

Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Psikodinamik, Teori Trait, Teori Belajar dan Teori Eksistensi-Humanistik

Mata Kuliah Kesehatan Mental

Prodi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi

Dosen :

Tita Rosita S.Psi.,M.Pd

Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Psikodinamik

Teori Psikodinamik menjelaskan individu yang memiliki kepribadian sehat sebagai individu yang memiliki :

1. *ego strength* (Freud),
2. *creative self* (Jung & Adler),
3. mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya (Adler),
4. memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial (Erikson).

1. *Ego strength* (Freud)

ego dari individu yang berkepribadian sehat memiliki kekuatan mengendalikan dan mengatur id dan superego-nya, sehingga ekspresi primitif id berkurang dan ekspresi yang sesuai dengan situasi yang muncul tanpa adanya represi dari ego secara berlebihan.

2. *Creative self* (Jung & Adler)

Jung & Adler mengungkapkan bahwa individu yang berkepribadian sehat merupakan *self* yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan perilaku mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Adler berpendapat bahwa manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggungjawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan dan memperjuangkan tujuan itu.

3. Mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya (Adler).

Adler juga menambahkan bahwa individu haruslah menyadari ketidaksempurnaan dirinya dan mampu mengembangkan potensi yang ada untuk mengimbangi kekurangannya tersebut.

4. Memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial (Erikson).

Setiap keberhasilan dalam tiap tahap psikososial yang diungkap Erikson memberikan kontribusi pada individu yang sehat kepribadiannya. Misal: bayi akan sangat baik apabila memiliki kepercayaan dasar, sehingga akan dapat berkegiatan aktif ketika masa sekolah, dan mampu memahami dirinya ketika remaja.

Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Trait

- Teori Pensifatan memiliki asumsi bahwa faktor herediter mempengaruhi kepribadian seseorang. Hal tersebut membuat teori trait menjelaskan kepribadian sehat sebagai bentuk kompilasi antara sifat-sifat yang diturunkan ke individu dengan kemampuan individu menyesuaikan diri dengan sifat tersebut dan lingkungannya.
- Pribadi yang sehat adalah individu yang mampu menemukan potensi positif dalam sifat-sifat yang dimilikinya serta mengarahkan sifat-sifat yang ada untuk menjadi apa yang diinginkannya.
- Adapun bentuk-bentuk penyesuaian dalam perspektif teori trait, dicontohkan sebagai mereka yang mampu mencari jenis pekerjaan dan aktivitas sosial yang sesuai dengan sifat-sifat yang dimilikinya

Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Belajar

Kepribadian sehat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku adaptif, yaitu perilaku individu yang tepat menurut lingkungan dalam proses belajarnya dan menghasilkan reinforcement.

Teori Sosial-kognitif mengungkapkan individu dengan kepribadian sehat adalah mereka yang memiliki variabel-variabel:

- a. banyak melakukan proses belajar-pengamatan
- b. mempelajari kompetensi (keterampilan tertentu)
- c. akurat dalam melakukan pengkodean situasi tertentu
- d. akurat dalam memiliki ekspektansi dan efikasi diri yang positif
- e. dapat mengekspresikan emosi dengan baik
- f. memiliki sistem regulasi diri yang efisien

Konsep Kepribadian Sehat

Teori Eksistensi-Humanistik

Pembahasan kepribadian sehat adalah fungsi dari individu yang sehat secara psikologis. Adapun karakteristiknya adalah:

- a. Mengalami hidup saat ini & masa datang
- b. Terbuka terhadap pengalaman baru
- c. Mengekspresikan ide dan perasaannya
- d. Terlibat dalam aktivitas yang bermakna, memiliki perasaan bermakna serta mengalami pengalaman puncak
- e. Mampu membuat perubahan besar dalam hidupnya, sehingga memiliki cara dalam menginterpretasikan pengalaman, berjuang menuju tujuan baru, dan bertindak dengan bebas.
- f. Saya adalah saya, yaitu memiliki nilai dan cara sendiri untuk membangun peristiwa, dan memahami konsekuensi atau Resiko sehingga dapat mengantisipasi dan mengendalikan situasi tersebut.

Pengembangan Diri

Ada beberapa langkah dalam mengembangkan kepribadian sehat, yaitu dengan:

- a. Memperbaiki komunikasi, keterampilan mendengar aktif, berempati, verbal & non-verbal skill, asertif.
- b. Penggunaan humor secara efektif
- c. Memperbaiki keterampilan mengelola konflik
- d. Menggunakan pendekatan proaktif dalam hidup, yang terdiri atas:
 1. membangun gambaran mental
 2. menerima gambaran mental
 3. berusaha memperoleh pengalaman baru
 4. gambaran mental yang tersusun dijadikan sebagai pola atau acuan dalam beraktivitas.