

**MAKALAH**  
**AKTIVITAS DASAR MANUSIA**

Makalah Ini Diajukan Untuk Memenuhi persyaratan Salah Satu Tugas Mata  
Kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

**Dosen pengampu :**

Muhisom, M.Pd.I



Disusun oleh :

- |                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 1. Fabianus Reno Darmawan          | 2513031047 |
| 2. Naila Putri Azzahra             | 2513031033 |
| 3. Cesilia Michelle Nandin Pratiwi | 2513031048 |

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS**  
**LAMPUNG**  
**2026**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan makalah yang berjudul “*Aktivitas Dasar Manusia*”. Makalah ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yang dibimbing oleh Bapak Muhsom, M.Pd.I

Makalah ini membahas pentingnya pemenuhan aktivitas dasar manusia untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan, serta konsekuensi yang muncul apabila kebutuhan dasar tidak terpenuhi. Penulis berharap makalah ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat membantu mereka memahami lebih jauh hubungan antara aktivitas dasar manusia, kesehatan, dan kesejahteraan.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam makalah ini, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Bandar Lampung , 25 Februari 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>3</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>0</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>0</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>0</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>1.3 Tujuan</b> .....	<b>1</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>2</b>
<b>PEMBAHASAN</b> .....	<b>2</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>6</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>6</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki kebutuhan dan aktivitas dasar yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraannya. Aktivitas dasar manusia meliputi berbagai dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan yang utuh. Jika satu aspek terganggu, aspek lainnya juga bisa terpengaruh karena manusia pada dasarnya adalah *makhluk holistik* (menyeluruh). Konsep aktivitas dasar manusia banyak dipelajari dalam bidang kesehatan, khususnya keperawatan. Virginia Henderson adalah salah satu tokoh yang paling dikenal dalam teori kebutuhan dasar manusia. Dia mengemukakan 14 kebutuhan dasar manusia yang harus diperhatikan perawat saat bekerja. Teori ini menekankan bahwa peran perawat adalah membantu individu, baik yang sehat maupun sakit, mencapai kemandirian dalam memenuhi kebutuhan dasarnya.

Memahami aktivitas dasar manusia sangat penting karena jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik. Itulah mengapa penting untuk memiliki diskusi yang mendalam tentang konsep, jenis, dan pentingnya aktivitas dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami aktivitas dasar manusia secara menyeluruh, diharapkan setiap individu dapat menjaga keseimbangan hidupnya dan meningkatkan kualitas kesehatan serta kesejahteraan secara maksimal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas dasar manusia?
2. Apa saja teori yang menjelaskan aktivitas dasar manusia?
3. Apa saja jenis-jenis aktivitas dasar manusia?
4. Faktor apa saja yang memengaruhi aktivitas dasar manusia?

## **1.3 Tujuan**

1. Menjelaskan pengertian dari aktivitas dasar manusia
2. Menguraikan teori-teori yang menjelaskan aktivitas dasar manusia
3. Mengidentifikasi jenis - jenis aktivitas dasar manusia
4. Menjelaskan faktor yang memengaruhi aktivitas dasar manusia

## BAB II

### PEMBAHASAN

#### 2.1 Aktivitas Dasar Manusia

Aktivitas adalah cara nyata dari kebutuhan dan motivasi seseorang yang mendorongnya untuk bertindak untuk menjaga hidupnya dan mencapai kesejahteraan. Manusia melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mempertahankan kehidupan (*survival*), mendapatkan rasa aman, menjalin relasi sosial, atau mengembangkan potensi diri secara optimum. Abraham Maslow, dalam konteks psikologi humanistik, menjelaskan bahwa kebutuhan manusia yang tersusun secara hierarkis mempengaruhi aktivitas manusia, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri.

Pendekatan modern dalam memahami aktivitas manusia sering menggunakan paradigma biopsikososial-spiritual, yang merupakan kerangka konseptual yang memandang manusia sebagai makhluk yang terpadu, tak terpisahkan dalam dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritualnya. George L. Engel pertama kali memperkenalkan model biopsikososial sebagai kritik terhadap pendekatan medis yang terlalu fokus pada aspek biologis.

Dari perspektif biopsikososial spiritual, aktivitas manusia mencakup beberapa dimensi sebagai berikut:

##### 1. Dimensi Biologis

Dimensi biologis berkaitan dengan fungsi organ dan sistem dalam tubuh yang memungkinkan orang melakukan aktivitas. Makan, minum, tidur, bernapas, dan bergerak adalah semua aktivitas dasar yang membantu menjaga kita tetap hidup. Gangguan pada sistem biologis, seperti penyakit atau kelelahan, dapat langsung menurunkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas lain. Karena itu, keseimbangan fungsi tubuh adalah bagian yang paling penting dari aktivitas manusia.

##### 2. Dimensi Psikologis

Dimensi psikologis meliputi proses kognitif (berpikir, mengingat, memecahkan masalah) dan proses afektif (emosi, perasaan, motivasi). Ini termasuk hal-hal seperti belajar, membuat keputusan, dan menghadapi stres. Edward L. Deci dan Richard M. Ryan mengembangkan teori *Self-Determination* yang menjelaskan bahwa kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sangat memengaruhi kualitas aktivitas psikologis seseorang.

### 3. Dimensi Sosial

Dimensi sosial berkaitan dengan bagaimana orang berinteraksi dengan orang lain, seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan masyarakat luas. Dimensi ini mencakup kegiatan seperti komunikasi, kerjasama, partisipasi masyarakat, dan membangun hubungan antarpribadi. Menurut teori aktivitas yang dipengaruhi oleh gagasan Lev Vygotsky, aktivitas manusia tidak pernah terlepas dari konteks sosial dan budaya tempat seseorang hidup.

### 4. Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual berkaitan dengan pencarian makna hidup, nilai-nilai moral, keyakinan, dan hubungan seseorang dengan sesuatu yang lebih besar. Kegiatan spiritual seperti ibadah, meditasi, refleksi diri, dan praktik keagamaan berkontribusi pada perkembangan ketenangan batin dan ketahanan psikologis. Dimensi ini sering menjadi sumber kekuatan saat menghadapi tekanan hidup. Keempat dimensi saling berinteraksi satu sama lain dan tidak bisa dipisahkan. Masalah pada satu dimensi dapat memengaruhi dimensi lainnya. Misalnya, masalah kesehatan fisik (biologis) dapat memperburuk kesehatan emosional (psikologis), yang kemudian dapat memengaruhi hubungan sosial dan kehidupan spiritual seseorang. Oleh karena itu, kita perlu memahami apa yang dilakukan orang secara holistik agar kita dapat mendukung keseimbangan dan kesejahteraan seluruh kehidupan.

## **2.2 Teori yang Menjelaskan Aktivitas Dasar Manusia**

Aktivitas dasar manusia dapat dijelaskan melalui berbagai teori yang menekankan hubungan antara kebutuhan, motivasi, dan perilaku. Salah satu teori klasik yang masih relevan hingga saat ini adalah teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa manusia melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan yang tersusun secara bertingkat, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan tersebut berperan penting dalam membentuk kesejahteraan individu.

Selain itu, teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan menekankan bahwa aktivitas manusia sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis

tersebut cenderung memiliki keterlibatan yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Oliveira *et al.*, 2024).

Dari perspektif sosial budaya, teori aktivitas yang dipengaruhi pemikiran Lev Vygotsky menegaskan bahwa aktivitas manusia tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial. Interaksi dengan lingkungan sekitar membentuk cara individu berpikir dan bertindak. Pendekatan ini sejalan dengan model biopsikososial yang diperkenalkan oleh George L. Engel, yang memandang aktivitas manusia sebagai hasil interaksi antara aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Pendekatan biopsikososial modern menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari berkaitan erat dengan kondisi emosional dan kesehatan mental seseorang. Aktivitas yang seimbang terbukti berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Aibar *et al.*, 2024).

### **2.3 Jenis-jenis Aktivitas Dasar Manusia**

Aktivitas dasar manusia dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis utama berdasarkan fungsi kehidupan sehari-hari.

Pertama, aktivitas biologis atau fisiologis, yaitu aktivitas yang berkaitan dengan pemeliharaan fungsi tubuh seperti makan, minum, tidur, mobilisasi, dan kebersihan diri. Dalam bidang kesehatan, aktivitas ini dikenal sebagai Activities of Daily Living (ADL). Kemampuan melakukan ADL menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kemandirian dan kualitas hidup seseorang (Oliveira *et al.*, 2024).

Kedua, aktivitas psikologis, yang mencakup proses mental seperti berpikir, belajar, mengelola emosi, dan mengambil keputusan. Aktivitas kognitif ini membantu individu beradaptasi dengan lingkungan dan menjalankan kehidupan secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas mental berhubungan dengan kondisi emosional yang lebih stabil (Aibar *et al.*, 2024).

Ketiga, aktivitas sosial, yaitu aktivitas yang melibatkan interaksi dengan orang lain seperti komunikasi, kerja sama, dan partisipasi dalam masyarakat. Keterlibatan sosial terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko gangguan mental (Aibar *et al.*, 2024).

Keempat, aktivitas spiritual, yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, refleksi diri, dan praktik keagamaan. Aktivitas spiritual dapat menjadi sumber ketenangan batin dan membantu individu menghadapi tekanan hidup, terutama pada mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu (Tavares *et al.*, 2024).

## 2.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Aktivitas Dasar Manusia

Aktivitas dasar manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya.

### a. Faktor Internal

Faktor internal mencakup kondisi biologis seperti usia, kesehatan fisik, energi, dan kemampuan fungsional tubuh. Individu dengan kondisi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu, faktor psikologis seperti motivasi, emosi, dan kondisi mental turut menentukan kualitas aktivitas yang dilakukan (Oliveira *et al.*, 2024)

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan kondisi lingkungan fisik. Dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan partisipasi individu dalam aktivitas sehari-hari dan membantu menjaga kesehatan mental. Lingkungan fisik yang aman dan fasilitas yang memadai juga berperan penting dalam mendukung aktivitas manusia (Aibar *et al.*, 2024).

Selain itu, faktor ekonomi dan kondisi penyakit kronis dapat membatasi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan kronis berkaitan dengan keterbatasan dalam melakukan ADL dan memerlukan pendekatan biopsikososial yang komprehensif (Tavares *et al.*, 2024).

## **BAB III**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **3.1 Kesimpulan**

Pada dasarnya aktivitas manusia merupakan bentuk nyata dari usaha individu untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Aktivitas ini tidak terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup aspek-aspek lain seperti aspek psikologis, sosial, dan spiritual yang saling terkait. Pandangan Abraham Maslow menegaskan bahwa setiap aktivitas manusia berakar pada kebutuhan yang tersusun dalam tahapan, dari yang paling mendasar hingga aktualisasi diri.

Teori Penentuan Diri yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan menunjukkan bahwa kualitas aktivitas seseorang sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dari perspektif sosio-kultural, pemikiran Lev Vygotsky menekankan bahwa aktivitas manusia selalu terjadi dalam konteks interaksi sosial. Sementara itu, model biopsikososial yang diperkenalkan oleh George L. Engel membantu menjelaskan bahwa aktivitas manusia merupakan hasil dari interaksi yang tidak terpisahkan antara kondisi biologis, psikologis, dan sosial.

Dengan demikian, aktivitas dasar manusia dapat dipahami sebagai proses pandangan individu. Gangguan pada satu dimensi dapat mempengaruhi dimensi lainnya. Oleh karena itu, pemahaman tentang aktivitas manusia sangat penting untuk keseimbangan dan kesejahteraan individu yang optimal.

#### **3.2 Saran**

Pendekatan holistik terhadap aktivitas manusia harus diterapkan, dengan mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara bersamaan, bukan secara terpisah. Individu juga diharapkan dapat menjaga keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari, seperti memenuhi kebutuhan fisik, mengelola emosi dengan baik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan meluangkan waktu untuk refleksi dan pengembangan diri. Bagi petugas kesehatan dan pendidik, penting untuk menggunakan pendekatan biopsikososial dalam menilai dan mendukung aktivitas individu, terutama mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau kondisi kesehatan. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor ini, setiap individu dapat menjalankan aktivitasnya secara baik dan mencapai kualitas hidup yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aibar, M., Terradillos, E., Yanci, J., & Castillo, D. (2024). Emotional states, daily life activities and sedentary behaviors in adults: A biopsychosocial approach. *Vol. 12, Article 1450826*.
- Deci, E. L. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Vol.11(4), 227–268*.
- Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *Vol. 137(5), 535–544*.
- Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model . *Vol. 137(5), 535–544*.
- Oliveira, A. C., Lucena, A. F., Andrade, G. M., Nunes, J. T., & Silva Filho, A. C. (2024). Health-related quality of life and daily activities among elderly individuals: Association with functional independence. *Vol. 20(8), Article 5456*.
- Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Tavares, P. C., Oliveira, A. C., Silva, C. B., & Souza, B. D. (2024). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. *Vol. 21(12), Article 1680*.

