

CHAPTER 15  
Healthy Personalities  
Personality Development  
Elizabeth B. Hurlock

Orang dengan kepribadian yang sehat adalah mereka yang dipandang mampu beradaptasi dengan baik. Mereka dipandang seperti itu karena kemampuannya untuk berfungsi secara efisien dalam dunia pergaulannya dengan masyarakat. Mereka memiliki sejenis pengalaman yang dapat disebut sebagai keserasian internal atau inner harmoni dalam konteks bahwa mereka berada dalam keadaan damai bersama orang lain serta dengan diri mereka sendiri. Sebagaimana dinyatakan oleh Frans bahwa hal utama dari kesehatan kepribadian adalah suatu image tentang diri yang dapat diterima dan dapat hidup bersama dengan suatu perasaan yang terlepas dari rasa bersalah, ketakutan, atau rasa tidak nyaman tanpa diganggu oleh pihak lain.

Jeurard menyatakan bahwa seseorang dengan kepribadian sehat sebagai pribadi yang mampu memenuhi kebutuhannya sendiri melalui perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat di lingkungannya serta kebutuhan-kebutuhan bagi dirinya sendiri. Dengan demikian terdapat dua hal esensial terkait dengan kepribadian sehat. Yang pertama, adalah seseorang tidak hanya harus memainkan perannya dalam hidup yang menyenangkan melainkan dia juga harus melahirkan kepuasan dari kehidupan itu. Rasa puas tersebut akan mampu mendorong perasaan emosional yang dikenal sebagai kebahagiaan. Tanpa hal ini kepribadian tidak mungkin menjadi sehat. Seseorang yang senantiasa merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri serta peran yang dia harapkan untuk dilakukan dalam kehidupan cepat atau lambat akan melahirkan suatu kepribadian yang sakit.

Orang-orang dengan kepribadian sehat dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini dikarenakan mereka mampu memuaskan kebutuhan, minat serta cita-citanya melalui perilaku mereka yang sesuai dengan harapan masyarakat. Seseorang dengan kepribadian yang sehat adalah seseorang yang dapat mengaktualisasikan dirinya (*self-actualizing*).

Sangatlah sulit untuk dapat menentukan jumlah orang-orang dengan kepribadian yang sehat dibandingkan dengan menentukan jumlah orang dengan kepribadian yang sakit. Kurangnya dokumen yang tersedia mengenai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, serta dikarenakan adanya ambiguitas mengenai arti dari “kepribadian yang sehat”, maka muncul keyakinan umum di kalangan *personologist* bahwa terdapat lebih banyak orang yang memiliki kepribadian yang sehat. Namun di sisi lain, muncul juga keyakinan bahwa jumlah orang dengan kepribadian yang sakit mengalami peningkatan.

Diagnosa terhadap kepribadian yang sehat, seperti halnya diagnosa terhadap kepribadian yang sakit, hanya dapat dilakukan dengan lebih baik oleh *personologist*. Ketika sebuah diagnosa dilakukan, maka terdapat dua kriteria yang dipertimbangkan tingkat penguasaan yang diperoleh seseorang dari peran yang ia mainkan dalam hidupnya, serta kesesuaian peran tersebut dengan karakteristik yang diakui baik oleh orang awam, maupun oleh *personologist*.

Dari penelitian terhadap orang-orang dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, *personologist* telah menemukan karakteristik tertentu dari orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, atau memiliki kepribadian yang sehat. Beberapa karakteristik yang paling penting yaitu kemampuan untuk menilai dan menghargai dirinya secara realistis dan melakukan

pendekatan yang realistis terhadap situasi itu, kemampuan untuk mengevaluasi prestasinya secara realistis, penerimaan atau tanggung jawab, prestasi dari otonomi serta pengendalian emosi yang dapat diterima, orientasi terhadap tujuan (*goal-orientation*) dan orientasi terhadap hal-hal lain di luar dirinya (*outer-orientation*), kemampuan untuk memperoleh penerimaan/pengakuan dari masyarakat menjadi seseorang yang dipengaruhi oleh filosofi kehidupan (*being philosophy-of life directed*) serta menjadi bahagia. *Personologist* menganggap karakteristik ini sebagai tanda dari sindrom kepribadian yang sehat.

Karena secara tidak diragukan lagi kebahagiaan merupakan salah satu karakteristik utama dari sindrom kepribadian yang sehat, maka telah dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki faktor utama yang bertanggung jawab terhadap kepribadian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang tanpa mempertimbangkan usia, gender, status sosio-ekonomi, atau variabel lainnya yakni prestasi (*achievement*), penerimaan, penerimaan (*acceptance*), dan afeksi (*affection*). Ketiga faktor ini sering disebut sebagai “Tiga A Kebahagiaan” (*the Three A’s of Happiness*).

Seperti halnya kepribadian yang sakit dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun psikologis, begitu pula kepribadian yang sehat. Kesehatan fisik yang baik, yang selalu disertai dengan homeostasis fisik (*body homeostasis*), akan dapat mempengaruhi terbentuknya konsep diri yang positif. Faktor psikologis utama yang berperan dalam kepribadian yang sehat adalah penerimaan diri, hal ini hanya dapat terjadi jika seseorang tidak mengalami tekanan/stres, atau terdapatnya harmoni dalam diri seseorang.

Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka ia akan menyukai dan menerima dirinya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri pada umumnya adalah lawan/kebalikan dari faktor-faktor yang dapat menimbulkan penolakan diri. Faktor yang paling penting yakni pemahaman diri (*self-understanding*), harapan/cita-cita yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan, perilaku sosial yang positif, tidak adanya tekanan emosional yang berat, pengaruh yang besar dari kesuksesan, edentifikasi dengan orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, perspektif diri (*self-perspective*), didikan yang baik di masa kanak-kanak, serta konsep diri yang stabil.

Pengaruh dari konsep diri sangatlah bergantung kepada jenis penyesuaian diri dan sosial yang dipilih oleh seseorang. Karena penerimaan diri mempengaruhi penerimaan sosial, maka hal ini akan turut mempengaruhi penyesuaian sosial yang lebih baik lagi.

Beberapa pengaruh utama dari penerimaan diri terhadap penyesuaian diri dapat dilihat melalui kemampuan seseorang dalam menyadari kesalahannya, dalam sifat percaya diri (*self-confidence*) serta menghargai dirinya sendiri (*self-esteem*), kesediaannya menerima kritikan dari orang lain, kemampuannya dalam membuat penilaian diri yang kritis (*critical self-appraisals*) serta dalam mengoreksi kelemahan dirinya, kemampuannya untuk jujur terhadap dirinya dan terhadap orang lain, rasa keamanan pribadi, kemampuan untuk memanfaatkan kemampuannya seefektif mungkin, penolakannya untuk tunduk terhadap orang lain, serta rasa puas yang dimilikinya dengan menjadi dirinya sendiri tanpa harus menjadi orang lain.

Efek dari penerimaan (*self-acceptance*) terhadap penyesuaian sosial sangatlah penting. Orang yang dapat menerima dirinya sendiri akan dapat pula menerima orang lain, menunjukkan ketertarikan kepada orang lain, serta dapat berempati terhadap mereka. Orang tersebut akan juga memiliki toleransi terhadap kelemahan yang dimiliki orang lain dan akan berusaha untuk membantu mereka. Karena perilaku yang ditunjukkannya, maka peluang yang dimilikinya untuk dapat diterima oleh masyarakat menjadi semakin besar, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar kendalinya yang dapat mempengaruhi penerimaan masyarakat terhadap dirinya.

Terdapat usia tertentu yang menunjukkan adanya kepribadian yang sehat pada setiap orang, hal ini dikarenakan pada masa-masa tersebut terdapat penerimaan diri yang positif. Jika homeostasi tubuh dalam kondisi normal, jika tidak terdapat penyesuaian diri yang radikal dalam pola kehidupan seseorang, jika tidak mengalami beban dan tekanan, dan jika sikap masyarakat terhadap kelompok umur seseorang positif, maka peluang seseorang untuk memiliki kepribadian yang sehat akan semakin besar. Masa yang paling baik dalam menumbuhkan kepribadian yang sehat adalah pada masa balita, masa kanak-kanak, dan masa remaja.

Meskipun semua orang memiliki keinginan untuk membuat penyesuaian pribadi dan sosial yang baik, serta ingin bahagia, namun banyak dari mereka tidak mengetahui cara melakukannya, hal ini dikarenakan *personology* merupakan ilmu yang relatif baru dan hasil temuannya belumlah disebarluaskan. Lebih jauh lagi memiliki kepribadian yang sehat bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan oleh orang lain. Tanggung jawab ini ada di tangan masing-masing individu. Seorang ahli *personology* hanya bisa

memberitahukan caranya saja (*the know-how*). Informasi yang diberikan tersebut berupa saran, bagaimana seseorang dapat lebih menerima dirinya sendiri karena hal tersebut merupakan esensi yang fundamental dari kepribadian yang sehat.

Sangatlah sulit untuk dapat menentukan jumlah orang dengan kepribadian yang sehat dibandingkan dengan menentukan jumlah orang berkepribadian sakit. Kurangnya dokumen yang tersedia mengenai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik serta dikarenakan adanya kebingungan mengenai arti “kepribadian yang sehat”, maka muncul keyakinan umum di kalangan *personologist* bahwa terdapat lebih banyak orang yang memiliki kepribadian yang sehat. Namun di sisi lain muncul keyakinan bahwa jumlah orang dengan kepribadian yang sakit mengalami peningkatan.

Diagnosa terhadap kepribadian yang sehat, seperti halnya diagnosa terhadap kepribadian yang sakit hanya dapat dilakukan dengan lebih baik oleh *personologist*. Ketika sebuah diagnosa dilakukan, maka terdapat dua kriteria yang dipertimbangkan yakni: tingkat kepuasan yang diperoleh seseorang dari peran yang ia mainkan dalam hidupnya serta kesesuaian peran tersebut dengan karakteristik yang diakui baik oleh orang awam maupun oleh *personologist*.

Dari hasil studi terhadap orang-orang dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, *personologist* telah menemukan karakteristik tertentu dari orang-orang yang sehat. Beberapa karakteristik yang paling penting yaitu kemampuan untuk menilai atau menghargai dirinya secara realistis dan melakukan pendekatan yang realistis terhadap situasi itu, kemampuan untuk mengevaluasi prestasinya secara realistis, penerimaan atau tanggung jawab, prestasi dari otonomi serta pengendalian emosi

yang dapat diterima, orientasi terhadap tujuan (*good-orientation*) dan orientasi terhadap hal-hal lain di luar dirinya (*outer-orientation*), kemampuan untuk memperoleh penerimaan/pengakuan dari masyarakat, menjadi seseorang yang dipengaruhi oleh filosofi kehidupan (*Being philosophy of life directed*), serta menjadi bahagia. *Personologist* menganggap karakteristik ini sebagai tanda dari sindrom kepribadian yang sehat. Karena secara tidak diragukan lagi bahwa kebahagiaan merupakan salah satu karakteristik utama dari sindrom kepribadian yang sehat, maka telah dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki faktor utama yang bertanggung jawab terhadap kepribadian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang tanpa mempertimbangkan usia, gender, status ekonomi sosial, atau variabel lainnya yakni prestasi (*achievement*), penerimaan (*acceptance*), dan afeksi (*affection*). Ketiga faktor ini sering disebut sebagai “Tiga A Kebahagiaan” (*The Three A’s of Happiness*).

## **B. Implikasi Terhadap Pendidikan Nilai**

Manusia dilahirkan dalam keadaan suci bersih tidak ternoda. Kesucian ini sebenarnya merupakan anugerah yang sangat tidak ternilai yang diberikan Allah kepada manusia. Sehingga secara alamiah yang namanya anak atau bayi memiliki sifat yang cenderung disayangi oleh orang-orang dewasa atau yang terlahir lebih dahulu.

Munculnya rasa kasih sayang dari orang-orang dewasa di sekitarnya selain disebabkan karena sifat alamiah yang muncul dari masing-masing pribadi orang dewasa juga diakibatkan dari sifat kepolosan, kebersihan baik secara fisik maupun psikis dari bayi yang baru terlahir. Jika manusia berharap bahwa bayi-bayi

yang dilahirkan itu akan berkembang menjadi manusia dewasa yang tetap terjaga kesuciannya, maka tentu saja perlu dilakukan upaya-upaya preventif melalui proses pendidikan yang dirancang secara sistematis dan sistemik sehingga sifat kesucian dan kepolosan dari bayi yang dilahirkan itu dapat tetap terjaga seiring dengan perkembangan fisiknya menuju kedewasaan.

Kondisi ideal yang dapat memungkinkan untuk menjaga nilai-nilai kesucian yang diberikan oleh Allah kepada setiap bayi-bayi yang lahir adalah suatu kondisi lingkungan baik di keluarga, masyarakat, maupun di sekolah-sekolah yang senantiasa dikembangkan berdasarkan nilai-nilai ilahiyah yang sesuai dengan fitrah manusia sebagaimana dia dilahirkan.

Namun demikian pada kenyataannya semakin dewasa seseorang maka akan semakin mandiri orang tersebut. Kemandirian itu tentu saja membawa implikasi bahwa setiap individu pada akhirnya memiliki kebebasan untuk memasuki dunia baru yang tidak lagi bisa dikontrol oleh orang dewasa lain yang lahir lebih dahulu termasuk orang tuanya. Dengan demikian menciptakan suasana yang bernuansa nilai-nilai ilahiyah tersebut sebenarnya hanyalah merupakan syarat perlu bagi terjaganya kesehatan jiwa seseorang. Akan tetapi hal tersebut tidaklah cukup karena upaya untuk mengembangkan jiwa yang sehat tidak hanya harus dilakukan oleh orang lain melalui upaya eksternal khususnya melalui pendidikan, akan tetapi perlu juga dilakukan melalui upaya internal yang dilakukan oleh masing-masing pribadi. Dengan demikian proses pendidikan perlu juga mempertimbangkan bagaimana agar setiap individu mampu memiliki kemandirian untuk mengembangkan kesehatan jiwanya melalui upaya-upaya internal yang dilakukannya baik dengan cara menciptakan lingkungan yang sesuai bagi dirinya maupun melalui

proses interaksi yang dapat mendukung terpeliharanya kesehatan jiwa sebagaimana pada saat mereka dilahirkan.

### **C. Daftar Pustaka**

Hurlock, EB. (1986). *Personality Development*. New Delhi: McGrill Hill