

### KEPRIBADIAN

|                                                          |                                                       |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| motivasi utama organisme: kecenderungan aktualisasi diri | tujuan hidup utama manusia: bisa mengaktualisasi diri | motivasi yang menyatu dengan tujuan mengembangkan seluruh potensi sebaik mungkin |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

### Struktur Kepribadian

|                     |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| Organisme mencakup: | Medan Fenomena          | self                    |
| mahluk hidup        | keseluruhan pengalaman; | hal2 yang mempengaruhi: |
| realitas subjektif  | internal/eksternal      | kesadaran               |
| holisme             | disadari/tidak          | kebutuhan               |

### stagnasi psikis

terjadi saat

Ada ketidak seimbangan konsep diri & pengalaman yang dirasakan organisme.

Kurang akan kesadaran diri

### metode terapi: client-centered therapy

fokus:

sadar & rasional

saat ini "kita sekarang"

pengalaman subjektif

### motivasi orang sehat

|            |                    |                                  |
|------------|--------------------|----------------------------------|
| memelihara | mengaktualisasikan | meningkatkan semua segi individu |
|------------|--------------------|----------------------------------|

### perkembangan 'diri'

self concept:

mengamati reaksi orang lain thd perilakunya

menggambarkan ingin/akan menjadi siapa

dapat memisahkan dan membedakan dari segi pengalaman

sangat dipengaruhi ibu

### bagaimana diri berkembang

diri berkembang jadi sehat

tergantung cinta, kasih sayang, persetujuan (validitas) yang diterima saat kecil

belajar butuh cinta

positive regard → kepribadian sehat

### jika anak dapat celaan & penolakan

anak akan mengamati celaan dan peka thd penolakan

merencanakan perilaku sesuai reaksi yang diharapkan

kebutuhan kuat akan positive regard

mengorbankan aktualisasi diri utk positive regard

conditional positive regard

### conditional positive regard

anak menginternalisasi sikap ibu

anak menerima conditional positive regard dari ibu dan dirinya

sikap defensif muncul saat cemas

diri tidak aktualisasi sepenuhnya

incongruence (tidak harmonis) antar konsep diri dan kenyataan

### syarat utama tumbuh kepribadian sehat

unconditional positive regard

tidak ada celaan dan penolakan terhadap tingkah laku

tidak ada syarat utk mendapatkan kasih sayang

aktualisasi diri sepenuhnya

### orang yang berfungsi sepenuhnya

### orang yang berfungsi seutuhnya

|                             |                        |                                              |                                       |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| keterbukaan pada pengalaman | kehidupan eksistensial | kepercayaan terhadap organisme orang sendiri | percaya bahwa organisme orang sendiri |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|

|                                          |                              |                                |                                       |
|------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| bebas mengalami semua sikap dan perasaan | hidup sepenuhnya dalam momen | percaya akan keputusan sendiri | percaya bahwa organisme orang sendiri |
|------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|

|                       |                               |                                        |                                       |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| kepribadian fleksibel | setiap pengalaman terasa baru | banyak spontanitas, kebebasan intuitif | percaya bahwa organisme orang sendiri |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|

|                 |  |  |                                                                            |
|-----------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------|
| lebih emosional |  |  | mampu menyesuaikan diri dan bertahan terhadap perubahan-perubahan drastis. |
|-----------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------|

### kreativitas

orang yang berfungsi sepenuhnya mampu menyesuaikan diri dan bertahan terhadap perubahan-perubahan drastis.

|                                               |                                                                          |                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| keprib-<br>adian<br>sehat<br>adl<br>proses    | aktualisasi =<br>proses menyak-<br>itkan                                 | aktualisasi<br>utk<br>menjadi<br>diri sendiri       |
| aktual-<br>isasi<br>berlan-<br>gsung<br>terus | merupakan suatu<br>ujian, rintangan                                      | tidak<br>sembunyi<br>dibelakang<br>topeng/ked<br>ok |
| orientasi<br>masa<br>depan                    | orang yang<br>mengaktualisasi<br>diri menjalani<br>kehidupan<br>bermakna | tidak<br>berpura2/-<br>menyem-<br>bunyikan<br>diri  |



By **nasyidazahr**

[cheatography.com/nasyidazahr/](https://cheatography.com/nasyidazahr/)

Published 21st October, 2019.

Last updated 23rd October, 2019.

Page 1 of 2.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>