



MODEL KEPRIBADIAN SEHAT

Lia Aulia Fachrial, M.SI

Tujuan

- Mengenal ciri-ciri individu yang sehat memiliki kepribadian sehat berdasarkan teori-teori psikologi
- Mampu membuat perbedaan antara individu yang memiliki mental sehat dengan individu yang memiliki mental super sehat

Pengantar

- Konsep perubahan mental mengalami perubahan dari waktu ke waktu mengikuti perkembangan yang terjadi dalam masyarakat.
- Perubahan tersebut membawa dampak pada perubahan cara-cara melakukan penanganan terhadap mereka yang dianggap mengalami gangguan mental.
- Cara pandang terhadap kesehatan mental mengalami revolusi, dari cara pandang dari sudut sakit, berubah ke cara pandang pemekaran potensi seutuhnya.
- Akibatnya, konsep kesehatan mental tidak hanya dimengerti sekedar bebas dari berbagai gangguan mental, tapi individu diharapkan mencapai derajat kesehatan mental yang penuh yang disebut sebagai super sehat.

A. Cara Pandang Baru Terhadap Kesehatan Mental : Antara Sehat dan Super Sehat

- Orang yang sehat atau normal adalah orang yang tidak memiliki atau setidaknya, hanya sedikit memiliki gejala (masih dianggap dalam batas yang wajar) yang ditunjukkan oleh mereka yang abnormal.
- Cara pandang ini merupakan cara pandang yang bertitik tolak pada orang yang sakit atau abnormal. Cara pandang ini sangat dipengaruhi oleh aliran psikoanalisa (mazhab I) yang ilmunya memang berdasarkan pengalaman dan observasi terhadap pasien-pasien yang mengalami gangguan mental.
- Psikoanalisa melihat, pasien yang mengalami gangguan mental biasanya menggunakan salah satu atau beberapa bentuk mekanisme bela ego yang eksekif dan yang sifatnya merugikan (seperti represi, denial, proyeksi, rekasi formasi dan sebagainya).
- Pada orang normal, mekanisme bela ego ini juga ditemukan, namun frekuensi dan intensitasnya tidak sebanyak pada mereka yang mengalami gangguan mental.

Lanjutan

- Aliran behaviorisme (mazhab II) yang bercorak lebih mekanistik dan kuantitatif, juga relative memiliki cara pandang yang sama terhadap sehat dan sakit.
- Behaviorisme melihat individu yang sehat bila masih menjalankan fungsi sehari-hari dengan baik atau dengan kata lain, kalau perilakunya masih sesuai dengan realita.
- Adapun individu dikatakan abnormal bila perilakunya tidak lagi sesuai dengan stimulus yang dihadapi, yang muncul dalam bentuk perilaku tidak adaptif.

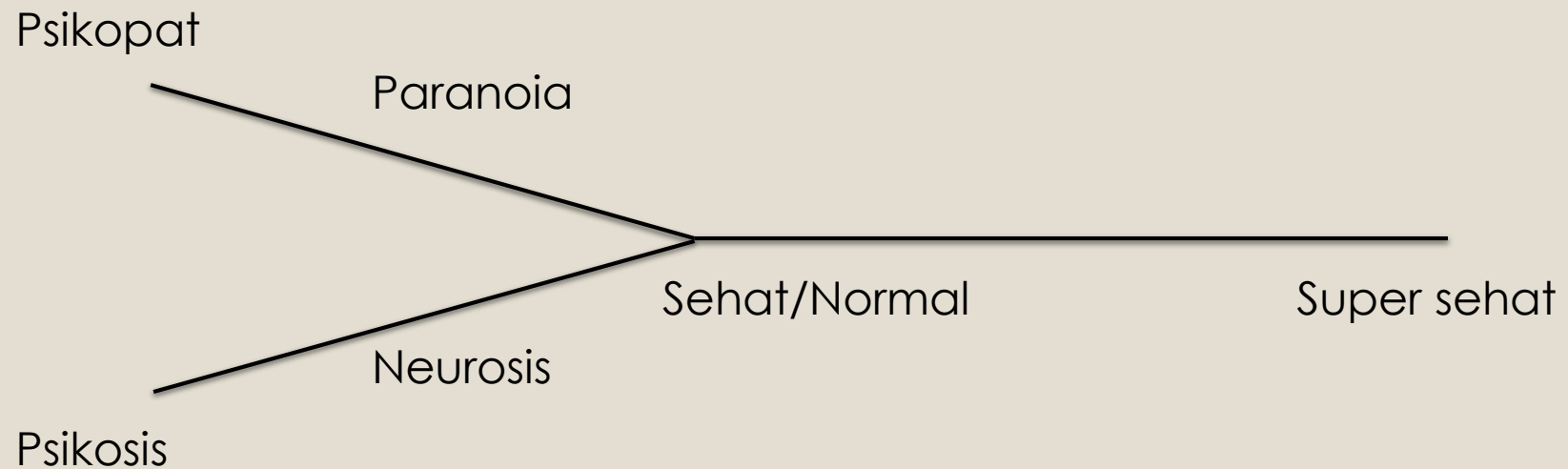
Lanjutan

- Mazhab III yaitu aliran humanistik, timbul kesadaran bahwa pengertian berdasarkan cara pandang tradisional tersebut memiliki keterbatasan. Fenomena-fenomena yang terjadi dalam perilaku individu memberikan gambaran yang semakin jelas dan tajam mengenai keterbatasan cara pandang tradisional tersebut.
- Muncul pertanyaan “Apakah orang cukup terhindar dari psikosis, neurosis, ataupun gangguan kepribadian jika mau dianggap sebagai sehat?” Padahal dalam kenyataan, banyak orang yang relatif tidak memiliki gangguan neurosis apalagi psikosis maupun gangguan kepribadian, tapi merasa ada sesuatu yang kurang dalam hidup mereka. Mereka tetap saja merasa tidak bahagia dan tidak merasa hidup sepenuhnya.
- Muncul juga pertanyaan seputar eksistensi hidup “Mengapa saya ada? Mengapa saya harus hidup? Mengapa saya harus mengerjakan apa yang saya kerjakan sekarang? Apa arti dari seluruh kegiatan yang saya jalani saat ini? Adakah sesuatu yang kekal yang dapat saya lakukan karena suatu saat saya pasti akan mati?”

- Pertanyaan-pertanyaan tersebut membuat orang menjadi resah, gelisah dan cemas, menunggu untuk mendapatkan jawabannya. Fromm menyebut jenis gangguan yang dialami oleh individu semacam ini sebagai gangguan neurosis eksistensial, gejalanya mirip neurosis, tetapi penyebabnya lebih berkaitan dengan masalah/pertanyaan yang berkaitan dengan eksistensi hidup.
- Mereka jelas-jelas tidak bisa di golongkan pada kelompok gangguan mental tradisional karena sumber gangguannya berbeda, meskipun gejalanya hampir mirip. Biasanya yang mengalami gangguan ini adalah kelompok individu paruh baya yang memang telah menjalani separo kehidupannya dengan berhasil menurut ukuran umumnya.
- Namun disisi lain, juga ditemukan adanya individu yang kelihatan benar-benar bahagia dan sejahtera. Kebahagiaan mereka relative tidak tergantung pada situasi sekitar mereka. Mereka seolah mampu menciptakan dan menemukan kebahagiaan meskipun berada didalam penderitaan. Mereka tampil dengan penuh percaya diri, percaya kepada orang lain, memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupan dan produktif. Mereka inilah yang kemudian menjadi subjek penelitian Maslow yang dikenal dengan orang-orang yang sudah sampai pada tahap aktualisasi diri.

- Lalu muncullah paradig baru dalam memahami kesehatan mental. Cara pandang tradisional mengenai kesehatan mental mengalami perluasan.
- **Dahulu** → orang yang sehat atau normal adalah orang yang tidak menunjukkan sakit.
- **Saat ini** → orang yang betul betul sehat atau normal adalah orang yang mampu mengembangkan seluruh potensinya dan mampu merealisasikan nilai-nilai hidupnya.

Kontinum Kesehatan Mental :
Gangguan mental – Kepribadian supersehat



B. Kepribadian Sehat Menurut Teori-Teori Psikologi: Suatu Perbandingan

- Tokoh psikologi terkemuka seperti **Carl Jung, Alfred Adler, Gordon Allport**, dan **Carl Rogers** tergolong deretan tokoh-tokoh yang pertama kali mengecah cara-cara tradisional dalam membantu memecahkan masalah kejiwaan → pelopor munculnya aliran mahzab ketiga (humanistic).
- Namun aliran psikologi yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh tersebut ternyata juga mengungkapkan persamaan maupun perbedaan mengenai apa yang dimaksud dengan manusia yang sehat secara psikologi/mental.
 - **Psikoanalisisnya Jung** → manusia yang sehat diistilahkan “**individuasi**”, manusia yang matang karena sudah melewati jalan berliku, panjang, dan penuh kesukaran untuk menyadari dirinya yang sejati → manusia yang mampu membawa ketidaksadarannya kedalam kesadaran, mampu menyadari keberadaan dialektika dalam kepribadiannya, antara persona dengan anima/animusnya/arketipenya, antara ego dengan shadownya dan mengintegrasikan semuanya kedalam diri yang sebenarnya.

Lanjutan

- **Psikoanalisa Sigmund Freud** → menekankan kodrat kesehatan mental manusia pada dinamika dorongan **ketidaksadarannya**. Freud menganggap manusia yang sehat adalah manusia yang berhasil mengakomodasi dorongan-dorongan ketidaksarannya (yang bekerja dengan prinsip kenikmatan) ke dalam realita yang bisa diterima secara sosial. Orang yang sehat adalah orang yang mampu memuaskan kebutuhan akan kenikmatannya tanpa harus bertolak belakang dengan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat.
- Freud → menekankan pentingnya masa lalu individu dalam menentukan perilaku dikemudian hari (Determinisme).
- Sebagian besar teori dalam psikologi menyebutkan persamaan ciri untuk individu yang sehat secara mental, yaitu individu tersebut hidup disaat ini, bukan di masa lalu; hidupnya digerakkan oleh tujuan, memiliki persepsi yang objektif, memiliki tanggung jawab terhadap orang lain serta melihat kesempatan dalam hidup sebagai tantangan, bukan ancaman.

Hidup saat ini

- Orang yang sehat memfokuskan energy maupun perhatiannya pada kehidupan saat ini, tidak dipusingkan dengan masa lalu, mampu membebaskan diri dari pengalaman masa lampaunya, terutama pengalaman traumatis dan tidak menyenangkan, tidak dikhawatirkan oleh masa depannya, karena masa depan belum terjadi dan tidak pasti sifatnya. Energinya betul-betul dikerahkan untuk menjalankan aktivitas disaat sekarang ini.
 - **Teori Gestalt (Perls)** → individu yang sehat sebagai **individu yang hidup disini dan sekarang ini** (*here and now*). Sebaliknya individu mengalami gangguan karena mereka masih hidup dimasa lalu sehingga tindakan dan perilakunya banyan ditentukan oleh masa lalu yang belum selesai dan mengganguya mengambil keputusan dan perilaku yang wajar disaat sekarang.
 - **Jung** → individu yang sehat adalah individu yang **tidak lagi terikat dengan *defense mechanismnya***, ia mampu mencari cara-cara kreatif untuk mengatasi persoalan yang dialaminya. Sebaliknya individu yang tidak sehat biasanya terperangkap dalam mekanisme bela ego yang digunakan secara ekseisif (Sama dari waktu ke waktu ataupun pada masalah yang berbeda).
 - **Teori Transaksional** → menyatakan pentingnya bagian **ego dewasa yang bekerja berdasarkan prinsip *realita***, untuk menguji bagian ego kanak-kanak yang bersifat emosional serta bagian ego orang tua yang berisi pedoman tingkah laku dimasa lalu.

Hidupnya digerakkan oleh tujuan

- Individu yang sehat mentalnya memiliki nilai-nilai hidup yang dipandang penting dan nilai tersebut diupayakan dan diperjuangkan terus menerus. Antara individu satu dengan yang lainnya mungkin nilai yang dianggap penting bisa berbeda-beda, yang penting bukanlah isi nilai itu sendiri, tetapi bagaimana nilai tersebut memberikan makna, arah, serta tujuan bagi kehidupan si individu.
- Pentingnya tujuan hidup bagi kesehatan mental juga menarik minat pada bidang industry. Karyawan yang bahagia, produktif dan kreatif biasanya memaknai pekerjaannya secara positif dan bahkan menjadikan pekerjaan sebagai salah satu arti hidup yang penting bagi dirinya, sehingga dia mampu menjalankan tugas-tugas pekerjaannya dengan penuh cinta.
- Teori yang menunjukkan pentingnya tujuan serta arti hidup → **aliran humanistic**.
 - **Viktor Frankl** → logoterapi → kesehatan mental sso ditentukan oleh cara pandangya terhadap kehidupan, termasuk didalamnya bagaimana **sudut pandangannya terhadap kebahagiaan dan penderitaan dalam kehidupan itu sendiri**.
 - **Fromm** → tujuan hidup berakar pada **kebutuhan eksistensial manusia** yang memang harus dipenuhi (*Relatedness-rootedness, transendensi, unity, identitas, frame of orientatin, frame of devotion, stimulation-excitation, efektifitas*)

Empat kebutuhan yang mencerminkan secara sangat jelas dua kebutuhan rangkap manusia untuk menjadi bagian dari sesuatu dan untuk mandiri :

1. **Relatedness-rootedness** → kebutuhan untuk bergabung dengan keberadaan orang lain yang dicintai, menjadi bagian dari sesuatu, memiliki dan dimiliki.
2. **Transendensi** → kebutuhan untuk melampaui alam binatang, untuk berpindah dari ciptaan menjadi pencipta. Kebutuhan untuk mencipta ini menghalangi timbulnya kebutuhan untuk merusak.
3. **Unity** → kebutuhan untuk memperbaiki keterbelahan eksistensial antara alam hewani dan nonhewani. Hanya usaha untuk menjadi manusia seutuhnya dengan cara berbagi dalam cinta dan pekerjaan dengan manusia lainnya, dapat membawa kepada kesatuan.
4. **Identitas** → kebutuhan untuk mengembangkan perasaan individualitas. Tujuan ini dapat dicapai melalui identifikasi dengan orang lain (mis. Budak dengan tuan, warga dengan Negara, pekerjaan dengan majikan)

Dua kebutuhan yang meliputi kebutuhan untuk memberi makna ada dunia tempat kita hidup, untuk memiliki kegunaan atau tujuan dan untuk menggunakan ciri-ciri unik kita.

1. **A frame of orientation** → kebutuhan untuk menjadikan dunia bermakna.
2. **Frame of devotion** → kebutuhan akan sasaran, arah dan kegunaan.
3. **Stimulation-excitation** → kebutuhan untuk menggunakan sistem syaraf, untuk menggunakan kapasitas otak.
4. **Efektivitas** → kebutuhan untuk menyadari eksistensinya, untuk melawan perasaan tidak berdaya dan menggunakan kompetensinya.

- Menurut **Fromm**, individu menjadi sehat kalau hidupnya diarahkan untuk memenuhi semua kebutuhan eksistensial tersebut diatas, yang biasanya dikenal melalui bagaimana individu tersebut memaknai tujuan hidupnya.
- Fromm menggambarkan individu yang sehat memiliki ciri utama adanya produktivitas. Produktivitas sekaligus bisa digunakan sebagai tolok ukur yang lebih mudah untuk melihat sehat tidaknya seseorang.

Persepsi yang objektif

- Persepsi → bagaimana individu memaknai kejadian yang terjadi disekelilingnya.
- Dipengaruhi oleh dua hal → situasi atau kejadian yang menjadi bahan persepsi dan pengalaman individu dimasa lalu yang menjadikan situasi atau kejadian tersebut bermakna.
- Persepsi individu tidak pernah sama dengan realita objektif yang sesungguhnya. Persepsi selalu berjarak dengan realita objektif dan tidak pernah menjadi objektif. Yang bisa dilakukan oleh individu adalah bagaimana mengusahakan persepsinya sedekat mungkin dengan realita objektif yang ada.
- Individu yang sehat adalah **individu yang mampu menangkap realita secara jernih**. Kejadian dan situasi secara kurang lebih dipersepsi tepat mendekati kenyataan yang sesungguhnya. Sebaliknya individu menjadi sakit dan terganggu bila persepsinya ternyata tidak sesuai dengan kenyataan.

- **Allport** → menggunakan istilah *self objectification* bagi individu yang dewasa dan matang dalam menyikapi realita kehidupan → dimana ia mampu menempatkan dirinya dengan kejadian-kejadian yang dialaminya → terdapat dua komponen dalam *self objectification* : insight dan humor.
- **Insight** → kemampuan individu untuk memahami dirinya dalam kaitannya dengan kejadian yang dialami.
- **Humor** → kemampuan untuk mempertahankan hubungan positif antara diri sendiri dengan objek atau peristiwa yang disenangi maupun yang dialami serta menyadari adanya ketidak selarasan yang terjadi.

Memiliki tanggung jawab terhadap orang lain

- Individu yang sehat adalah individu yang berhasil mengembangkan cintanya, bukan lagi diarahkan ke dalam diri sendiri, tetapi bisa diperluas pada orang-orang lain. Individu yang sehat melihat pertumbuhan dan perkembangan orang lain menjadi sama pentingnya dengan pertumbuhan dan perkembangan diri sendiri.
- Tokoh → Fromm dan Maslow.
 - **Fromm** → cinta yang memiliki sebenarnya bukanlah cinta tetapi wujud dari sikap egois manusia yang mementingkan diri sendiri. Cinta seperti itu pada akhirnya mematikan subjek yang dicintai karena tidak memungkinkan subjek yang dicintai untuk berkembang sesuai dengan keunikannya. Sebaliknya, cinta yang menjadi memungkinkan si pecinta mengerti dan memahami kebutuhan subjek yang dicintai serta menyediakan diri menjadi sarana untuk berkembang. CINTA YANG MENJADI MEMUNGKINKAN KEDUA INDIVIDU : SI PECINTA MAUPUN YANG DICINTAI UNTUK BERKEMBANG SEPENUH-PENUHNYA DAN SALING MENYEMPURNAKAN SATU SAMA LAIN.
 - **Maslow** → menempatkan tanggung jawab pada orang lain secara jelas melalui hierarki kebutuhan, terutama kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan.

Kesempatan hidup sebagai tantangan, bukan ancaman

- Individu yang mampu melihat kehidupan serta kesempatannya yang diberikan oleh kehidupan sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman, akan lebih mampu melihat kehidupan ini secara positif, dinamis, penuh warna, dan gembira. Sebaliknya, individu yang melihat kehidupan dan kesempatan yang ada lebih sebagai ancaman terhadap eksistensinya, akan mengalami lebih banyak tekanan, kecemasan, kekhawatiran dan ketidakmampuan untuk bergembira dalam hidup.
- Allport, Rogers, Maslow dan Frankl menunjukkan kebutuhan individu untuk selalu berada pada taraf ketegangan yang optimal supaya bisa merasa bersemangat, gembira dan melihat dinamika kehidupan ini.
 - **Maslow** → pertumbuhan adalah mekarnya bakat, kapasitas, kreativitas, kebijaksanaan, karakter secara terus menerus → pemuasan secara progresif atas kebutuhan-kebutuhan psikologis yang semakin meningkat.
 - **Allport** → memahami manusia yang dewasa harus juga memahami dan mengerti tujuan serta aspirasi yang dimilikinya. Motif-motif individu yang dewasa tidaklah berakar pada masalah tetapi terutama didasarkan pada masa depan → pribadi yang dewasa adalah pribadi yang bisa merencanakan dan mengharapakan. Dia bukan hanya terikat secara sempit pada kegiatan yang berkaitan erat dengan kebutuhan dan kewajiban hidupnya secara langsung, tetapi bisa memperluas dengan berbagai macam kegiatan serta menikmatinya. Ini diistilahkan dengan perluasan diri (*extension of self*).