

Tiga Kebutuhan, Tujuh Artikel: Suara dan Bukti Determinasi Diri dari Indonesia

Muhammad Akhyar

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia

Email: m.akhyar@univpancasila.ac.id

Ryan dan Deci (2000) dalam salah satu makalah paling berpengaruh dalam sejarah psikologi motivasi, mengajukan proposisi yang tampak sederhana namun berimplikasi luas. Mereka menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yang bersifat bawaan, *autonomy* (rasa memiliki kendali atas tindakan sendiri), *competence* (rasa efektif dan mampu), dan *relatedness* (rasa terhubung dan diterima oleh orang lain). Ketiganya disebut sebagai nutrisi esensial; ketika salah satu tidak terpenuhi, motivasi bergeser ke arah yang lebih dikendalikan dari luar, dan kesejahteraan psikologis ikut tergerus. *Self-Determination Theory* (SDT) secara eksplisit mengklaim bahwa ketiga kebutuhan ini universal, bukan sekadar berlaku pada satu budaya tertentu, melainkan pada *Homo sapiens* secara umum.

Klaim universal semacam ini, betapapun elegan secara teoretis, adalah jenis klaim yang wajib terus diuji, bukan diterima sebagai aksioma. Nalipay, dkk. (2020) misalnya, menguji klaim ini pada lebih dari 92.000 pelajar dari sebelas negara dan wilayah di Barat dan Timur, dan menemukan pola yang tidak sepenuhnya seragam: dukungan terhadap *autonomy* dan *relatedness* sama pentingnya di kedua konteks budaya, sementara dukungan terhadap *competence* terbukti lebih berperan di konteks Barat dibanding Timur. Temuan

tersebut tentu belum cukup untuk menyimpulkan bahwa SDT "gagal" universal, tetapi cukup untuk mengingatkan bahwa universalitas ketiga kebutuhan itu adalah proposisi yang masih terus diuji, dan pengujian itu sejauh ini paling banyak dilakukan pada perbandingan antarnegara besar dan jarang menyentuh populasi yang lebih spesifik dan tersembunyi dalam satu negara: narapidana, remaja SMP di luar pusat riset, ayah muda kelas pekerja. Di titik itulah edisi Mind Set kali ini, tanpa dirancang demikian, menyumbangkan sesuatu yang relevan.

Relatedness adalah kebutuhan yang paling eksplisit hadir di edisi ini. Kistiyanti dan Dharma (2026) menemukan bahwa *self-compassion*, yaitu kemampuan menghubungkan diri secara welas asih dengan diri sendiri, menjadi jalur mediasi dominan antara makna hidup dan kesepian pada *emerging adults*, sementara *compassion for others*, welas asih ke arah luar, justru tidak terbukti berperan. Chadnezzar, dkk. (2026) memperluas cakupan *relatedness* ke arah yang jarang disentuh oleh literatur SDT arus utama, bukan ke sesama manusia, melainkan ke alam, melalui konstruksi Skala *Nature Connectedness* versi Indonesia. Evanytha dan Dharma (2026) mengambil langkah yang lebih mendasar: menguji ulang struktur faktor *UCLA Loneliness*

Scale versi 3 pada emerging adults Indonesia, menemukan bahwa model dua atau tiga faktor lebih sesuai dibandingkan dengan model tunggal yang lama diasumsikan berlaku universal. Suatu pengingat bahwa sebelum kita bicara *relatedness* sebagai kebutuhan yang terpenuhi atau tidak, alat ukur yang memindainya harus lebih dulu terbukti berbicara dalam bahasa populasi yang diukur.

Nurhadi dan Aulia (2026) menghadirkan kasus paling tajam yang mengilustrasikan ketegangan antarkebutuhan itu. Pada narapidana perempuan di tengah kondisi *overcrowding*, *gratitude* terbukti memediasi sebagian hubungan antara *loneliness* dan *flourishing*, populasi khas ketika *autonomy* secara struktural direnggut institusi, namun rasa syukur sebagai orientasi psikologis internal tetap membuka sedikit ruang menuju *flourishing*. Widyastuti, dkk. (2026) menunjukkan pola ketegangan serupa pada tahap kehidupan yang jauh berbeda: pada siswa SMP, konformitas terhadap kelompok sebaya adalah medan pertarungan antara *autonomy* dan *relatedness*, dengan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional berperan sebagai modal yang membantu remaja menavigasinya.

Dua artikel lain lebih dekat berbicara soal *competence*. Montoliang dan Sutanto (2026) meneroka bagaimana keterlibatan ayah pada masa kecil berkorelasi dengan efikasi pengasuhan pria dewasa muda yang baru memiliki anak pertama, diwariskan lintas generasi jauh sebelum si anak lahir. Nuraqmarina dan Nur (2026) menutup edisi ini dengan Generasi Z yang berhadapan dengan pasar kerja, ketika *self-esteem* dan kecerdasan

emosi ditemukan berkontribusi terhadap ke-mantapan pengambilan keputusan karier, titik temu antara *competence* dan *autonomy* pada masa transisi yang secara teoretis memang paling rentan terhadap guncangan ketiga kebutuhan sekaligus.

Ketujuh studi ini, dengan populasi yang jarang menjadi pusat riset besar, pada akhirnya bukan sekadar ilustrasi atas teori yang sudah mapan, melainkan data yang berdiri sejajar dalam perdebatan yang masih berlangsung tentang seberapa jauh tiga kebutuhan itu benar-benar universal, dan pada siapa saja ia perlu terus diuji ulang. Perlu jujur diakui pula: kontribusi ini datang dengan keterbatasannya sendiri. Hampir seluruh studi dalam edisi ini bersandar pada sampel non-probabilitas, yang berarti representativitas temuannya terhadap populasi yang lebih luas, termasuk terhadap populasi Indonesia sendiri, tetap perlu dibaca secara hati-hati. Ini bukan cacat yang meniadakan nilai kontribusinya, melainkan pengingat bahwa mengoreksi bias sampel WEIRD pada level global tidak otomatis membebaskan sebuah studi dari pertanyaan representasi pada level yang lebih lokal.

Barangkali begitulah cara paling jujur menghormati sebuah teori yang mengklaim universal: bukan dengan mengutipnya berulang, melainkan dengan terus mengujinya pada mereka yang belum pernah ditanya dan dengan jujur pada batas daya keterwakilan dari setiap pengujian itu.

DAFTAR PUSTAKA

Chadnezar, R. N., Isnaini, N., & Wahyuni, C. (2026). Konstruksi dan validasi alat

- ukur nature connectedness versi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(1), 24 - 37. <https://doi.org/10.64228/71x1q191>
- Evanytha, & Dharma, A. S. (2026). Struktur faktor kesepian: Analisis faktor konfirmatori Skala Kesepian UCLA (Versi 3) pada emerging adults. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 87 - 103. <https://doi.org/10.64228/nv8sha84>
- Kistyanti, N. M. R., & Dharma, A. S. (2026). Peran meaning in life terhadap loneliness melalui serial mediation self-compassion dan compassion for others. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 1-23. <https://doi.org/10.64228/sn7dn491>
- Montoliang, W. K., & Sutanto, S. H. (2026). Keterlibatan ayah dan efikasi pengasuhan pada pria dewasa muda dengan anak balita. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 38-56. <https://doi.org/10.64228/yf7y4w05>
- Nalipay, M. J. N., King, R. B., & Cai, Y. (2020). Autonomy is equally important across East and West: Testing the cross-cultural universality of self-determination theory. *Journal of Adolescence*, 78, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.009>
- Nuraqmarina, F., & Nur, H. (2026). Pengaruh self-esteem dan kecerdasan emosi terhadap career decision making pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 104-117. <https://doi.org/10.64228/5aen5t42>
- Nurhadi, S., & Aulia, Q. (2026). Gratitude sebagai mediator loneliness terhadap flourishing pada narapidana perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 57-73. <https://doi.org/10.64228/gqyrym0>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Widyastuti, Aini, L. N., & Rahman, M. A. (2026). Konformitas teman sebaya pada siswa SMP: Tinjauan dari kepercayaan diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 17(01), 74-86. <https://doi.org/10.64228/c48e9m54>