap memenuhi kebutuhan eksistensinya saat secara raga dibatasi dimasa pandemi covid 19 ini.

Pembahasan

Eksistensi umum dikenal dengan istilah “eksis”, digambarkan sebagai bagaimana seseorang dapat tampil, menunjukkan keberadaannya, minatnya dan keikutsertaan dalam berbagai kegiatan serta mendapatkan pengakuan. Eksis atau *exist* dalam Bahasa Inggris mengandung arti kata ada atau yang hidup. Hal ini mengandung pengertian bahwa seseorang diakui keberadaannya oleh orang lain. Pada saat dimana teknologi berkembang pesat, semua orang memiliki kesempatan besar untuk mewujudkan hal tersebut. Segala hal dapat dilakukan dengan mudah dan tidak terbatas oleh jabatan atau status sosial.

Dalam dunia pendidikan contohnya, tatap muka dan penyampaian informasi disampaikan melalui banyaknya Webinar, serta pertemuan-pertemuan yang dilakukan secara online, dengan banyak tema dan hingga informasi pada masyarakat secara luas. Tentu saja, hal ini merupakan cara untuk tetap dapat melakukan kegiatan tanpa mengurangi esensinya. Teknologi betul-betul menjadi “dewa penolong” untuk dapat mencakup lingkup pendengar, pemerhati, dan tentu saja pengakuan yang lebih luas dari orang lain. Dilain sisi, ada “yang tersembunyi” dan ingin disampaikan secara implisit, ada bagian dimana manusia butuh menunjukkan keberadaannya agar tetap dirasakan oleh orang lain meski dilakukan secara virtual.

Berbicara mengenai eksistensi manusia, tidak lepas dari teori tokoh terkenal Abraham Maslow. Ia mengatakan melalui teori *Hierarchy of Needs* (Maslow, 1943, 1962, 1987) bahwa manusia memiliki jenjang kebutuhan yang harus dipenuhi. Namun jenjang ini tidak harus berurutan melainkan bisa saja kebutuhan dasar justru menjadi sekunder di satu sisi atau kebutuhan menjadi bersamaan muncul namun tetap kebutuhan awal sudah atau pernah ia penuhi sebelumnya.

Kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah *breathing, food, water, sex, sleep, homeostatis, and excretion*. Keseluruhan kebutuhan dasar manusia tersebut apabila kita lihat lebih lanjut akan didapat oleh manusia mau atau tidak mau, secara *instinct*, dan tidak terelakkan. Keseluruhannya adalah modal dasar dari bagaimana manusia dapat menjadi sesuatu dimata orang lain, persiapan paling mutlak dan wajib dipenuhi untuk dapat bergerak dan “menjadi ada”. Status sosial tidak berpengaruh, dalam arti bahwa semua lapisan diharuskan memenuhi kebutuhan ini, meski hanya dengan kondisi terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa eksistensi diri sebagai puncak dari kebutuhan manusia adalah hak semua manusia tanpa terkecuali. Pada saat segalanya dilakukan dirumah seperti ini, tentu akan sulit orang yang memiliki ekonomi dibawah rata-rata atau yang memiliki usaha yang

harus menuntutnya keluar rumah untuk melakukan peraturan tersebut. Untuk tetap bergerak dan “mengada”, makanan adalah syarat utama selain kebutuhan dasar lainnya yang harus dipenuhi dengan cara bekerja, kecuali pada negara maju yang bisa memberikan tunjangan pada masyarakatnya yang tidak bekerja saat seperti ini. Oleh karena itulah kita masih banyak melihat banyak orang yang keluar rumah untuk bekerja, atau mempertahankan hidup hari demi hari.

Kebutuhan selanjutnya adalah *security of : body, employment, resources, morality, the family, health, and property*. Pada tahapan ini, manusia berupaya untuk menciptakan lingkungan seperti apa yang ia inginkan, eksistensi seperti apa yang ia cita-citakan, dengan memperkuat kehidupannya, orang-orang disekelilingnya, jejaring sosial, kemasyarakatan, materi hingga segala hal yang ia miliki. Hal tersebut seolah menjadi sangat penting dan menjadi bagian dari eksistensi dirinya. Sehingga tak jarang kita melihat bahwa saat ini meskipun ruang gerak dan lingkup dibatasi secara fisik, namun masih banyak orang yang kemudian menjaga kesehatannya, contohnya dengan cara bersepeda sebagai alternatif dalam menjaga kesehatannya namun disisi lain, kita dapat melihat bahwa bersepeda tidak hanya sekedar berolahraga namun juga sebagai perwujudan eksistensi manusia, bagaimana seseorang dapat memperlihatkan keikutsertaan dengan kegiatan yang saat ini sedang marak. Terlebih lagi untuk kalangan dengan ekonomi atas, sepeda dengan merek tertentu seolah menjadi lumrah untuk dimiliki meski harganya diatas kewajaran. Tentu saja, kesemua ini selain untuk kesehatan juga untuk menunjukkan keberadaan dirinya pada masyarakat serta status sosial.

Pada kebutuhan manusia selanjutnya Maslow mengatakan *Friendship, Family and Sexual Intimacy*, yaitu dimana manusia membutuhkan relasi dengan orang lain, pengakuan dan hubungan sifatnya bisa subjektif dan erat dengan orang lain serta pasangan. Eksistensi manusia tentu memerlukan orang lain dalam hal pengakuan dan penghargaan, sehingga memperkuat keberadaannya. Pada saat ini, banyak yang bisa dilakukan untuk bisa memelihara hubungan tersebut meskipun kondisi tidak memungkinkan banyak bertatap muka langsung, ini membuktikan bahwa manusia selalu berupaya bergerak untuk eksis, dimulai dari kegiatan silaturahmi yang dilakukan melalui *online*, pembentukan group di media sosial, dan aplikasi telepon genggam. Kesemua dimaksudkan untuk membuat wadah, media, lingkungan, maupun rasa menjadi menjadi bagian dari suatu komunitas atau keluarga.

Tahapan selanjutnya yang tak kalah penting tentu saja *self esteem, confidence, achievement, respect of others, respect by others*. Pada tahap ini manusia sudah masuk pada kebutuhan akan mengenal identitas dirinya dan apa yang ia miliki untuk menunjukkan eksistensi dirinya. Kebutuhan untuk dihargai dan menghargai orang lain serta mengembangkan skill yang ia miliki sehingga tidak semata – mata tampil atau menjadi bagian dari lingkungan, namun juga kualitas menjadi penting. kualitas dan kebutuhan untuk eksis pada dasarnya dapat saling melengkapi, yakni dengan cara berlatih muncul di muka umum melalui media *online* atau *youtube* untuk meningkatkan kemampuan bicara dan tahu akan kebutuhan *audience* salah satunya. Tentu saja, untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan dirinya didasari atas bagaimana cara pandang seseorang pada dirinya sendiri, apakah ia sudah bisa mengetahui apa kelemahan dan kelebihan dirinya, terbuka akan kritikan yang membangun serta ingin selalu menjadi lebih baik dari hari ke hari. Di era serba mudah dalam menerima informasi ini, manusia seolah diberikan peluang sebesar – besarnya dalam menentukan jalan hidupnya.

Puncak dari keseluruhannya adalah *morality, creativity, spontaneity, problem solving, lack of prejudice, acceptance of facts*. Meskipun yang dimaksud dengan *hierarchy* disini bukan selalu menunjukkan keurutan yang pasti serta tidak adanya hitungan khusus untuk menunjukkan bahwa salah satu dari kebutuhan tersebut sudah benar terpenuhi, namun semua bermuara pada tujuan untuk eksis. Eksistensi manusia bagi Maslow sebagai alasan untuk hidup bermuara pada dua alasan besar, yakni agar dapat dimiliki dan mencintai orang lain serta kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan diri dari orang lain.

Hal ini membuat kita dapat memahami bagaimana seseorang yang dikarantina karena terkena Virus Covid 19 banyak yang lantas menderita dan bahkan hingga bunuh diri ketika dijauhkan dari lingkungannya dan membuatnya harus menghadapi penyakit ini seorang diri (Republika, 2020). Perasaan tidak dicintai dan berkurangnya penghargaan dari orang lain dapat menjadi hukuman terberat baginya, hingga bisa saja alasan tambah melemahnya tubuh hingga membuatnya mengakhiri hidup dikarenakan kebutuhan eksistensi yang tidak dapat ia penuhi dibandingkan penyakitnya itu sendiri.

Humanis lainnya yang juga memiliki pemikiran serupa dengan Maslow adalah Carl Rogers. Beliau berpendapat bahwa manusia memiliki dorongan yang telah dibawa semenjak lahir untuk menciptakan dan hasil ciptaan yang sangat penting adalah menjadi diri sendiri (Schlutz,1991). Menjadi diri sendiri mengandung arti dapat memperlihatkan pada

lingkungan dan orang lain bagaimana dia berperan dalam masyarakat dan berguna di lingkungan tempat tinggalnya atau bahkan lebih luas lagi bagaimana dia bisa menjadikan keberadaannya berarti bagi orang lain, diakui dan memiliki tempat di lingkungannya. Apabila kita menelaah lebih jauh, tampak disini bahwa ternyata untuk mencapai eksistensi diri seseorang paling tidak sudah memenuhi kebutuhan-kebutuhan di bawahnya, bukan berarti tidak memiliki halangan atau kekurangan namun keseluruhan kebutuhannya dirasa sudah mampu memenuhi apa yang ia butuhkan dalam hidup, serta dapat mengartikan segala kendala atau kekurangan bukan lagi sebuah halangan yang besar. Keterbatasan masyarakat saat ini khususnya di Indonesia, dalam hal teknologi, kesulitan dalam menerima informasi melalui telepon genggam dan jaminan untuk dapat memenuhi kebutuhan pangan esok hari tentu menjadi persoalan tersendiri dalam menuju eksistensi diri.

Eksis tentu tidak bisa lantas dilakukan oleh semua orang, meskipun memiliki hak dan potensi yang sama. Syarat yang harus dimiliki pertama kali adalah seseorang yang tidak menderita psikopatologi atau gangguan psikologis. Akan tetapi akan sulit melihat secara kasat mata khususnya orang dengan gangguan neurosis atau psikosis, karena terkadang mereka justru memiliki kesamaan seperti orang normal dalam mengaktualisasikan diri, seperti menjadi sangat peka terhadap lingkungan atau kreatifitas yang tinggi. Selanjutnya seseorang yang telah memenuhi semua yang ada pada kebutuhan, meskipun tidak ada ukuran khusus untuk itu, setidaknya ia pernah memenuhi kebutuhannya tersebut. Setelah kedua hal tersebut terpenuhi, selanjutnya ia mampu menjunjung nilai kehidupan (kebenaran, kebaikan, keindahan, serta kesatuan) dan mampu menjadikannya *belief* dalam keseharian, serta merasa nyaman dengan nilai-nilai tersebut dan pada akhirnya seseorang yang ingin eksis dan mengaktualisasikan dirinya menggunakan seluruh kebisaaan, bakat dan kemampuan yang ia miliki serta potensi yang ada untuk berkembang dan menjadi dirinya sendiri. (koeswara,1989).

Daya hidup adalah ciri khas lainnya yang harus dimiliki seseorang dalam menjadikan dirinya eksis menurut Rogers. Dengan adanya daya hidup, rogers menilai seseorang dapat mengembangkan seluruh potensi yang ada dan berguna untuk tidak semata-mata mendapatkan tujuan yang ingin ia capai namun juga mengembangkan keseluruhan potensi yang ada dengan baik dan maksimal. Disini, penulis melihat bahwa dengan adanya daya hidup maka tidaklah seseorang memiliki alasan untuk merasa tidak mampu dalam apa yang ingin dia wujudkan, sebab daya hidup pada dasarnya menyatu pada diri masing-masing individu. Melalui dorongan tunggal inilah maka muncul adanya keinginan untuk memenuhi kebutuhan dari mulai dasar hingga akhirnya puncak, dengan kata lain, apabila

Maslow melihat eksistensi diri sebagai ujung, akhir dari sebuah pemenuhan kebutuhan, maka Rogers melihatnya sebagai bahan bakar yang justru harus dimiliki dari awal sehingga dapat terlaksana kesemua kebutuhan tersebut.

Aktualisasi diri adalah ciri dari manusia normal dan sehat, oleh karena itu sifatnya universal dan dimiliki serta dibutuhkan secara naluriah. Aktualisasi diri adalah alasan mengapa seseorang dapat tumbuh dan berkembang, memiliki kemampuan tertentu, bertambah pengetahuannya, menjadi unggul, memiliki ide-ide dan kaya akan keinginan serta tampak bergairah. Pada tingkatan paling bawah, kebutuhan bertahan hidup dan mencapai kesimbangan diri seperti makan dan minum adalah penunjang sekaligus hal yang memudahkan seseorang untuk dapat meningkatkan pematangan dan pertumbuhan manusia itu sendiri. Di rumah saja membuat seseorang akan berupaya tetap mempertahankan eksistensinya dengan memenuhi dulu kebutuhan dasarnya dan sebisa mungkin tetap mendapatkan kebahagiaan dan eksistensi seperti yang diharapkan.

Individu dewasa tingkat perkembangannya berubah dari orientasi kebutuhan fisiologis menjadi psikologis. Potensi diri dan kebutuhan untuk menjadi diri sendiri, menjadi unik dihadapan orang lain dan penghargaan dari apa yang dimiliki menjadi penggerak seseorang untuk bisa tampil. Ambil contoh saat ini betapa banyak orang yang akhirnya memanfaatkan media sosial untuk bisa tetap menunjukkan hasil karyanya di rumah, hasil pekerjaannya di rumah, atau sekedar memposting hal-hal yang menunjukkan apa yang ia pikirkan atau rasakan bahkan ia rela untuk mengikuti berbagai macam webinar atau pelatihan *online* yang ada. Itu menunjukkan bahwa eksistensi seseorang meskipun di rumah tetap harus dipenuhi.

Semenjak kecil dalam pandangan Rogers, anak mulai berlatih memilih dan memilah pengalaman yang ia alami, mana yang menjadi bagian dari diri atau benda lainnya, dan hal ini adalah cikal dari terbentuknya apa yang dikenai dengan konsep diri (*self concept*), sehingga saat ini, bagi anak-anak yang dibatasi ruang geraknya, perkembangan konsep diri harus didukung oleh peran orang sekitarnya terutama orang tua, sehingga mereka dapat menampilkan dirinya dengan maksimal, potensi yang diberikan wadah untuk berkembang secara baik dan optimal dan tetap dapat aktif serta kreatif meski di rumah saja. Kuncinya ada pada apa yang disebut dengan *unconditional positif regard* (penghargaan positif tak bersyarat) dari orang sekitar. Dalam kondisi inilah sebetulnya seorang yang telah dewasa harus bisa menempatkan diri dan mendapatkan ruang untuk aktualisasi diri dengan baik disamping ia pun harus bisa membantu orang lain disekitarnya, di dalam rumahnya, anak-anak yang “terenggut” ruang geraknya, untuk dapat tetap terpenuhi kebutuhan dirinya untuk eksis. Perlu digaris bawahi terlebih dahulu disini bagaimana penghargaan positif tak bersyarat mampu menjadikan seorang anak kelak saat dewasa mampu mengaktualisasikan dirinya secara penuh tanpa harus berharap pada reaksi orang lain dan mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya dalam kondisi seperti apapun. Hal ini yang disebut dengan manusia yang berfungsi sepenuhnya.

Terdapat kajian tentang bagaimana Rogers melihat individu yang memiliki kepribadian sehat. Pertama, bahwa kepribadian yang sehat bukan sebuah keadaan yang tiba-tiba hadir dan sudah ada melainkan terbentuk berdasarkan proses, suatu arah dan bukan merupakan tujuan. Ibarat penunjuk arah panah, maka kepribadian sehat selalu berupa mencari jalan untuk mencapai kebutuhan yang harus dipenuhi dengan optimal, terkadang menghadapi kegagalan namun tak jarang kegagalan itulah pendukung dari seseorang bisa mewujudkan peningkatan kualitas hidupnya. Kedua, aktualisasi diri adalah proses yang sukar dan kadang menyakitkan, sebagaimana bentuk sebuah proses, maka ia akan lebih kuat dengan adanya pengalaman. Kejadian demi kejadian, kegagalan maupun keberhasilan dirangkum dalam satu bentuk kemampuan dalam menunjang dirinya untuk eksis. Ketiga, adalah bahwa individu yang mengaktualisasikan diri adalah dirinya yang sebenarnya. Sehingga, dengan kondisi di rumah saja, tak heran apabila anak-anak butuh untuk mendapatkan kesempatan berkreasi, melakukan kegiatan yang menyenangkan, atau terkesan bosan dengan kegiatan yang monoton. Orang dewasa banyak yang pada akhirnya mendapat ide baru, usaha baru, atau bahkan merasa lebih hidup dengan kondisi seperti ini dikarenakan lebih banyak waktu untuk dirinya sendiri.

Kepribadian juga berpengaruh tentunya pada bagaimana individu dapat berfungsi sepenuhnya untuk dapat menunjukkan eksistensi diri. Sebagaimana Rogers melihat kepribadian memiliki sifat fleksibel. Tidak hanya mau begitu saja menerima pengalaman yang telah diberikan kehidupan dan ia alami secara subjektif, namun juga bisa digunakan untuk membuka kesempatan untuk persepsi, tidak defensif, bisa menerima masukan secara terbuka sehingga kepribadian ini memiliki banyak emosi. Di rumah saja pada akhirnya dihayati sebagai bentuk lain dari cara eksistensi diri, cara baru, gaya baru, dan harus ia coba lakukan sebagai kesempatan baru, fresh serta ia lakukan mengalir saja sesuai potensi yang ia miliki.

Konsep diri yang sudah baik membuat individu bisa berfungsi dengan baik dan melakukan segalanya sesuai dengan apa yang menurutnya baik dan benar berdasarkan analisis yang rasional. Berbeda dengan terburu-buru, individu ini lebih kepada percaya akan dirinya, memutuskan atas dasar informasi yang ia terima, melihat segalanya dari segi emosional maupun intelektualnya. Individu sehat, dalam kondisi di rumah saja akan dapat memilih tanpa intervensi dari orang lain untuk memilih bentuk aktualisasi yang ia inginkan, memiliki suatu perasaan bahwa dirinya mampu secara pribadi dan bahwa masa depan bergantung pada dirinya serta tidak diatur oleh perilaku, keadaan, ataupun perasaan masa lalu. Dengan kebebasan yang dimiliki individu akan mampu memiliki alternatif pilihan sesuai dengan kehendaknya.

Kreatifitas pada akhirnya didapatkan oleh individu yang sudah bisa mencapai eksistensi diri. Individu ini akan sangat terbuka akan perubahan, kondisi, dan tidak pasif. Individu ini biasanya bisa dengan mudah menerima kondisi seperti apapun, selalu punya cara istimewa agar tetap eksis dan

mengembangkan diri secara optimal. Sehingga, dapat dilihat bahwa meskipun kondisi di rumah saja, eksistensi manusia tetap hadir dan tidak dapat dikekang

Penutup

Manusia adalah makhluk dinamis. Kemampuan manusia untuk terus berinovasi dan menampilkan dirinya merupakan kebutuhan yang harus selalu dipenuhi. Dunia yang begitu sibuk dan bergerak dengan cepat seolah menjadi irama yang harus diikuti. Semenjak pandemi virus Corona 19 melanda dunia, banyak hal yang harus dikerjakan secara terbatas. Di rumah saja merupakan slogan dan himbauan pemerintah untuk masyarakat Indonesia, namun ini juga merupakan simbol bahwa lingkup manusia saat ini tidak leluasa seperti dahulu, sehingga tidak mengherankan bagi beberapa orang ini adalah sebuah penderitaan, kebingungan. Namun, ternyata eksistensi diri tidak dipengaruhi oleh kondisi, keterbatasan maupun penyempitan ruang gerak. Manusia yang sehat akan senantiasa bergerak secara naluriah untuk dapat mencapai eksistensi diri, beradaptasi dengan lingkungan dan menemukan alternatif agar tujuannya dapat tercapai. Manusia yang berhasil eksis dalam kondisi saat ini mampu menjadi dirinya sendiri, tahu akan potensi yang dimilikinya dan tidak terpengaruh oleh penghargaan orang lain, karena ia butuhkan adalah bagaimana ia dapat menjadi “ada” ditengah orang lain meskipun dengan berbagai cara. Dengan kata lain, di rumah saja adalah kondisi, eksistensi diri merupakan esensi.

Daftar Pustaka

Afif. 2017. Eksis dan Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow. Justisia Melintas Batas Melanggar Etika. Diakses dari [https :// justisia.com/2017/eksis-dan-teori-hierarki-kebutuhan-abraham-maslow/](https://justisia.com/2017/eksis-dan-teori-hierarki-kebutuhan-abraham-maslow/). 14 september 2020 pkl 17.00

Goble G. Frank. Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow.1987. Yogyakarta. Kanisius (Anggota IKAPI)

Rogers, C. R. 1980. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin Company

Ronggo Astungkoro .2020. Pasien Bunuh Diri di RSD Wisma Atlet Positif Covid-19. Diakses dari <https://republika.co.id/berita/qgfk6z396/pasien-bunuh-diri-di-rsd-wisma-atlet-positif-covid19>. 14 September 2020 pkl 19.00

Schutz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius