

Sri Kartini

# Gangguan Kepribadian



# Gangguan Kepribadian

Penyusun: Sri Kartini  
Editor: Ade R  
Desain Sampul: Sucipto  
Ilustrator: Fajar  
Layout: Nita

**Penerbit:**

Aneka Ilmu  
Jl. Raya Semarang-Demak km 8.5 Semarang  
Telp. (024) 6580335  
Faks. (024) 6582903

**ISBN: 978-979-070-126-7**

Cetakan Tahun 2009

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**





# Kata Pengantar

Kepribadian setiap orang berbeda-beda. Kepribadian ada yang positif dan negatif. Kepribadian dapat dibentuk oleh pengalaman seseorang pada suatu kebudayaan. Alhasil, orang tersebut menunjukkan perilakunya sesuai kepribadian.

Perilaku seseorang tidak selalu mencerminkan kepribadian yang wajar. Ketidakwajaran inilah yang dinamakan gangguan kepribadian. Apabila hal tersebut terjadi, maka orang yang bersangkutan harus segera memperoleh penanganan dan tindakan penyembuhan sebelum berkembang menjadi gangguan kepribadian yang lebih serius.

Berdasarkan hal tersebut, maka disusunlah buku yang berjudul **Gangguan Kepribadian**. Melalui buku ini, kalian akan mengetahui dan menemukan jawaban tentang gangguan kepribadian pada orang yang ada di sekitar kalian. Nah, bagaimana dengan tipe kepribadian kalian?

Penyusun



# Daftar Isi

**Kata Pengantar ... iii**

**Daftar Isi ... iv**

Bagian 1 Pengertian Kepribadian .... 1

Bagian 2 Aspek-Aspek dan Tahapan Kepribadian ... 5

Bagian 3 Kepribadian yang Positif ... 13

Bagian 4 Kepribadian yang Negatif ... 28

Bagian 5 Gangguan Kepribadian ... 32

Bagian 6 Membawa Diri dalam Pergaulan... 60

**Glosarium ... 66**

**Daftar Pustaka ... 68**



# Bagian 1

## Pengertian Kepribadian

Kepribadian terbentuk oleh proses sosialisasi, bukan merupakan bakat atau sifat dan pembawa sejak lahir. Kepribadian merupakan kecenderungan psikologis seseorang untuk melakukan tingkah laku sosial. Tingkah laku sosial yang dimaksud di sini berupa perasaan, berpikir, bersikap, dan berbuat.

Istilah kepribadian dalam bahasa Inggris yaitu *personality*. *Personality* secara etimologis berasal dari bahasa latin yaitu *persone* (kedok atau topeng) dan *personare* (menembus). Pada zaman Romawi, *persone* biasa dipakai oleh para pemain sandiwara panggung untuk memerankan suatu bentuk tingkah laku dan karakter pribadi tertentu. Adapun *personare* melalui kedok atau topengnya dipakai oleh para pemain sandiwara panggung untuk mengekspresikan atau mengungkapkan watak atau karakter manusia, seperti pemaarah, pendiam, pemurung, periang, dan ramah. Kepribadian memiliki banyak arti. Hal ini terjadi karena terdapat perbedaan dalam penyusunan teori, penelitian, dan pengukurannya. Sehubungan hal tersebut, kalian dapat menyimak beberapa pengertian kepribadian yang diuraikan berikut ini.

### A. Pengertian Kepribadian secara Umum

Kepribadian secara umum adalah seseorang yang tersusun atas dasar fatalitas atau sesuatu yang tidak dapat diubah lagi yaitu jasmani dan rohani. Selain kedua hal tersebut, kepribadian dipengaruhi oleh



faktor temperamen, karakter, dan bakat vitalitas atau kemampuan untuk bertahan hidup. Di sini, jasmani seseorang bergantung pada susunan (konstruksi) tubuh yang terpengaruh oleh faktor-faktor hereditas (penurunan sifat dari orang tua ke anak) sehingga keadaannya tetap dan merupakan daya hidup yang sifatnya jasmani.

## B. Pengertian Kepribadian Sehari-hari

Kepribadian menurut pengertian sehari-hari atau awam menunjuk pada gambaran cara individu tampil dan menimbulkan kesan bagi individu lainnya. Pengertian ini memang mudah untuk dipahami, namun tidak dapat untuk mengartikan kepribadian yang sesungguhnya. Untuk mengartikan kepribadian hendaknya berdasarkan nilai dan hasil evaluatif. Sementara, kepribadian tidak terbatas pada hal yang ditampakkan individu saja tetapi juga yang tidak ditampakkan individu. Kepribadian dapat berubah sesuai dengan situasi dan lingkungan yang dimasuki seseorang.

## C. Pengertian Kepribadian Menurut Ahli Sosiologi

### 1. Menurut Harton

Kepribadian adalah keseluruhan sikap, perasaan, ekspresi, dan temperamen seseorang. Sikap, perasaan, ekspresi, dan temperamen tersebut akan terwujud dalam tindakan seseorang jika dihadapkan pada situasi tertentu. Di sini, setiap orang mempunyai kecenderungan perilaku yang utama dan konsisten atau tetap sehingga menjadi ciri khas pribadinya.

### 2. Menurut Schever Dan Lamn

Kepribadian sebagai keseluruhan pola sikap, kebutuhan, ciri-ciri khas dan perilaku seseorang. Pola di sini berarti sesuatu yang sudah menjadi standar atau baku sehingga berlaku terus-menerus secara konsisten dalam menghadapi situasi yang dihadapi seseorang.



Selain pengertian kepribadian di atas, berikut ini beberapa ahli yang juga mendefinisikan kepribadian.

- a. **Gordon W. Allport**, kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem praktis psikofisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.
- b. **M. A. W. Bouwer**, kepribadian adalah corak tingkah laku sosial yang meliputi corak kekuatan, dorongan, keinginan, opini, dan sikap-sikap seseorang.
- c. **Theodore R. Newcombe**, kepribadian adalah organisasi sikap-sikap yang dimiliki seseorang sebagai latar belakang terhadap perilaku.
- d. **Sigmund Freud**, kepribadian sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga sistem yaitu id, ego, dan superego. Adapun tingkah laku merupakan hasil dari konflik dan rekonsiliasi ketiga sistem kepribadian tersebut.
- e. **Cubuer**, kepribadian adalah gabungan keseluruhan dari sifat-sifat yang tampak dan dapat dilihat oleh seseorang.

Dari kelima pengertian di atas, apabila dicermati terdapat beberapa istilah yang perlu dijelaskan.

- Organisasi dinamis, maksudnya bahwa kepribadian itu selalu berkembang dan berubah meskipun ada organisasi sistem yang mengikat dan menghubungkan sebagai komponen kepribadian.
- Psikofisik, maksudnya bahwa kepribadian bukan semata-mata material fisik melainkan merupakan perpaduan kerja antara aspek psikis dan fisik dalam kesatuan kepribadian.
- Yang menentukan, maksudnya bahwa kepribadian merupakan kecenderungan-kecenderungan menentukan yang memainkan peran aktif dalam tingkah laku individu. Kepribadian itu bukan hanya ada selama ada orang lain bereaksi terhadap seseorang, tetapi lebih jauh dari itu yakni mempunyai keadaan nyata (*eksistensi real*).
- Unik atau khas, berarti bahwa kualitas perilaku itu khas sehingga dapat dibedakan antara individu satu dengan individu lainnya.



- Menyesuaikan terhadap lingkungan, maksudnya bahwa kepribadian merupakan penghubung antara individu dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan psikologis.

Jelaskan di sini bahwa kepribadian itu merupakan suatu kebulatan yang bersifat kompleks. Dikatakan kompleks karena banyaknya faktor-faktor, baik dari dalam maupun luar yang ikut menentukan atau membentuk kepribadian. Berikut ini faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian.

- Warisan biologis, yaitu semua hal yang diterima seseorang sebagai manusia melalui gen kedua orang tuanya atau sifat turunan dari kedua orang tua. Untuk memperjelas pemahaman tersebut dapat dicontohkan berikut. Ayah Doni mempunyai bentuk tubuh tinggi dan besar. Otomatis Doni pun akan tumbuh seperti ayahnya.
- Lingkungan fisik merupakan faktor yang paling sedikit berpengaruh terhadap kepribadian dibandingkan faktor-faktor lain. Dengan kata lain, lingkungan fisik tidak mendorong terjadinya kepribadian khusus seseorang.

Perpaduan antara faktor-faktor dari dalam dengan faktor-faktor dari luar menimbulkan gambaran yang unik. Dengan demikian, tidak ada dua orang yang mempunyai kepribadian yang benar-benar sama.





## Bagian 2

# Aspek-Aspek dan Tahapan Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik psikologis seseorang yang menentukan dan merefleksikan bagaimana seseorang merespon lingkungannya (Schiffman dan Kanuk, 2000). Penekanan dari pengertian kepribadian tersebut yaitu karakter-karakter internal termasuk di dalamnya berbagai atribut, sifat, dan tindakan yang membedakannya dengan orang lain.

Sebelum menyimak uraian tentang aspek-aspek dan tahapan perkembangan kepribadian, ada baiknya kalian mengenal dua teori kepribadian berikut.

### ◆ Teori Psikodinamik (*Psychodynamic Theory*)

Teori psikodinamik dikemukakan oleh Sigmund Freud. Teori ini merupakan tonggak awal psikologi modern. Teori ini menyebutkan bahwa di dalam kepribadian manusia terdapat tiga sistem yang berinteraksi, yaitu id, ego, dan superego.

- (1) Id, merupakan pusat dari semua dorongan-dorongan primitif dan impuls.
- (2) Ego, merupakan pengendalian diri yang disadari oleh individu.
- (3) Superego, merupakan ekspresi individual tentang perilaku yang sesuai dengan etika sosial.

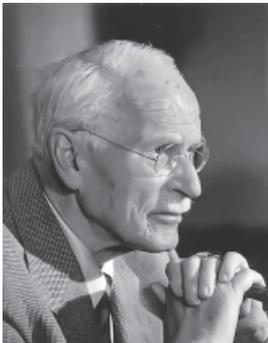




Sigmund Freud yang mengemukakan teori psikodinamik.  
Sumber: [www.druga.org](http://www.druga.org)

Ketiga sistem tersebut masing-masing mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja, dinamisme, dan mekanisme sendiri. Meskipun demikian, ketiga sistem tersebut berinteraksi begitu erat sehingga tidak mungkin untuk memisahkan pengaruh dan penilaian relatif terhadap tingkah laku manusia yang dapat dikatakan merupakan produk dari interaksi di antara ketiga sistem tersebut.

### ◆ Teori Analistik (*Analytic Theory*)



Carl Gustav Jung yang mengemukakan teori analistik.  
Sumber: [strephonsays.com](http://strephonsays.com)

Teori analistik dikemukakan oleh Carl Gustav Jung. Ia berpendapat bahwa dalam psikologis terdapat dua dimensi cara berperilaku dan empat fungsi dasar psikologi. Dua dimensi cara berperilaku tersebut berorientasi dan menggambarkan tentang arah aliran energi psikis atau perhatian, yaitu *extraversion* dan *intraversion*.

- (1) *Extraversion*, merupakan energi psikis yang diarahkan untuk mewujudkan dunia luar atau sesuatu.
- (2) *Intraversion*, merupakan energi psikis yang terpusat pada proses-proses psikis internal seperti perasaan dan ide-ide pemikiran.

Adapun empat fungsi dasar psikologi sebagaimana disebutkan di atas yaitu sensasi, intuisi, berpikir, dan perasaan.

- (1) Sensasi, merupakan sesuatu yang menjembatani atau menghubungkan aliran masuknya informasi ke dalam individu. Lugasnya, sensasi berarti sesuatu yang merangsang emosi.
- (2) Intuisi, merupakan suatu kemampuan untuk melihat sesuatu yang tidak nampak dan selalu berupaya untuk melihat pola dan gambaran besarnya. Arti lainnya, intuisi itu gerak atau bisikan hati.

- (3) Berpikir, merupakan suatu kemampuan intelektual atau kecerdasan untuk melakukan berbagai pertimbangan sebelum melakukan sesuatu.
- (4) Perasaan, merupakan suatu kemampuan menggunakan nilai-nilai pribadi dan perasaannya dalam proses pemecahan masalah. Oleh Carl Gustav Jung disebut *feeling type*.

## A. Aspek-Aspek Kepribadian

Menurut para ahli psikologi, kepribadian sebagai salah satu bagian dari psikologi. Psikologi bukan mempelajari tentang jiwa melainkan tingkah laku manusia, baik tingkah laku yang kelihatan (*overt*) maupun yang tidak kelihatan (*convert*). Selanjutnya, mereka menganalisis bahwa tingkah laku manusia meliputi tiga aspek atau fungsi yaitu aspek kognitif, aspek-aspek, dan aspek motorik.

### 1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif atau aspek yang erat kaitannya dengan pengetahuan meliputi pemikiran, ingatan, khayalan, inisiatif, kreativitas, pengamatan, dan pengindraan. Aspek ini mempunyai fungsi sebagai penunjuk jalan, pengarah, dan pengendali tingkah laku.

### 2. Aspek Afektif

Aspek afektif yaitu kejiwaan yang berhubungan dengan kehidupan alam perasaan atau emosi. Aspek afektif tidak dapat dipisahkan dengan aspek konatif atau psikomotorik (kecenderungan atau niat melakukan sesuatu). Adapun aspek psikomotorik tersebut berupa hasrat, kemauan, kehendak, keinginan, kebutuhan, dorongan, dan unsur motivasi lainnya. Oleh karena itu, kedua aspek tersebut disebut aspek finalis yang mempunyai fungsi sebagai energi atau tenaga mental yang menyebabkan manusia bertingkah laku.



### 3. Aspek Motorik

Aspek motorik adalah aspek yang mempunyai fungsi sebagai pelaksana tingkah laku manusia seperti perbuatan dan gerakan jasmani lainnya.

Selain ketiga aspek kepribadian di atas masih ada pendapat yang mengemukakan tentang aspek kepribadian, yaitu Abin Syamsuddin (2003). Menurutnya, aspek-aspek kepribadian ada enam.

- a. **Karakter**, berkaitan dengan konsekuen atau tidaknya seseorang dalam mematuhi etika perilaku serta konsisten atau tidaknya dalam memegang pendirian maupun menyampaikan pendapat.
- b. **Temperamen**, berkaitan dengan reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari lingkungan (cepat atau lambat).
- c. **Sikap**, berupa sambutan terhadap objek, baik yang bersifat positif, negatif atau keduanya yang saling bertentangan (ambivalen).
- d. **Stabilitas emosi**, merupakan aspek kepribadian yang digunakan untuk mengetahui kadar atau kekuatan kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan dari lingkungan. Hal-hal yang termasuk di dalam kestabilan reaksi emosional di antaranya mudah atau tidaknya seseorang tersinggung, marah, sedih atau putus asa.
- e. **Responsibilitas**, berkaitan dengan kesiapan untuk menerima risiko dari tindakan atau perbuatan yang telah dilakukan seseorang. Ada orang yang bersikap mau menerima risiko secara wajar dan ada pula orang yang bersikap melepaskan diri dari risiko yang dihadapi (sering diistilahkan cuci tangan). Jadi, aspek kepribadian yang berupa responsibilitas berkaitan dengan tanggung jawab seseorang atas tindakan atau perbuatannya.
- f. **Sosiabilitas**, berkaitan dengan hubungan interpersonal, seperti sifat pribadi yang terbuka atau tertutup dan mampu atau tidaknya berkomunikasi dengan orang lain.



## B. Tahapan Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat dikatakan relatif tetap. Kenyataannya, kemungkinan perubahan kepribadian sering ditemukan atau dapat terjadi terutama yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Berikut ini akan diuraikan tentang tahapan perkembangan kepribadian yang dikemukakan oleh Ericson dan Sigmund Freud.

### 1. Menurut Ericson

Ericson mengemukakan tahapan perkembangan kepribadian dengan keenderungan yang bipolar, seperti berikut.

#### a. Masa Bayi (*Infancy*)

Menurut Ericson, masa bayi ditandai adanya kecenderungan *trust-mistrust*. Tingkah laku bayi didasari oleh dorongan mempercayai atau tidak mempercayai orang-orang di sekitarnya. Maksudnya, bayi sepenuhnya akan mempercayai orang tuanya dan terhadap orang yang tidak dikenal, ia tidak akan mempercayainya. Ketidakpercayaan tersebut tidak hanya terhadap orang saja melainkan kepada benda, tempat, suara, dan perlakuan yang tidak dikenal bayi. Oleh karena itu, tidaklah heran bila bayi seringkali menangis pada situasi-situasi tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh bayi yang menangis ketika ia dipangku oleh orang yang tidak dikenalnya.

#### b. Masa Kanak-Kanak Awal (*Early Childhood*)

Masa kanak-kanak awal ditandai adanya kecenderungan *autonomy-shame-doubt*. Maksudnya, pada masa ini anak sudah bisa melakukan kegiatan sendiri sampai batas-batas tertentu, seperti: duduk, berjalan, bermain, dan minum tanpa ditolong oleh orang tuanya. Selain itu, anak juga telah mulai mempunyai rasa malu. Begitu halnya saat hendak melakukan berbuat sesuatu, ia merasakan keraguan sehingga seringkali minta pertolongan atau persetujuan dari orang tuanya.

#### c. Masa Pra Sekolah (*Pre School Age*)

Masa pra sekolah ditandai adanya kecenderungan *initiative-guilty*. Di sini, anak sudah mempunyai beberapa kecakapan yang dijadikan



sebagai pendorong untuk melakukan kegiatan. Oleh karena kemampuan anak pada masa ini masih terbatas, maka ada kalanya ia mengalami kegagalan. Akibatnya, anak mempunyai perasaan bersalah, tidak ingin melakukan atau berbuat sesuatu, dan berinisiatif untuk sementara waktu tersebut.

#### **d. Masa Sekolah (*School Age*)**

Masa sekolah ditandai adanya kecenderungan *industry-inferiority*. Masa ini boleh dikatakan sebagai kelanjutan pada masa-masa sebelumnya. Pada masa ini, anak menunjukkan sifat keaktifannya dengan mempelajari segala sesuatu yang ada di sekitarnya ataupun di lingkungannya. Rasa keingintahuan dan untuk berbuat sesuatu anak terhadap lingkungannya sangat besar. Meskipun demikian, anak tetap mempunyai keterbatasan kemampuan dan pengetahuan. Hal inilah yang menyebabkan anak menghadapi kesukaran, hambatan bahkan kegagalan. Padahal, kegagalan tersebut memberi dampak yang kurang baik yaitu anak menjadi merasa rendah diri.

#### **e. Masa Remaja (*Adolescence*)**

Masa remaja ditandai oleh adanya kecenderungan *identity-identity confusion*. Masa ini boleh disebut masa persiapan menuju kedewasaan. Untuk menuju kedewasaan diperlukan atau didukung oleh kemampuan dan kecakapan. Anak harus berusaha untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri. Identitas diri yang dimaksud di sini yaitu ciri-ciri yang khas dari diri anak. Seperti kita ketahui, tidak sedikit para remaja berbuat sesuatu yang ekstrem dan berlebihan hanya untuk mencari identitas diri mereka. Alhasil, berbagai bentuk penyimpangan atau kenakalan remaja pun terjadi.

Namun, di satu sisi kaitannya dengan keinginan atau dorongan pembentukan identitas diri yang kuat biasanya diimbangi oleh rasa solidaritas, toleransi, dan setia kawan yang kuat pula pada kelompoknya. Lalu, di antara anggota kelompok tersebut terdapat pembagian peran dan mereka pun mematuhi. Dengan demikian, di antara anggota kelompok terjalin ikatan yang kuat.

#### **f. Masa Dewasa Awal (*Young Adulthood*)**

Masa dewasa ditandai adanya kecenderungan *intimacy-isolation*. Ikatan kuat yang terjalin di antara individu mulai melemahkan atau berkurang. Mereka sudah mulai selektif atau memilih-milih dalam menjalin hubungan sesama. Intinya, pada masa ini timbul dorongan untuk membentuk dan membina hubungan yang akrab hanya dengan orang tertentu yang sepaham. Akibatnya terjadi kurang akrab atau renggangnya hubungan dengan individu lain.

#### **g. Masa Dewasa (*Adulthood*)**

Masa dewasa ditandai adanya kecenderungan *generativity-stagnation*. Dari istilah tersebut dapat diketahui bahwa masa dewasa merupakan masa individu telah mencapai puncak dalam perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuan dan kecakapannya dapat dikatakan sudah cukup luas atau besar sehingga mengantarkan individu berkembang pesat. Namun, bukan berarti individu tersebut dapat menguasai berbagai ilmu dan kecakapan. Hal ini dikarenakan kemampuan, pengetahuan, dan kecakapan individu terbatas. Karena itu, individu juga dapat mengalami hambatan.

#### **h. Masa Hari Tua (*Senescence*)**

Masa hari tua atau masa akhir dari perkembangan kepribadian ditandai adanya kecenderungan *ego integrity-despair*. Maksudnya, pada masa ini individu telah memiliki kesatuan atau integritas pribadi. Semua yang telah dijalani menjadi milik pribadinya. Pada masa ini dapat dikatakan masa individu mencapai kemapanan hidup. Meskipun demikian, tidak tertutup kemungkinan individu tersebut masih mempunyai tujuan atau keinginan yang ingin dicapai. Namun, mengingat faktor usia yang mendekati akhir, maka kemungkinan untuk mencapai tujuan atau mewujudkan keinginan sedikit sekali. Akibatnya, individu tersebut merasa putus asa.

Dari kedelapan perkembangan kepribadian yang telah diuraikan di atas dapat digambarkan ke dalam bentuk tabel berikut.



**Tabel 1.1 Tahapan Perkembangan Kepribadian**

Tahapan	Usia (dalam tahun)	Karakteristik
Bayi	0 - ±1	Percaya >< Tidak percaya
Kanak-kanak	± 1 - ± 3	Mandiri >< Malu dan ragu-ragu
Anak Pra Sekolah	± 4 - ± 5	Berinisiatif >< Perasaan bersalah
Anak Sekolah	± 6 - ± 11	Ketekunan >< Rasa rendah diri
Remaja	± 12 - ± 20	Pembuktian identitas diri >< Penyimpangan pembuktian identitas diri
Dewasa Awal	± 21 - ± 40	Keakraban >< Pengasingan
Dewasa	± 41 - ± 65	Menyamarkan >< Ketidakaktifan
Usia Lanjut	di atas ± 65	Menggabungkan >< Rasa putus asa

Ericson menyimpulkan bahwa kepribadian masih dapat dibuat dan diubah, baik ke arah yang positif maupun negatif. Mudah-mudahan kalian mempunyai keinginan untuk menjadi pribadi yang baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat.

## 2. Menurut Sigmund Freud

Setiap manusia harus melewati serangkaian tahap perkembangan menuju proses kedewasaan. Tahapan-tahapan tersebut berguna bagi pembentukan kepribadian yang sifatnya tetap. Menurut Sigmund Freud (dalam A. Supratikan), tahapan pembentukan kepribadian sebagai berikut.

- a. Tahap oral
- b. Tahap anal: 1 – 3 tahun
- c. Tahap phalik: 3 – 6 tahun
- d. Tahap laten: 6 – 12 tahun
- e. Tahap genetal: 12 – 18 tahun
- f. Tahap dewasa yang terbagi:
  - dewasa awal,
  - usia setengah baya,
  - usia senja.



# Bagian 3

## Kepribadian yang Positif

Setiap individu mempunyai kepribadian tersendiri dengan karakteristik atau ciri-ciri yang khas dan unik. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai pembeda individu. Artinya, kepribadian seseorang tidak akan pernah sama dengan kepribadian orang lain.

Menurut Elizabeth (dalam Syamsu Suyuf, 2003) kepribadian ada yang sehat dan tidak sehat. Asumsi sehat di sini dapat dipersamakan dengan hal-hal yang positif. Berikut ini ciri-ciri kepribadian yang sehat (positif).

- (1) Mampu menilai diri sendiri apa adanya, baik tentang kelebihan dan kekurangan secara fisik, pengetahuan, maupun keterampilan.
- (2) Mampu menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dialami apa adanya secara wajar dan tidak mengharapkan situasi atau kondisi kehidupan dengan sesuatu yang sempurna.
- (3) Mampu menilai keberhasilan dan menanggapi secara rasional (masuk akal). Di sini, seseorang tidak akan menjadi sombong atau angkuh apabila ia meraih prestasi yang tinggi atau kesuksesan hidup. Begitu sebaliknya, apabila ia mengalami kegagalan ia tidak mereaksinya dengan frustrasi tetapi tetap dengan sikap yang optimis.
- (4) Mau menerima tanggung jawab dan mempunyai keyakinan terhadap kemampuan untuk memecahkan dan mengatasi masalah kehidupan yang dialaminya.
- (5) Mempunyai sifat mandiri, baik dalam berpikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya.

- (6) Mampu mengendalikan emosi, dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi, atau stres secara positif dan tidak destruktif (merusak).
- (7) Mampu merumuskan tujuan-tujuan dalam setiap kegiatan dan kehidupannya berdasarkan pertimbangan yang rasional, bukan atas dasar paksaan dari luar. Seseorang yang berupaya mencapai tujuan dengan cara mengembangkan kepribadian, wawasan, pengetahuan, dan keterampilannya.
- (8) Peduli lingkungan, fleksibel (luwes) dalam berpikir, terbuka terhadap orang lain, tidak membiarkan dirinya menjadi orang lain, dan sebaliknya ia tidak mau mengorbankan orang lain.
- (9) Mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial.
- (10) Mengarahkan hidupnya berdasarkan keyakinan agama yang dianutnya.
- (11) Kehidupan penuh kebahagiaan.

Berdasarkan ciri-ciri kepribadian positif seperti yang telah diuraikan di atas, kalian tentu dapat menemukan bermacam-macam kepribadian positif di dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, untuk membantu pemahaman kalian sekaligus memperluas wawasan, berikut ini akan dibahas beberapa kepribadian yang positif.

## A. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan hal yang selalu dilakukan orang ketika menghadapi situasi dan kondisi yang membuatnya pada sebuah ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan tersebut muncul sebagai akibat perlawanan pikiran negatif yang selalu hendak menguasai pikirannya. Salah satu contoh kondisi seseorang yang mempunyai pikiran negatif yaitu stres. Pada saat stres, seseorang tidak dapat atau sukar untuk berpikir membangun atau memperbaiki (konstruktif). Memang, tidak semua orang menjadi panik pada saat menghadapi atau mengalami stres. Beberapa orang pada saat stres tidak dapat melakukan apapun.

Oleh karena itu, seseorang harus berusaha melawan pikiran negatif dengan cara memunculkan pikiran-pikiran positif. Adanya pikiran-pikiran

positif akan membantu kepercayaan kepada dirinya, sekaligus meyakinkan bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik atau tidak terjadi apa-apa. Lebih baiknya lagi, berpikir positif tersebut sebaiknya berupa tindakan yang nyata. Apabila kita hanya melakukan perlawanan terhadap pikiran-pikiran negatif yang muncul terus, maka pikiran-pikiran negatif tersebut tetap ada dan dapat hidup secara terus-menerus dalam otak kita. Hal tersebut dikarenakan pikiran-pikiran negatif tersebut sifatnya sementara. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif diartikan dengan segera mencari tahu melalui berbagai cara agar pikiran-pikiran negatif tidak secara terus menetap dalam pikiran.

## 1. Menjadikan Permasalahan sebagai Tantangan

Apapun permasalahan yang dihadapi oleh orang yang berpikir positif tidak menjadikannya lemah atau putus asa. Justru hal tersebut menimbulkan semangat untuk memecahkan masalahnya. Jadi, bagi mereka yang berpikir positif dalam kondisi seperti ini akan bersikap sebagai berikut.

- a. Melihat permasalahan secara objektif.
- b. Permasalahan merupakan tantangan yang harus segera diselesaikan dan tidak menundanya.
- c. Berinisiatif untuk menyelesaikan masalah.

## 2. Menikmati Hidup

Menikmati hidup tidak selalu harus menyediakan waktu khusus atau tertentu. Menikmati hidup juga tidak selalu disertai dengan pengorbanan



Menikmati hidup yang dilakukan dengan memancing.

Sumber: [www.sharkbay.org](http://www.sharkbay.org) [www.druga.org](http://www.druga.org)

material (dana) yang besar. Bagi orang yang berpikir positif, kapan pun waktu yang dimiliki selalu bermanfaat meskipun hanya melalui hal-hal kecil yang diperbuatnya. Misalnya, seseorang akan menikmati pekerjaan yang diberikan kepadanya. Hal tersebut dapat tercapai apabila ia melakukannya dengan ketulusan, keikhlasan, dan penuh rasa

tanggung jawab untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Berikut ini ciri-ciri orang berpikir positif berkaitan dengan menikmati hidup.

- a. Mensyukuri atas waktu yang dimiliki.
- b. Menganggap suatu anugerah karena telah dapat menikmati kehidupan dunia sekelilingnya.
- c. Tidak pernah menyesal terhadap sesuatu yang telah terjadi di masa lalu maupun pada saat ini.

### 3. Terbuka

Orang yang berpikir positif akan memiliki sifat terbuka. Di sini yang dimaksud terbuka yaitu dapat menerima saran dan ide dari orang lain. Adapun terhadap kritikan yang ditunjukkannya, ia tidak menganggap bahwa hal tersebut menjadi suatu ancaman. Dan, sebaliknya kritikan tersebut menjadi suatu pertimbangan bagi dirinya untuk berbuat sesuatu ke arah yang lebih baik lagi. Dengan demikian, ciri-ciri orang yang berpikir positif berkaitan dengan sifat terbuka sebagai berikut.

- a. Dapat menerima orang lain dengan segala kekurangannya.
- b. Tidak merasa terganggu dengan semua kritikan yang ditujukan kepada dirinya.

### 4. Pola Pikir Konstruktif

Konstruktif berarti membangun, memperbaiki. Seseorang yang mempunyai pola pikir konstruktif mempunyai sifat mau menerima dan menyesuaikan dengan hal-hal yang baru. Namun, bukan berarti ia hanya mengikuti segala hal yang terjadi atau berlaku di lingkungannya. Ia mempunyai hak untuk mengambil keputusan yang sebelumnya melalui pertimbangan-pertimbangannya yang logis dan hati-hati. Jangan salah, sikap hati-hati dan penuh pertimbangan tersebut tidak dapat dijadikan ukuran bahwa ia termasuk orang yang lamban dan kurang tanggap dalam hal-hal kecil. Sikap hati-hati dan penuh pertimbangan tersebutlah yang menjadi langkah awal dalam mengambil keputusan. Dari uraian tersebut, ada beberapa hal penting yang perlu digarisbawahi tentang ciri-ciri orang yang berpikir positif dengan pola pikir konstruktif.

- a. Teliti dan cermat melihat suatu permasalahan.

- b. Mempunyai pertimbangan logis.
- c. Bersikap hati-hati atau tidak gegabah.
- d. Dapat mengambil keputusan secara tepat (*decision making*).

## 5. Tertuju pada Pemecahan Masalah

Suatu permasalahan dapat menjadi penghambat prestasi atau keberhasilan seseorang. Ada beberapa orang yang ketika dihadapkan pada kondisi tersebut, di dalam pikirannya adalah hal-hal yang negatif. Orang seperti ini berarti orang yang tidak berpikir positif.

Sama halnya saat ia sedang mengalami kegagalan. Orang yang berpikir positif, kegagalan tersebut tidak akan menyurutkan semangat untuk terus melakukan suatu hal. Ia juga tidak akan bersikap mencari-cari alasan tentang penyebab kegagalannya. Apabila melakukan kesalahan, ia tidak akan mencari *kambing hitam*. Jadi, hal-hal yang dapat dipetik dari uraian tersebut di antaranya berikut.

- a. Melibatkan diri terhadap permasalahan yang dialami, bukan menjauhinya.
- b. Respon terhadap permasalahan yang ada (*responsive*).
- c. Mempunyai inisiatif terhadap permasalahan dan konflik.

## 6. Melawan Pikiran Negatif yang Merusak Pikiran Sehat

Energi seseorang dapat rusak atau berkurang oleh pikiran negatif. Bukan hanya itu, pikiran negatif dapat menjadikan penghambat kreativitas berpikir seseorang. Bagi mereka yang berpikir positif selalu mempunyai cara tertentu untuk melawan pikiran negatifnya sehingga ia merasa tenang dan nyaman.

Berikut ini hal-hal yang dilakukan orang berpikir positif dalam melawan pikiran negatif.

- a. Dapat menjauhkan pikiran atau emosi negatif yang menjadi penghambat kepribadiannya.
- b. Dapat memilih berbagai permasalahan yang sekiranya mengarah pada emosi negatif terhadap perkembangan dirinya.
- c. Tidak mencampuradukkan permasalahan yang kondisinya berbeda.



## 7. Introspeksi Diri

Seseorang dikatakan introspeksi diri bila ia mau melihat permasalahan yang ada pada dirinya. Ia tidak mau menyalahkan orang lain atau mencari penyebab di luar permasalahannya. Ia menyadari kekurangan yang dimilikinya. Dengan begitu, ia terpacu atau terdorong untuk berbuat yang lebih baik lagi untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Jadi, mereka yang berpikir positif dalam introspeksi diri mempunyai sikap-sikap berikut.

- a. Memaafkan dirinya terhadap kesalahan yang telah diperbuatnya.
- b. Kesalahan atau kekurangannya sebagai acuan untuk berbuat lebih baik lagi.

## 8. Menjauhi Gosip

Gosip dapat diartikan sebagai cerita negatif tentang orang lain. Karena itu, gosip dapat menyebabkan seseorang bersikap tidak objektif



Menggosip harus dihindari untuk berpikir.  
Sumber: [bethanygtm.files.wordpress.com](http://bethanygtm.files.wordpress.com)

ketika menghadapi konflik atau perselisihan. Bagi mereka yang berpikir positif tentu dapat melihat dan memisahkan antara konflik dan sikap yang tidak pada tempatnya. Mereka juga dapat menilai permasalahan dengan pemikiran yang lebih jernih tanpa menghiraukan sugesti atau saran dari orang lain. Berikut ini pikiran-pikiran positif seseorang yang menjauhi gosip.

- a. Mempunyai prinsip dan alasan yang kuat.
- b. Berprinsip bahwa peduli orang lain bukan berarti ikut mencampuri masalah orang lain.
- c. Gosip hanyalah pemborosan waktu dan sesuatu yang tidak bermanfaat.

## 9. Menggunakan Bahasa Positif

Orang berpikir positif berusaha menciptakan atau menggunakan bahasa positif. Bahasa positif yang dimaksud adalah bahasa yang mengandung unsur-unsur kesopanan, nyata, dan membangun. Oleh karena itu, hal tersebut dapat membangkitkan semangat dirinya dan orang lain sehingga terbentuk perilaku yang positif. Simpulan pikiran-pikiran positif orang yang menggunakan bahasa positif sebagai berikut.

- a. Mendorong terbentuknya sifat jujur.
- b. Memanfaatkan waktu yang ada untuk mendukung sikap dan perilaku yang positif.

## 10. Menggunakan Bahasa Tubuh yang Positif

Bahasa tubuh atau gerakan/isyarat tubuh yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mengungkapkan perasaan seseorang terhadap orang



Tersenyum termasuk bahasa tubuh yang positif.

Sumber: [noahnelson.blogs.com](http://noahnelson.blogs.com)

lain. Orang yang berpikir positif selalu menggunakan bahasa tubuh yang positif pula. Misalnya, ia selalu tersenyum dan berbicara dengan nada (intonasi) yang tepat sehingga orang-orang yang ada di sekitarnya atau terlibat di dalamnya merasa nyaman. Dari uraian tersebut ciri-ciri orang yang berpikir positif dalam menggunakan bahasa tubuh yang positif antara lain: energik dan antusias.

## 11. Menerima Dirinya Sendiri

Orang yang berpikir positif akan menerima dirinya sendiri apa adanya dalam keadaan atau kondisi fisik tubuh apapun. Ia tidak menjadikan tubuhnya sebagai penghalang segala kegiatannya. Karena ia yakin dengan peduli pada penampilan diri sendiri yang rapi, maka percaya diri menjadi semakin meningkat atau bertambah. Ia pun senantiasa berusaha tampil sebaik-baiknya.

Dari uraian tersebut dapat diketahui pikiran-pikiran positif bagi orang yang menerima dirinya, di antaranya berikut.

- a. Menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- b. Percaya diri.
- c. Merasa mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu.

## 12. Mensyukuri Sesuatu yang Dimiliki

Orang yang berpikir positif tidak menilai kebahagiaan berdasarkan materi yang dimiliki. Baginya, hasil dalam bentuk materi bukanlah prioritas utamanya. Ia lebih menekankan pada kegiatan, seperti pekerjaan yang dimiliki. Dikatakan demikian karena apabila ia selalu mensyukuri atas segala pekerjaan atau sesuatu hal yang telah diperbuatnya, maka ia menjadi bahagia. Jadi pikiran-pikiran positif dari orang yang mensyukuri atas sesuatu yang dimiliki di antaranya merasa bahagia dan tidak tergantung pada materi.

## B. Menjadi Diri Sendiri

“*Be your self*”... Sebuah kalimat pendek penuh arti bagi individu yang dapat memahaminya. Kalimat tersebut dapat diartikan, “Jadilah dirimu sendiri”. Tentu di dalam benak kalian masih bertanya-tanya tentang makna kalimat tersebut. Memang, untuk menjadi diri sendiri bukanlah hal yang mudah seperti yang kita bayangkan. Apabila ada orang yang beranggapan bahwa segala sesuatu hendaknya dikerjakan berdasarkan caranya sendiri, maka hal tersebut ada benarnya. Karena anggapan inilah yang sering dijadikan alasan para remaja untuk menentukan atau mencari identitas/jati dirinya.

Ternyata, menjadi diri sendiri bukanlah sekedar menerima apa adanya diri kita sendiri. Pada saat sekarang lebih ditekankan sebagai penonjolan diri. Singkatnya, menjadi diri sendiri berarti berhenti berpura-pura menjadi orang lain. Sebab, dengan menjadi diri sendiri akan membuat atau menimbulkan rasa hormat kepada orang lain yang semakin besar. Semakin mengerti diri sendiri maka semakin besar pula pengertian terhadap hak-hak orang lain. Sebagai pemahaman hal tersebut, dapat

dicontohkan berikut. Apabila kalian termasuk orang yang mudah tersinggung, maka kalian tentu tidak akan melakukan perbuatan yang membuat orang lain tersinggung.

Menjadi diri sendiri, seharusnya membuat kalian tidak lagi merasa khawatir atau takut dalam hal memenuhi harapan orang lain. Di sini, kalian berbuat untuk lebih mengarahkan pada kehidupan diri sendiri. Namun, bukan berarti tidak mepedulikan keinginan dan pikiran-pikiran orang lain. Satu hal utama untuk menjadi diri sendiri adalah ketulusan. Dikatakan demikian, dengan ketulusan yang dimiliki seseorang akan menerima diri sendiri baik dari sisi positif maupun negatif (kelebihan dan kekurangannya).

Selanjutnya, berikut ini hal-hal yang dapat kalian lakukan untuk menjadi diri sendiri.

## 1. Berhenti Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain

Tentu di antara kalian pernah membanding-bandingkan diri dengan teman atau orang lain. Hal tersebut terjadi karena adanya tuntutan



**Kepandaian dan keahlian seseorang (dokter) biasa dijadikan objek perbandingan.**

Sumber: [upload.wikimedia.org](https://upload.wikimedia.org)

memenuhi standar ideal menjadi sosok yang sempurna. Padahal, apabila hal tersebut berlangsung lama dan terus-menerus akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap keadaan diri sendiri yang sesungguhnya. Selain itu dapat memicu keterlenaan diri sendiri menjadi orang lain melalui khayalan-khayalan yang terkadang tidak masuk akal.

Hal-hal yang biasa dijadikan objek perbandingan diri sendiri dengan orang lain di antaranya berikut.

- (1) Kepandaian.
- (2) Keahlian.
- (3) Kecantikan.
- (4) Postur tubuh (langsing atau tidak, tinggi atau rendah badan).

- (5) Kekharismatikan.
- (6) Kebijaksanaan.

Oleh karena itu, apabila ingin menjadi diri sendiri sebaiknya segera menghentikan kebiasaan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, kalian harus menanamkan anggapan bahwa diri sendirilah sosok yang unik dan paling sempurna dibandingkan memilih menjadi orang lain yang hebat sekalipun.

## 2. Bahagia dengan Keadaan Diri Sendiri

Bahagia atau gembira merupakan hak setiap orang. Merasakan bahagia atau gembira tidak mengenal ruang dan waktu. Sehubungan dengan hal tersebut, seseorang sebaiknya membuang jauh perasaan



Anak yang bahagia dengan menjadi dirinya sendiri.  
Sumber: [www.tropicalisland.de](http://www.tropicalisland.de)

malu hanya karena keadaannya tidak mendukung. Apabila hal tersebut terjadi, maka sama halnya orang tersebut menjadi orang lain. Jadi, pada hakikatnya untuk bergembira tidak perlu menjadi orang lain apabila diri sendiri masih mampu melakukan sesuatu dan kesempatan terbuka luas.

## 3. Tidak Memandang Diri Sendiri Terlalu Serius

Adakah di antara kalian yang pernah merasa malu karena melakukan kesalahan? Misalnya, pada pesta ulang tahun kamu tanpa sengaja menyenggol gelas minuman milik teman dan mengotori baju teman. Karena ketidaksengajaan tersebut, kamu mendapat perlakuan yang memalukan dirimu, yaitu diperolok teman-teman lainnya.

Apabila memandang diri sendiri terlalu serius, maka akan terjadi reaksi emosional terhadap kesalahan-kesalahan meskipun menyangkut hal-hal kecil atau tidak terlalu penting. Untuk menyikapi agar tidak memandang diri sendiri terlalu serius sebenarnya mudah. Hanya perlu

sedikit menertawakan diri sendiri atas kekonyolan yang telah diperbuat. Menertawakan diri sendiri dipilih sebagai sikap yang dilakukan karena dapat membantu menerima diri sendiri dan membantu diri sendiri merasa lebih kuat memegang kendali. Dengan begitu tidak akan terjadi sikap menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah diperbuatnya. Intinya yaitu mau mengakui kesalahan diri sendiri.

#### 4. Menghalalkan Kegagalan

Sebagian besar orang yang mengalami kegagalan menjadi cepat putus asa. Terlebih lagi ketika mengingat atau diingatkan akan kegagalannya, ia menjadi stres. Hal ini dapat terjadi karena kata gagal tidak termasuk dalam “catatan pribadinya”. Akibatnya, ia terus menyalahkan diri sendiri. Padahal, rasa bersalah tersebut menjadikan pikiran sempit dan tidak dapat menemukan gagasan atau ide yang terbaik. Sikap tersebut tidak boleh dibiarkan atau berlangsung terus. Sebaliknya, ia harus memberikan kesempatan pada diri sendiri untuk berkembang.

#### 5. Menyukai Diri Sendiri

Menyukai diri sendiri yang dimaksud di sini berbeda dengan narsis. Menyukai diri sendiri bertujuan untuk menanamkan sikap menerima diri sendiri setulusnya tanpa ada maksud membenci kekurangan-kekurangan terutama secara fisik yang ada pada diri sendiri. Yakinlah bahwa ada satu hal yang unik atau khas pada diri sendiri yang tidak mungkin dimiliki oleh orang lain. Keyakinan tersebut bukan tanpa dasar, melainkan dilandasi oleh kepercayaan bahwa ciptaan Tuhan Yang Maha Esa di dunia tidak ada sesuatu pun yang mirip atau sama antara yang satu dengan yang lainnya. Dengan demikian, tidak ada lagi kekhawatiran atau kerisauan yang menghantui mengenai kekurangan-kekurangan pada diri sendiri.

### C. Disiplin

Disiplin berkaitan dengan kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan yang berlaku. Disiplin menjadi suatu kebiasaan yang positif tidak begitu saja terjadi melainkan melalui proses. Menamakan sikap

disiplin diri dapat dimulai sejak dini. Disiplin diri tidak hanya dilakukan di lingkungan keluarga melainkan juga di lingkungan masyarakat. Di bawah ini terdapat wacana tentang disiplin diri. Simaklah dengan baik!

Pulang sekolah Erna tidak langsung pulang ke rumah. Erna malah berjalan-jalan ke tempat perbelanjaan (mall). Padahal, orang tuanya sudah menanti di rumah dengan penuh gelisah. 1 jam kemudian, Erna baru menginjakkan kakinya ke rumah. Erna pun segera disambut oleh orang tuanya yang memasang muka masam. Dan, tidak menunggu lama orang tuanya memarahi Erna. Tidak hanya itu, Erna juga diberi hukuman atas ketidaksiplinanannya melanggar peraturan keluarga. Orang tuanya mencabut atau tidak akan memberi uang saku kepada Erna selama 1 bulan.

Mendengar hukuman tersebut, Erna tidak dapat berbuat banyak untuk memohon kelonggaran terhadap hukuman (*punishment*) yang diterimanya. Akhirnya, Erna menjadi stres.

Berbicara tentang disiplin diri, seorang anak harus mempunyai kesadaran diri yang tinggi. Dengan kesadaran yang dimiliki, ia akan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan di lingkungannya. Selanjutnya, untuk memahami lebih jauh mengenai cara menanamkan disiplin pada diri sendiri, cermatilah uraian berikut ini.

## 1. Mengingat-ingat Larangan

Larangan merupakan bagian dari sebuah peraturan yang tidak boleh ditentang atau dilanggar. Larangan harus dihindari dan tidak boleh dilakukan. Seorang anak yang membiasakan untuk selalu mengingat hal-hal yang menjadi larangan tidak akan melakukannya. Terlebih lagi ia mengetahui jika larangan tersebut dilanggar memiliki sanksi, maka ia akan berusaha dengan sungguh-sungguh tidak akan melakukannya.

## 2. Memberi Hukuman pada Diri Sendiri

Untuk memotivasi atau memberi dorongan agar dapat membiasakan disiplin boleh memberi hukuman pada diri sendiri apabila suatu

ketika melakukan hal-hal dengan tidak disiplin. Satu hal yang perlu diingat, unsur kekerasan sedapat mungkin dihindari dalam hukuman. Kekerasan justru tidak mendidik untuk menanamkan dan membiasakan disiplin diri. Jadi, tujuan memberi hukuman pada diri sendiri adalah menegaskan agar tidak mengulang kembali pelanggaran-pelanggaran yang tidak mencerminkan disiplin diri.

### 3. Belajar dari Perilaku Orang Tua

Dalam kehidupan sehari-hari, anak tidak terlepas dari pengaruh sikap dan perilaku dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Apabila di lingkungan keluarga, maka perhatiannya tertuju pada anggota keluarganya,



Perilaku orang tua yang positif (kerja bakti) turut memengaruhi perilaku anak yang positif pula .

Sumber: Dokumen Penerbit

nya, terutama orang tuanya. Di sini, perilaku orang tua baik yang positif maupun negatif andil memengaruhi perilaku anak untuk membiasakan disiplin diri. Ia akan belajar dari sikap dan perilaku orang tuanya. Apabila yang terlihat perilaku yang positif, maka ia akan menunjukkan sikap dan perilaku yang positif, dan sebaliknya.

### 4. Konsisten terhadap Hukuman dan Aturan

Hukuman dan aturan harus tetap atau terus-menerus berlaku. Tidak boleh sesekali diri kita menggantikan hukuman. Tidak boleh juga membiarkan sekali saja kesempatan hukuman dan aturan tidak berlaku, terlebih lagi ketika melakukan kesalahan. Hal ini bertujuan agar tidak dianggap sebagai suatu pelanggaran yang dapat diulangi lagi. Walaupun hukuman dan aturan diubah tetap harus mematuhi dan melaksanakannya.

### 5. Tidak Mengubah Bentuk Hukuman

Bentuk hukuman yang telah dibuat untuk suatu kesalahan hendaknya tidak diubah pada suatu kesalahan yang sama. Hal tersebut menjadikan diri sendiri merasa bingung sekaligus tidak akan pernah dapat belajar dari kesalahan.



Mengalihkan perhatian pada kegiatan yang baru (menyanyi) dapat membantu mengatasi diri saat marah.  
Sumber: new-site.org

Ada kalanya ketika belajar menanamkan dan membiasakan disiplin diri merasakan frustrasi bahkan marah-marah. Ketika menghadapi hal tersebut, kita tidak perlu memaksakan diri sendiri. Biarkan dan lepaskan saja amarah yang tersimpan dalam diri kita. Tentunya dengan tetap mengendalikan diri, jangan sampai berperilaku agresif dan destruktif (merusak). Oleh karena itu, diri kita harus pandai-pandai mengatasi

diri dalam keadaan marah, di antaranya berikut.

- (1) Mengalihkan perhatian pada hal-hal atau kegiatan yang baru
- (2) Memberikan waktu beberapa saat pada diri sendiri untuk melepas kemarahan
- (3) Membiarkan diri hingga merasa tenang sebelum melakukan kegiatan lainnya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa disiplin diri memang diperlukan dan harus dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Disiplin diri dapat dilakukan di berbagai hal, seperti disiplin waktu dan disiplin tempat.

### a. Disiplin Waktu



Bangun tidur tepat pada waktunya termasuk disiplin waktu.  
Sumber: Dokumen Penerbit

Disiplin waktu berarti diri kita dengan sungguh-sungguh memahami waktu secara tepat. Dengan kata lain, disiplin waktu (*on time*) berarti tidak lebih atau tidak kurang dari waktu pelaksanaan suatu hal atau kegiatan. Jangan sampai *jam karet* terjadi pada diri kita. Contoh, waktu belajar pada malam hari mulai pukul 7 sampai dengan 9 benar-benar digunakan untuk belajar, bukan digunakan mengerjakan hal-hal lainnya.

## **b. Disiplin Tempat**

Disiplin tempat berarti dapat menggunakan suatu tempat sebagaimana mestinya dengan tertib tanpa ada paksaan dari siapa pun. Disiplin tempat menjadikan kehidupan diri seseorang mampu menghargai tempat milik orang lain atau lingkungan.



Setelah membaca meletakkan kembali buku pada tempatnya adalah contoh disiplin tempat.

Sumber: [www.iiitm.ac.in](http://www.iiitm.ac.in)

Sebagai contoh, di rumah maupun di tempat lainnya harus tertib meletakkan barang pada tempatnya selesai menggunakannya. Disiplin diri tidak berat dilakukan apabila telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Disiplin diri membantu membentuk individu yang bertanggung jawab dalam segala hal.

## Kepribadian yang Negatif

Pada zaman sekarang kepribadian seseorang sangat dimungkinkan dipengaruhi oleh kebudayaan. Ia tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan kepribadiannya sendiri melainkan dipengaruhi oleh kebudayaan. Hal inilah yang terkadang menyulitkan penilaian untuk kepribadian diri yang sesungguhnya. Adapun kebudayaan boleh dikatakan mampu mempengaruhi kepribadian diri seseorang mengarah perilaku negatif. Tidak sedikit perilaku orang pada zaman sekarang yang bertentangan dengan kepribadian orang-orang pada zaman dahulu.

Contoh: sopan santun setiap seseorang yang lebih muda ketika bertemu dengan orang yang lebih tua mulai sudah berkurang. Dengan demikian, kebudayaan ternyata dapat memengaruhi kepribadian yang tidak sehat atau negatif. Dapatkah kamu menyebutkan ciri-ciri orang yang mempunyai kepribadian tidak sehat atau negatif?

Ada beberapa ciri yang menunjukkan bahwa kepribadian seseorang itu tidak sehat atau negatif.



Stres adalah ciri kepribadian yang tidak sehat.

Sumber: i.telegraph.co

- 1) Mudah tersinggung atau marah.
- 2) Mudah cemas atau khawatir.
- 3) Merasa tertekan (stres atau depresi).
- 4) Senang mengganggu orang lain, terutama yang usianya lebih muda.
- 5) Perilakunya sering menyimpang meskipun sudah diperingatkan.

- 6) Terbiasa berbohong.
- 7) Hiperaktif (sangat aktif).
- 8) Suka mencemooh orang lain.
- 9) Kurang bertanggung jawab.
- 10) Pesimis (harapan tipis).
- 11) Pemarah.
- 12) Memusuhi semua bentuk kekuasaan (otoritas).

Membahas tentang kepribadian yang negatif tidak perlu melihat jauh di luar kepribadian diri sendiri. Karena sesungguhnya di dalam diri sendiri terdapat kepribadian yang tidak sehat atau negatif. Namun, bukan berarti hal ini dianggap sebagai kekurangan yang tidak dapat diubah ke arah yang lebih baik. Memang, sifat atau kepribadian negatif yang melekat pada diri sendiri sulit diubah secara cepat. Parahnya lagi bila diri sendiri tidak pernah tahu atau tahu akan kepribadian diri sendiri yang negatif tersebut. Melengkapi pemahaman uraian tersebut, berikut ini akan diuraikan beberapa kepribadian yang negatif.

## 1. Tidak Mempunyai Pendirian

Pendirian berarti pendapat atau keyakinan yang digunakan sebagai dasar untuk mempertimbangkan sesuatu. Orang dikatakan tidak mempunyai pendirian bila ia mudah terpengaruh oleh lingkungan dalam mengambil suatu keputusan atau ketika ia melakukan sesuatu. Tidak jarang ia merasa kebingungan dengan sikap yang dilakukannya. Terkadang terhadap hal-hal yang penting (prinsipil) juga dapat goyah hanya karena bujukan atau rayuan orang lain yang terlihat manis. Tidak hanya itu, keyakinan orang yang tidak mempunyai pendirian mudah berubah setiap saat. Dengan sikapnya yang demikian, menjadikan orang lain semakin susah untuk percaya padanya.

Kepribadian tersebut jangan dipelihara atau dibiarkan melekat terus pada diri sendiri. Segera lah kita mengubahnya ke arah yang lebih positif. Berikut ini hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang yang tidak mempunyai pendirian.

- (1) Menentukan sikap yang terbaik untuk diri sendiri.
- (2) Memperkuat keyakinan bahwa prinsipnya benar.
- (3) Bersikap tegas untuk menentukan sesuatu antara yang boleh dan tidak boleh

## 2. Keras Kepala

Tentu di antara kalian ada yang mempunyai sifat ingin menang sendiri. Apabila demikian, ia boleh dikatakan termasuk orang keras kepala. Orang seperti ini selalau berpikir untuk menang meskipun dalam hal sekecil apapun. Ia tidak mau mendengarkan pendapat orang lain. Ia tetap ingin mempertahankan prinsipnya bahkan ngotot dalam hal-hal sepele.

Orang ini tidak peduli dengan hal-hal atau kegiatan yang dilakukan orang lain. Tidak salah jika julukan egois ditujukan kepada orang seperti ini. Ia hanya mementingkan dan memperhatikan diri sendiri. Oleh karena itu, ia sulit menerima kesalahan atau nasihat orang lain. Dengan demikian, keras kepala termasuk kepribadian yang negatif. Tidak seharusnya sifat tersebut melekat pada diri kita. Selanjutnya, berikut ini beberapa hal yang digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki agar tidak keras kepala.

- (1) Berpikir rasional tentang keuntungan atau manfaat dari hal-hal yang diperdebatkan.
- (2) Bersikap terbuka menerima nasihat orang lain yang justru akan memperkaya wawasan.

## 3. Membual

Membual sama artinya dengan omong kosong. Orang seperti ini suka omong besar. Ia selalu mempunyai cerita-cerita yang menarik, terutama tentang dirinya. Ia suka menunjukkan akan kehebatan dirinya. Ide-idenya terdengar “wah” atau bagus, kenyataannya ia tidak dapat mewujudkannya dalam tindakan. Ia suka mengobral janji tetapi tidak pernah menepatinya. Ia juga pandai meyakinkan orang bahwa diri mereka lebih rendah dan selalu memuakkan.

Membual tidak akan memberi manfaat, baik untuk dirinya sendiri atau orang lain. Membual malah menjauhkan diri kita dari teman-teman atau orang lain. Jadi, apabila ada orang beranggapan bahwa dengan membual akan menambah teman, maka ia keliru. Justru yang terjadi sebaliknya, ia akan dijauhi oleh teman-teman atau orang lain. Wilson Mizner, seorang psikologi mengingatkan: “Jangan berbicara mengenali

diri sendiri, karena diri yang asli akan muncul dengan sendirinya setelah masuk ke liang kubur”.



**Membiasakan mendengarkan saran teman dapat mengurangi kebiasaan yang negatif (membual).**

**Sumber: Dokumen Penerbit**

Membual harus dihindari karena termasuk berkepribadian yang tidak sehat atau negatif. Selanjutnya, kebiasaan membual harus diubah meskipun secara perlahan. Berikut ini hal-hal yang dapat membantu menghilangkan kebiasaan membual.

- (1) Membiasakan mendengarkan.
- (2) Tidak terpancing oleh cerita orang lain yang membuat ingin melebihi cerita orang tersebut.



# Bagian 5

## Gangguan Kepribadian

Perkembangan kepribadian diri seseorang yang tidak matang dan menyimpang merupakan sumber terjadinya gangguan kepribadian. Ketidakmatangan kepribadian tersebut dikarenakan mengalami proses perkembangan yang tidak semestinya. Cara pandang, berpikir, dan berhubungan dengan orang-orang di sekitarnya atau tentang lingkungannya tidak sesuai dengan keadaan. Akibatnya, pada kasus-kasus tertentu terjadi hal yang menyengsarakan atau membuat menderita.

### A. Pengertian Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian (*personality disorder*) merupakan suatu gangguan yang dapat dikatakan kategori berat. Gangguan ini terdapat pada karakter dan perilaku individu. Gangguan ini berhubungan dengan kekacauan pribadi dan sosial. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor hereditas atau keturunan dan pengalaman hidup pada awal masa kanak-kanak. Berikut ini faktor-faktor penyebab gangguan kepribadian.

- (1) Pengalaman masa kanak-kanak yang kurang baik, seperti pelecehan seksual, kekerasan fisik, dan kekerasan secara lisan (verbal).
- (2) Terdapat anggota keluarga yang mempunyai riwayat gangguan kepribadian.
- (3) Riwayat skizofrenia (penyakit jiwa yang ditandai oleh ketidakacuhan, halusinasi, dan merasa berkuasa) dalam keluarga.
- (4) Luka pada kepala yang dialami masa kanak-kanak.
- (5) Hubungan keluarga yang tidak harmonis.

Ada sebuah diagnosis atau penentuan gangguan kepribadian seseorang didasarkan pada perilaku, suasana pikiran dan perasaan (*mood*), interaksi sosial, serta tindakan cepat secara tiba-tiba menurut gerak hati (*impulsif*). Namun, hal tersebut malah menimbulkan perdebatan (*kontroversial*) dan merugikan individu yang bersangkutan. Ini dikarenakan adanya julukan tertentu dari orang lain yang ditujukan pada individu tersebut sehingga membuatnya semakin enggan berinteraksi atau berhubungan dengan orang lain. Individu tersebut malah memilih mengasingkan atau mengisolasi diri. Rendahnya interaksi sosial baik di lingkungan tempat tinggal maupun tempat kerja pun turut memperburuk kondisi dan suasana emosi individu tersebut. Hal ini dapat terjadi karena ia semakin mendramatisir, menyimpan erat, mengulang atau mengingat kembali suasana hati (*obsesif*), dan *antisosial*.

Secara umum, individu yang mengalami gangguan kepribadian maka kegiatan sehari-harinya pun ikut terganggu. Ia kesulitan untuk mempertahankan hubungan yang dijalinnya dengan orang lain. Rincinya, ciri-ciri individu yang mengalami gangguan kepribadian sebagai berikut.

- (1) Mudah marah.
- (2) Memiliki banyak permintaan.
- (3) Merasa ketakutan.
- (4) Bertindak kasar.
- (5) Sering berseteru atau bermusuhan.
- (6) Berusaha memengaruhi individu dengan mengendalikan segala keinginan dan gagasan di bawah sadar (*sugesti*).

Selain ciri-ciri di atas, berikut ini sikap atau perilaku individu yang mengalami gangguan kepribadian.

- (1) Sikap dan perilakunya cenderung merugikan orang lain. Karena itu hubungan pribadinya dan orang lain terganggu.
- (2) Memiliki pandangan bahwa kesulitan yang terjadi pada dirinya disebabkan oleh nasib buruk atau perlakuan tidak baik dari orang lain. Jadi, ia tidak pernah merasa bersalah.
- (3) Tidak memiliki rasa tanggung jawab.
- (4) Tidak mengenal rasa menyesal bila ia telah melukai atau mencelakai orang lain.
- (5) Mementingkan diri sendiri.

Individu yang mengalami gangguan kepribadian akan mengalami penurunan nama baiknya saja (*disorders of reputation*). Ia tidak merasakan atau menanggung penderitaan atas tindakannya. Parahnya, baginya hal tersebut sama sekali bukan masalah.

Namun demikian, jangan membiarkan gangguan kepribadian bersarang pada diri kita. Secepat mungkin gangguan kepribadian tersebut diatasi, baik secara pengobatan medis maupun psikoterapi.

Pengobatan medis diambil sebagai cara untuk mengatasi gangguan kepribadian individu yang menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut.

- (1) Terus menyendiri.
- (2) Melakukan tindakan-tindakan yang membahayakan, baik diri sendiri maupun orang lain.
- (3) Emosi berlebihan.

Dari uraian tersebut, gangguan kepribadian dapat terjadi pada individu mana pun. Diri sendirilah yang harus dapat mengendalikan diri.

## B. Jenis-Jenis Gangguan Kepribadian

Permasalahan gangguan kepribadian beragam, di antaranya berikut.

- (1) Ketergantungan pada alkohol.
- (2) Kecemasan dan gangguan makan.
- (3) Keinginan bunuh diri.
- (4) Gangguan seksual.
- (5) Keinginan melakukan hal-hal yang dapat membahayakan diri sendiri.
- (6) Gangguan suasana perasaan dan pikiran (*mood*).

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa individu yang mengalami gangguan kepribadian penuh dengan berbagai pengalaman konflik atau permasalahan. Akibatnya, terjadi ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupannya.

Adapun jenis-jenis gangguan kepribadian dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu kelompok A-kepribadian eksentrik, kelompok B-kepribadian dramatik, dan kelompok C-kepribadian dengan kecemasan.

## 1. Kelompok A, Kepribadian Eksentrik

Gangguan kepribadian yang termasuk di dalam kelompok A sebagai berikut.

- a. Gangguan kepribadian skizoid.
- b. Gangguan kepribadian skizotipe.
- c. Gangguan kepribadian paranoid.

Untuk mengetahui satu per satu dari ketiga gangguan kepribadian di atas, simaklah penjelasan singkat berikut.

### a. Gangguan Kepribadian Skizoid (*Schizoid Personality Disorder*)

Individu yang mengalami gangguan kepribadian skizoid menunjukkan tanda-tanda seperti berikut.

- (1) Lebih suka menyendiri.
- (2) Tak pernah tertarik berhubungan dengan orang lain termasuk anggota keluarga.
- (3) Jarang memilih waktu untuk bersenang-senang.
- (4) Tidak terpengaruh pujian dan kritik orang lain.
- (5) Mempunyai sedikit teman akrab.
- (6) Emosi datar dan perilakunya dingin.
- (7) Keterampilan pada kegiatan seksual kurang.

### Cara Berpikir

Di sini, individu beranggapan bahwa kehadiran orang lain di dalam kehidupannya mengganggu dan tidak menghargai dirinya. Apabila bekerja, ia lebih memilih melakukannya sendiri atau seminimal mungkin untuk tidak melibatkan orang lain. Ia mempunyai cara berpikir yang secara garis besar seperti berikut.

- (1) Tidak mempermasalahkan pendapat atau kritik orang lain mengenai dirinya.
- (2) Kebebasan dan ketidaktergantungan kepada orang lain merupakan hal yang terpenting baginya.
- (3) Lebih menikmati segala sesuatunya bila tidak ada orang lain di sekitarnya.

- (4) Berhubungan dengan orang lain bukan prioritas yang penting baginya.
- (5) Ia yakin melakukan sesuatu sendiri tanpa perlu bantuan orang lain
- (6) Tidak perlu bersikap ramah terhadap orang lain.
- (7) Lebih menyukai hal-hal yang sifatnya pribadi daripada yang berhubungan atau dekat dengan orang lain.
- (8) Lebih merasa nyaman bila tidak terkait dengan orang lain.
- (9) Lebih memilih mempunyai sedikit masalah daripada terlalu dekat dengan orang lain.
- (10) Bersikap menjaga jarak dan biasa-biasa saja atau datar terhadap orang lain.

Gangguan kepribadian seperti ini dapat dicegah terutama sebelum anak mencapai usia dewasa. Caranya dengan memberikan pembelajaran dan stimulasi emosional. Wujud nyata hal ini yaitu melatih kepedulian terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Gangguan kepribadian ini sifatnya menetap dalam diri individu dan menghindari terjadinya hubungan sosial. Individu dengan gangguan kepribadian ini biasanya tidak memiliki emosi dalam menanggapi (respon) di berbagai situasi. Seolah-olah ia tidak memiliki kemampuan dalam menikmati berbagai pengalaman hidup.

Pada uraian di atas disebutkan bahwa individu dengan gangguan kepribadian ini lebih suka menyendiri. Bukan berarti ia mengurung dirinya untuk menghindari orang lain. Ia masih tetap ke luar ruangan dan tidak bersembunyi. Ia juga masih tetap menyukai kehidupan sosial atau bermasyarakat.

## **Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)**

Gangguan kepribadian skizoid dapat diatasi dengan lima cara berikut.

### **(1) Medis**

Tindakan ini tidak begitu diperlukan, kecuali bila ada saran dari dokter. Biasanya dokter menyarankan mengonsumsi obat-obatan bila orang dengan gangguan tersebut disertai gangguan kecemasan.

## (2) Psikoterapi

Pada umumnya individu dengan gangguan kepribadian skizoid beranggapan dirinya dalam keadaan baik-baik saja. Ia tidak peduli perlunya *treatment* termasuk ketidakpeduliannya terhadap terapi.

Dengan demikian, segala *treatment* maupun terapi sulit diberikan kepada individu tersebut. Psikoterapi hanya dapat dilakukan bila ia yang sengaja mendatangi terapis tetapi dengan gangguan lainnya. Gangguan lainnya yang dimaksud antara lain ketergantungannya melakukan kebiasaan-kebiasaan buruk dan menyadarinya.

Adapun psikoterapi yang sering digunakan untuk gangguan kepribadian skizoid sebagai berikut.

- (a) *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, yaitu terapi melalui pelatihan ulang terhadap pemikiran dan cara pandang terhadap permasalahan-permasalahan yang ada, termasuk pengendalian diri terhadap emosi dan perilaku.
- (b) Terapi psikodinamika, yaitu terapi melalui pendekatan yang menjelaskan kesehatan mental, termasuk belajar hidup sehat dan menanggapi masalah dalam kehidupan sosial secara tepat. Pelaksanaan terapi ini dapat dilakukan secara individu, kelompok atau keluarga.
- (c) Terapi pasangan (*couples therapy*), yaitu terapi yang diperuntukkan pasangan agar dapat memperbaiki dan membentuk komunikasi antarpasangan.

## (3) Tes Psikologi

Tes psikologi yang dapat mendiagnosis adanya gangguan kepribadian skizoid sebagai berikut.

- (a) *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI-2)*.
- (b) *Million Clinical Multiaxial Inventory (MCMI-II)*.
- (c) *Rorshach Psychodiagnostic Test (RPT)*.
- (d) *Thematic Apperception Test (TAT)*.

#### (4) Terapi Individu

Terapi untuk individu dengan gangguan kepribadian skizoid memerlukan waktu yang relatif lama. Kesabaran untuk mengubah atau memperbaiki persepsi (anggapan) yang salah terhadap persahabatan juga dibutuhkan. Oleh karena itu, pada terapi ini terdapat kerja sama antara terapis dengan klien (individu yang mengalami gangguan kepribadian skizoid) seperti menyusun langkah-langkah ke depan untuk memperbaiki kondisi klien. Melalui cara seperti ini diharapkan keadaan klien cepat pulih dan sembuh.

#### (5) Terapi Kelompok

Terapi kelompok termasuk salah satu *treatment* yang paling cepat dan efektif untuk mengatasi gangguan kepribadian skizoid. Kendati demikian tidak menutup kemungkinan terdapat kesulitan dalam pelaksanaannya, terutama ketika individu dengan gangguan kepribadian skizoid terlibat dalam kelompoknya. Di sini, terapis harus memberikan kenyamanan pada kelompoknya dan menjaga individu tersebut dari kritik anggota kelompok yang lain. Dapat disimpulkan bahwa tujuan terapi ini yaitu menciptakan keakraban antara anggota kelompok. Selain itu memberi pengalaman-pengalaman sosial yang bermanfaat, seperti saling pengertian, berkomunikasi, dan saling memahami.

#### b. Gangguan Kepribadian Skizotipe (*Schizotypal Personality Disorder*)

Istilah kata *schizo* berasal dari bahasa Yunani. Artinya terpisah, terbelah, atau pecah. Berkaitan dengan gangguan ini, istilah kata *schizo* mengandung pengertian menarik diri dari hubungan sosial atau terbatasnya ekspresi individu. Jadi, gangguan kepribadian skizotipe adalah suatu gangguan serius karena individu hampir tidak pernah berhubungan lagi dengan orang lain. Apabila terlibat di dalam kehidupan sosial, ia merasakan kecemasan yang luar biasa.

Gangguan kepribadian ini mulai muncul pada awal memasuki masa dewasa hingga sepanjang hidupnya. Individu dengan gangguan kepribadian ini seringkali bermasalah dengan orang lain. Ia juga tidak

dapat bersikap ramah pada siapa pun. Ia hidup dalam kesendirian yang disebabkan terisolasi oleh lingkungannya. Akibatnya, tidak ia menunjukkan perilaku yang aneh dan cara menanggapi segala situasi tidak tepat. Dari uraian tersebut dapat dirinci bahwa individu yang mengalami gangguan kepribadian skizotipe menunjukkan tanda-tanda berikut.

- (1) Tidak merasa nyaman dalam situasi sosial.
- (2) Cara berpikir termasuk di dalamnya fantasinya (khayalan-khayalan) aneh.
- (3) Penampilan dan perilakunya aneh.
- (4) Suka berbicara tentang hal-hal yang aneh.
- (5) Sedikit teman akrab.
- (6) Suka menunjukkan perasaan-perasaan yang tidak pantas diungkapkan.

Individu dengan kepribadian skizotipe akan mengalami kesulitan dalam mengingat sesuatu (memori), belajar, dan konsentrasi. Oleh karena itu, ia harus segera diberi tindakan penyembuhan (*treatment*), baik secara medis maupun terapi.

### Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)

Tindakan penyembuhan (*treatment*) untuk gangguan kepribadian skizotipe yaitu secara medis dan psikoterapi.

#### (1) Medis

Obat khusus untuk menyembuhkan individu yang mengalami gangguan kepribadian skizotipe memang tidak ada. Biasanya dokter hanya menganjurkan dan memberi obat antidepresi atau obat antipsikotik. Itu pun bila dokter menemukan gangguan kecemasan, depresi atau *mood* lainnya pada individu tersebut. Adapun individu yang mengalami gangguan atau penyimpangan dalam berpikir, dokter memberi obat yang dinamakan *risperidone* (risperdal) dan *olanzapine* (zyprexa).

#### (2) Psikoterapi

Psikoterapi yang digunakan untuk individu dengan gangguan kepribadian skizotipe di antaranya *behavioral therapy*, *cognitive therapy*, dan *family therapy*.

- (a) *Behavioral therapy*, yaitu terapi melalui pendekatan yang mengajarkan cara mengungkapkan perasaan dan ekspresi secara tepat dalam situasi sosial. Selain itu juga mengajarkan mengatur suara ketika berbicara dengan orang lain. Terapi dengan pendekatan-pendekatan tersebut telah disesuaikan dengan gangguan kepribadian yang berkaitan dengan kontak sosial atau hubungan interpersonal dengan orang lain.
- (b) *Cognitive therapy*, yaitu terapi yang bertujuan untuk melatih individu memisahkan masalah-masalah sosial yang membingungkan pikirannya sendiri. Melalui terapi ini individu akan belajar untuk menanggapi (merespon) dan memusatkan pikiran-pikiran yang mengganggu dalam menghadapi suatu masalah.
- (c) *Family therapy*, yaitu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan moral dalam keluarga. Terapi ini efektif bila melibatkan anggota keluarga. Terlebih lagi bila terapis terlibat secara langsung, maka dapat membantu mengurangi luapan emosi. Dengan demikian emosional antar anggota keluarga terjaga atau terkendali.

**c. Gangguan Kepribadian Paranoaid (*Paranoid Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian paranoaid merupakan lanjutan dari gangguan kepribadian skizoid atau skizotipe yang lebih parah. Biasanya laki-laki



Sikap anak yang memiliki gangguan kepribadian.  
Sumber: i.ehow

mempunyai kecenderungan lebih banyak mengalami gangguan kepribadian paranoaid daripada perempuan. Individu dikatakan mengalami gangguan kepribadian paranoaid bila pola perilaku tetap, mengganggu dan membuatnya tertekan (*distressing*). Gangguan kepribadian adalah suatu kondisi individu yang tidak mempunyai sifat mempercayai dan curiga terhadap orang lain secara berlebihan.

Akibatnya, ia merasa takut untuk dekat dengan siapa pun dan mencurigai orang secara berlebihan terutama terhadap orang asing atau yang tidak dikenalnya meskipun hal tersebut tidak tepat. Oleh karena rasa takutnya berlebihan, ia menjadi tidak dapat berbuat apa-apa atau gugup bila orang yang dicurigainya dekat dengannya.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri individu yang mengalami gangguan kepribadian paranoid sebagai berikut.

- (1) Suka menyalahartikan orang lain dengan kecurigaan yang berlebihan atau tidak didasari alasan yang kuat.
- (2) Sifatnya pendendam meskipun terhadap masalah-masalah kecil.
- (3) Tidak percaya pada orang lain.
- (4) Suka menyalahkan orang lain.
- (5) Menjaga jarak atau tidak ingin akrab dengan orang lain.
- (6) Memiliki rasa waspada berlebihan.
- (7) Fanatik.
- (8) Suka mengeluh.
- (9) Suka membantah orang lain.
- (10) Khayalannya (fantasinya) tinggi.

### **Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)**

Tindakan penyembuhan untuk individu yang mengalami gangguan kepribadian paranoid melalui cara medis dan psikoterapi.

#### **(a) Medis**

Sebenarnya tidak ada obat yang dapat menyembuhkan secara langsung individu dengan gangguan kepribadian paranoid. Obat-obatan diberikan bila ditemui gangguan kecemasan pada individu tersebut. Itu pun penggunaannya dengan batas waktu tertentu. Adapun untuk mengurangi pikiran atau pandangan yang tidak berdasarkan kenyataan pada individu dengan gangguan kepribadian paranoid diberikan obat antipsikotik.

#### **(b) Psikoterapi**

Individu dengan gangguan kepribadian paranoid tidak menyadari adanya gangguan tersebut. Ia juga merasa tidak memerlukan terapi.

Kalau pun ia menjalani terapi, yang ada hanya untuk mempersulit terapis. Hal ini dikarenakan sifatnya yang sulit menerima, mempercayai, dan menaruh curiga pada terapis.

Oleh karena itu, terapis harus pandai menjaga sikap, perilaku, dan pembicaraannya di hadapan orang dengan gangguan kepribadian paranoid. Bila hal tersebut tidak dilakukan dengan baik, maka orang tersebut bisa curiga dan tidak menyukai terapis, hingga akhirnya ia meninggalkan terapis. Terapis jangan pernah mencoba-mencoba membuat lelucon di hadapan orang tersebut terlebih lagi bila tidak memiliki rasa humor (*sense of humor*).

Selanjutnya, terapi yang diberikan untuk orang dengan gangguan kepribadian paranoid yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Dengan terapi CBT, orang tersebut menjadi terbantu untuk mengenali sikap dan perilaku yang tidak sehat serta kepercayaan dan pikiran negatif

sekaligus mengembalikannya ke arah hal-hal yang positif. Selain terapi CBT, terapi kelompok juga dapat diberikan orang dengan gangguan kepribadian paranoid. Melalui terapi kelompok, orang tersebut akan dilatih untuk:



Terapi kelompok dapat melatih saling menghargai.  
Sumber: i.ehow.com

- (1) menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya,
- (2) saling menghargai,
- (3) mengenali cara berpikir orang lain secara positif,
- (4) mengendalikan emosi atau amarah.

Dengan demikian, tujuan terapi kelompok yaitu untuk menciptakan hubungan interpersonal yang baik. Satu hal yang perlu diketahui, orang dengan gangguan kepribadian paranoid yang sudah kronis atau tidak sembuh-sembuh, terapi kelompok tidak efektif untuk dilaksanakan. Ini dikarenakan orang tersebut sudah tidak mempunyai kepercayaan sama sekali terhadap orang lain.

## 2. Kelompok B, Kepribadian Dramatik

Ciri-ciri umum orang yang mengalami gangguan kepribadian kelompok ini, yaitu:

- (1) berperilaku dramatik atau penuh aksi untuk menonjolkan diri,
- (2) emosional, dan
- (3) perilakunya aneh.

Gangguan kepribadian yang termasuk di dalam kelompok B sebagai berikut.

- a. gangguan kepribadian histrionik.
- b. gangguan kepribadian narsistik.
- c. gangguan kepribadian ambang.
- d. gangguan kepribadian antisosial.

Untuk memahami keempat gangguan kepribadian di atas, simaklah uraian selanjutnya.

### a. Gangguan Kepribadian Histrionik (*Histrionic Personality Disorder*)

Gangguan kepribadian histrionik adalah gangguan kepribadian yang ditandai oleh emosi yang meluap-meluap, seperti:

- (1) keinginan memperoleh pujian yang berlebihan,
- (2) menciptakan rayuan secara tidak tepat.

Gangguan kepribadian histrionik dapat muncul masa kanak-kanak hingga menjelang memasuki remaja dan seterusnya. Kehidupan sehari-sehari orang dengan gangguan kepribadian ini dapat dikatakan dramatis. Semangatnya (antusias) berlebihan dan terkesan genit. Perilakunya yang demikian terkadang mengundang perhatian orang lain bahkan membangkitkan hasrat seksual orang lain. Tidak heran bila ia sering terlibat hubungan asmara dengan teman atau rekan kerjanya.

Adapun tujuannya mencari perhatian dari orang lain tidak lain hanya untuk memperoleh pengukuhan dirinya. Dalam hal ini, ia akan selalu menanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, seperti cara berpakaian, cara merias diri (berdandan) hingga permasalahan pribadi lainnya.

Dari uraian tersebut, disimpulkan bahwa ciri-ciri orang dengan gangguan kepribadian histrionik sebagai berikut.



Berhias diri berlebihan untuk menarik perhatian orang adalah salah satu ciri orang dengan gangguan kepribadian histrionik.  
Sumber: Dokumen Penerbit.

- (1) Emosi (luapan perasaan) mudah berubah-ubah atau labil.
- (2) Mudah merasa diri (GR).
- (3) Berhias diri mencolok untuk menarik perhatian orang lain.
- (4) Mendramatisir hal-hal yang menyangkut dirinya.
- (5) Bicara tidak runtut.
- (6) Suka mengeluh.

Orang yang berpotensi mengalami gangguan kepribadian histrionik antara laki-laki dan perempuan adalah sama. Pada perempuan, gangguan kepribadian tersebut mengarah pada dirinya sendiri. Ia berperilaku sesuka hatinya dan bergantung pada orang lain. Sifatnya kekanak-kanakan. Harapan-harapan yang dimilikinya tidak realistis atau tidak nyata. Ketika dalam keadaan tertekan dan kesulitan untuk memahami orang lain, ia tidak dapat mempertahankan hubungan dengan orang lain terutama pasangannya. Karena banyak menuntut disertai luapan amarah yang meledak-ledak, sehingga pasangannya lebih memilih menjauhinya.

Pada laki-laki, permasalahan yang sering muncul berkaitan dengan krisis identitas diri, impulsif, dan gangguan yang berhubungan dengan orang lain. Meskipun laki-laki, apabila ia mengalami gangguan kepribadian tersebut dapat bersikap tidak dewasa, antisosial, dan dramatis. Ia juga merasa bersalah terhadap dirinya sendiri bila tidak mampu dekat dengan seseorang atau orang lain. Oleh karena itu, seorang laki-laki yang antisosial lebih memilih menghindari hubungan sosial (mengisolasi diri) terutama ketika ia merasakan ketidaknyamanan atau kesalahpahaman yang mengusik dirinya.

## **Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)**

Tindakan penyembuhan untuk orang dengan gangguan kepribadian histrionik melalui dua cara yaitu medis dan psikoterapi.

### **(1) Medis**

Sama halnya dengan gangguan kepribadian lainnya, obat medis tidak ada yang dapat menyembuhkan secara langsung orang tersebut. Hanya orang yang mengalami gangguan kepribadian histrionik disertai kecemasan atau gangguan *mood* (depresi) yang diberi obat oleh dokter.

### **(2) Psikoterapi**

Ada 3 (tiga) psikoterapi yang dapat dijalankan untuk penyembuhan gangguan kepribadian histrionik, yaitu *dialectical behavioral therapy*, *family therapy*, dan *cognitive therapy*.

#### **(a) *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT)**

Tujuan terapi ini adalah untuk mengambil keputusan secara tepat dari berbagai permasalahan yang dihadapi oleh orang dengan gangguan kepribadian histrionik. Berikut ini beberapa manfaat dari DBT untuk orang dengan gangguan kepribadian histrionik.

- Terlatih konsentrasi.
- Mempunyai keterampilan sosial dalam hubungan dengan interpersonal.
- Mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan.

#### **(b) *Family Therapy***

Terapi ini bertujuan sebagai berikut.



Meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga salah satu tujuan dari family therapy.  
Sumber: [www.tabloid-nakita.com](http://www.tabloid-nakita.com)

- Melatih anggota keluarga saling menghargai.
- Meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga.
- Mengajarkan penyelesaian masalah secara bersama-sama.

Terapi ini dapat dilakukan setiap saat. Terapi ini juga dapat diterapkan untuk orang yang memiliki pasangan (*couples therapy*).

(c) *Cognitive Therapy*

Terapi ini khusus diperuntukan membantu orang dalam mengenali permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu, terapi ini untuk mengubah penyimpangan-penyimpangan cara berpikir yang muncul dari perasaan dan perilakunya.

**b. Gangguan Kepribadian Narsisistik (*Narcissistic Personality Disorder*).**

Gangguan kepribadian narsisistik adalah gangguan mental pada orang yang menganggap dirinya sebagai orang penting dan dikagumi banyak orang. Ia merasa dirinya lebih hebat dari orang lain (superioritas). Karenanya, ia sulit menghargai perasaan orang lain. Orang dengan gangguan kepribadian ini terlihat seakan-akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Padahal, sebenarnya ia takut bila ada kritikan yang ditujukannya.

Dari uraian tersebut, diketahui ciri-ciri orang dengan gangguan kepribadian narsisistik sebagai berikut.

- (1) Melebih-lebihkan bakat atau prestasi yang dimiliki.
- (2) Merasa dirinya sebagai orang penting.
- (3) Merasa dirinya lebih baik dari orang lain.
- (4) Pujian dari orang lain dianggap sebagai suatu kebutuhan.
- (5) Bersifat iri terhadap orang lain.
- (6) Harga dirinya rendah.
- (7) Suka mengambil keuntungan dari orang lain.
- (8) Merasa orang lain selalu iri dengan dirinya.
- (9) Sulit menjaga atau mempertahankan persahabatan.
- (10) Mengharapkan hanya ide-ide dan rencananya yang digunakan oleh orang lain.

Gangguan kepribadian narsisistik berkaitan dengan kegagalan pada masa perkembangan kanak-kanak, seperti anak dimanja berlebihan, tuntutan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anak. Selain itu, faktor

genetik dan psikobiologi (fungsi otak, perilaku, dan cara berpikir) ikut menyebabkan gangguan kepribadian narsisistik.

Gangguan kepribadian narsisistik yang tidak segera diatasi dan diobati dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan seperti:

- ingin bunuh diri,
- penyalahgunaan alkohol,
- perasaan tertekan,
- sulit menjalin hubungan dengan orang lain.

### **Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)**

Tindakan penyembuhan untuk gangguan kepribadian narsisistik secara medis tidak ada obat khusus. Jadi, tindakan penyembuhan untuk gangguan kepribadian ini melalui psikoterapi.

#### (1) *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Melalui terapi ini, orang dengan gangguan kepribadian narsisistik menjadi terbantu untuk mengenali sikap dan perilaku yang tidak sehat. Kepercayaan dan pikiran-pikiran negatif secara perlahan dapat diubah atau diarahkan ke hal-hal yang positif.

#### (2) *Family Therapy*

Pada terapi ini melibatkan anggota keluarga. Mereka mendapat latihan untuk mengungkapkan masalah, berkomunikasi, dan memecahkan masalah dalam hubungan interpersonal.

#### (3) *Group Therapy*

Pada terapi ini orang-orang yang mengalami gangguan kepribadian narsisistik berkumpul. Selanjutnya, mereka dilatih untuk saling mendengarkan orang lain. Mereka juga belajar mengenal perasaannya sendiri dan saling mendukung di antara mereka.

### **c. Gangguan Kepribadian Ambang (*Borderline Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian ambang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan emosi, perilaku, identitas diri, dan hubungan dengan orang lain.

### (1) Permasalahan yang berkaitan dengan emosi

Kontrol atau pengendalian emosi merupakan permasalahan yang terberat bagi orang yang mengalami gangguan kepribadian ambang. Dapat dikatakan bahwa hampir separuh waktunya diliputi permasalahan dengan amarah, kekerasan, atau perilaku agresif.

### (2) Permasalahan yang berkaitan dengan perilaku



Penggunaan narkoba dapat merusak diri sendiri dan harus dihentikan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Orang dengan gangguan kepribadian ambang menunjukkan penyimpangan atau menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, di antaranya berikut.

- (a) Melukai diri sendiri dengan cara menyayat bagian tubuhnya sendiri.
- (b) Mencoba bunuh diri.
- (c) Merusak diri sendiri melalui:
  - penggunaan narkoba,
  - minum-minuman keras beralkohol,
  - perjudian,
  - berkendara ugal-ugalan,
  - perilaku seksual kompulsif.

### (3) Permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri



Salah satu permasalahan berkaitan dengan identitas diri pada gangguan kepribadian ambang yaitu karir atau pekerjaan.

Sumber: [www.edwebproject.org](http://www.edwebproject.org)

Orang dengan gangguan kepribadian ambang disertai permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri akan kesulitan untuk mengenali perasaannya sendiri. Ia mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Berikut ini permasalahan berkaitan dengan identitas diri yang menyertai gangguan kepribadian ambang.

- (a) Karir.
- (b) Rencana masa depan.

- (c) Hubungan persahabatan.
- (d) Rasa bosan dan kesepian sepanjang hidupnya.

#### **(4) Permasalahan dalam berhubungan dengan orang lain**

Permasalahan yang termasuk di dalamnya meliputi:

- (a) perasaan sensitif terhadap kritik dan penolakan,
- (b) perasaan cinta dan benci.

Orang dengan gangguan kepribadian ambang yang disertai permasalahan di atas akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain secara positif. Terkadang ia malah bergantung pada orang lain, sementara orang lain tersebut ada yang menghindari keakraban atau memilih mandiri. Ia semakin sulit untuk mempercayai orang lain ketika mendapat tekanan.

Adapun penyebabnya berasal dari pengalaman trauma pada masa kanak-kanak, seperti pelecehan dan kekerasan seksual, penolakan dari orang tua, serta terpisah dari orang tua kandung yang selanjutnya ia dipungut oleh orang tua asuh.

#### **Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)**

Tindakan penyembuhan untuk orang yang mengalami gangguan kepribadian ambang lebih efektif melalui psikoterapi dibandingkan cara medis. Dikatakan demikian, cara medis tidak ada obat khusus untuk menyembuhkan secara langsung orang dengan gangguan kepribadian ambang. Adapun psikoterapi yang diberikan sebagai berikut.

##### **(1) *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT)**

Psikoterapi ini pertama kali dikenalkan oleh Marsha Linehan pada tahun 1990. Saat itu, terapi ini diperuntukkan pasien yang ingin bunuh diri. Terapi ini berdasarkan pada teori biososial yaitu teori yang menekankan fungsi-fungsi pribadi dalam mengatur atau mengontrol emosi sesuai dengan pengalaman lingkungannya. Tujuan yang ingin dicapai dalam terapi ini (DBT) yaitu penyesuaian antara berbagai permasalahan yang dihadapi orang yang mengalami gangguan kepribadian ambang dengan pengambilan keputusan

secara tepat. Manfaat dari terapi DBT sebagai berikut.

- (a) Mampu berkonsentrasi.
- (b) Mampu menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan.
- (c) Mampu menjalin hubungan interpersonal.
- (d) Mampu mengendalikan emosi.

(2) *Schema Therapy*

Pendekatan perilaku dan kognitif menjadi dasar dilaksanakannya terapi ini. Terapi ini memutuskan pada aspek emosi, kepribadian, dan reaksi seseorang dengan lingkungannya.

(3) *Cognitive Behavioral Therapy*

Sebenarnya terapi ini kurang efektif karena masih ditemui kesulitan dalam pengembangan hubungan interpersonal. Karena itu, terapi ini mengacu pada *Schema Therapy*.

(4) *Family Therapy*

Melalui terapi ini, konflik (permasalahan) dan stres yang dapat memperburuk mental orang dengan gangguan kepribadian ambang menjadi berkurang.

(5) *Transference-Focused Psychotherapy*

Terapi merupakan bentuk terapi psikoanalisis yang dikembangkan oleh Otto Kernberg. Pada terapi ini, terapis sangat memegang peranan. Terapis harus dapat menciptakan kerja sama dengan klien. Terapis juga harus menggali dan mengklafisikasi unsur-unsur dalam persahabatan sesuai dengan kebutuhan kliennya.

(6) *Mentalization Based treatment*

Terapi ini mengatur kembali mental yang dianggap telah terganggu setelah mengalami berbagai permasalahan pada masa kanak-kanak. Terapi ini memusatkan pada pengembangan diri secara mandiri untuk mengatur cara berpikir berdasarkan teori-teori psikodinamika. Jadi, pada intinya terapi ini bertujuan untuk mengurangi pemakaian obat-obatan, mengusahakan pasien tidak menghabiskan waktu lebih lama di rumah sakit, dan menghilangkan keinginan-keinginan yang negatif seperti bunuh diri.

#### **d. Gangguan Kepribadian Antisosial (*Antisocial Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian antisosial lebih dikenal dengan kepribadian psikopat, sosiopat atau kepribadian asosial. Secara klinis, gangguan kepribadian ini adalah gangguan karakter yang terus-menerus berlangsung (kronis). Karakter yang dimaksud antara lain menipu, pemaksaan, dan melawan. Karena itu, orang yang mengalami gangguan kepribadian ini cenderung mempunyai perilaku kriminal. Ia tidak peduli dengan etika sopan santun (moralitas) dan aturan hukum yang berlaku. Sebaliknya, ia malah cenderung melakukan perbuatan yang melawan hukum. Menurut pendapat Beck, (Beck, Aaron T. and Freeman, Arthur M. and Associates, 2003) *Cognitive Therapy of Personality Disorders, second ed. New York: Guilford Press (halaman 361)*, ciri-ciri orang yang mengalami gangguan kepribadian antisosial sebagai berikut.

- (1) Melawan menjadi cara terbaik untuk mendapatkan sesuatu.
- (2) Mempunyai prinsip bahwa hanya yang terkuat yang bisa bertahan.
- (3) Berbohong diperbolehkan selama tidak ketahuan.
- (4) Menganggap kesalahan diri sendiri bila tidak dapat menjaga dirinya sendiri.
- (5) Tidak ada hal yang penting ketika orang lain memikirkan tentang dirinya.

Perilaku antisosial atau kriminal juga dapat ditimbulkan oleh keadaan di dalam lingkungan keluarga, masyarakat, maupun pendidikan penuh dengan kekerasan. Ini ditunjukkan dengan perilakunya yang mudah marah. Ia pun terlibat dalam kenakalan remaja, dan kekerasan. Penyebab ini diperparah lagi melalui media massa, terutama media elektronik dengan program acara yang terdapat muatan kekerasan. Media elektronik yang dimaksudkan adalah televisi, internet, *video games*, film. Karena efek setelah melihat atau menontonnya, ia dapat bersikap agresif bahkan antisosial di kemudian hari.

Adapun pembentukan karakter sosiopat berkaitan erat dengan keadaan lingkungan keluarga yang mempunyai orang tua alkoholik (kecaduan pada alkohol atau pemabuk). Begitu halnya dengan penelitian

yang dilakukan oleh Glueck dan Glueck (1968). Dalam penelitiannya, gangguan kepribadian antisosial dapat dipengaruhi hal-hal berikut.

- (1) Mempunyai orang tua alkoholik.
- (2) Perlakuan tindak kekerasan terhadap anak.
- (3) Kehidupan keluarga yang tidak harmonis atau berantakan.
- (4) Orang tua tidak menerapkan disiplin terhadap anak.
- (5) Kurangnya kasih sayang orang tua terhadap anak.

Gangguan kepribadian antisosial muncul pada masa remaja. Oleh karenanya diperlukan penanganan (intervensi) secara dini sebelum kepribadian antisosial terbentuk pada awal masa dewasanya nanti. Intervensi tersebut berupa:

- (1) pengurangan hukuman untuk mengontrol perilaku,
- (2) penerapan disiplin pada anak,
- (3) penegasan aturan kepada anak,
- (4) pembelajaran untuk saling menghormati orang lain, perbedaan etnis, budaya, dan sebagainya,
- (5) penerapan konsekuensi dari perilaku-perilaku yang tidak baik secara konsisten (tetap, terus-menerus).

Upaya terbaik untuk mewujudkan keberhasilan intervensi maupun penyembuhan (*treatment*) adalah pencegahan kemunculan gejala awal gangguan kepribadian antisosial. Upaya pencegahan yang dimaksud meliputi sebagai berikut.

#### **(a) Pendidikan dasar secara dini**

Hal-hal yang termasuk dalam pendidikan dasar secara dini yaitu:

- penyelesaian masalah,
- pengenalan emosi,
- pengendalian amarah,
- latihan-latihan mengenai keterampilan sosial,
- membiasakan hubungan atau interaksi dengan orang lain.

#### **(b) Pengadaan tenaga ahli profesional di sekolah**

Tujuan pengadaan tenaga ahli profesional di sekolah yaitu untuk membangkitkan motivasi dan cara pendidikan yang tepat, baik ditujukan

murid maupun orang tua murid. Dari kegiatan tersebut ternyata bermanfaat untuk orang tua. Orang tua menjadi semakin meningkatkan efektivitas strategi keluarga dalam mengantisipasi terbentuknya gangguan kepribadian antisosial secara dini.

### **(c) Pengadaan konseling**

Konseling berarti pemberian bimbingan atau pengarahan oleh orang yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis. Pengadaan konseling terutama ditujukan kepada orang yang mengalami gejala-gejala gangguan kepribadian antisosial. Selain itu, orang tersebut dilibatkan langsung dalam kelompok sosial yang peduli dengan kesehatan mental.

### **(d) Pendidikan masyarakat**

Pendidikan masyarakat dapat dilakukan melalui organisasi kepemudaan yang dilatih terapis untuk membantu mereka yang mengalami gangguan kepribadian antisosial.

## **3. Kelompok C, Kepribadian dengan Kecemasan**

Gangguan kepribadian yang termasuk dalam kelompok ini yaitu gangguan kepribadian menghindar, tergantung, dan obsesif-kompulsif.

### **a. Gangguan Kepribadian Menghindar (*Avoidant Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian menghindar merupakan suatu kondisi seseorang mengalami hambatan atau kesulitan kehidupan sosial, rasa tidak percaya diri, sensitif dalam menilai diri sendiri, dan menghindari interaksi sosial. Orang dengan gangguan kepribadian ini menganggap orang lain tidak penting. Karena itu, ia tidak perlu berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari atau merasa takut akan diejek. Apabila berinteraksi dengan orang lain, maka ia merasa menjadi bahan tertawaan, memalukan, dan ditolak atau tidak disukai orang lain. Persahabatan bagi orang dengan gangguan kepribadian ini tidak perlu diusahakan, bahkan semisal ia tidak diterima di kelompok atau orang lain bukan menjadi masalah. Ia juga merasa takut tidak dapat

menjawab pertanyaan yang diajukan orang lain. Tidak jarang pula ia mengucapkan kata malu setiap kali berhadapan dengan orang lain.

Gangguan kepribadian menghindar dapat dikatakan memiliki gejala yang hampir sama dengan fobia sosial (*social anxiety disorder*). Keduanya sama-sama menghindari kontak sosial atau berhubungan dengan orang lain. Pada orang yang mengalami gangguan kepribadian menghindar mempunyai kecenderungan pemalu. Sementara pada orang dengan gangguan fobia sosial cenderung sulit untuk berbicara dengan orang lain atau di tempat umum. Sebagai gambaran, orang dengan karakter pemalu hanya menghindar melakukan sesuatu agar dirinya tidak menjadi pusat perhatian orang lain. Misalnya, ia memilih tempat duduk di belakang.

Dari uraian tersebut dapat dirinci bahwa ciri-ciri orang dengan gangguan kepribadian menghindar sebagai berikut.

- (1) Peka atau sensitif terhadap kritikan dan penolakan.
- (2) Memisahkan atau menjauhkan diri (mengisolasi diri).
- (3) Malu ketika berhadapan dengan orang lain secara berlebihan.
- (4) Menghindari hubungan dengan orang lain.
- (5) Merasa rendah diri (*minder*).
- (6) Menilai diri sendiri terlalu rendah.
- (7) Tidak percaya pada orang lain.
- (8) Tidak menginginkan keakraban dengan orang lain.
- (9) Merasa hidupnya sendirian.
- (10) Suka menyalahkan diri sendiri.

### Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)

Tindakan penyembuhan untuk orang dengan gangguan kepribadian menghindar yang paling efektif melalui terapi. Karena secara medis tidak ada obat-obatan khusus yang dapat menyembuhkan langsung orang dengan gangguan kepribadian ini. Tindakan dokter sama halnya untuk gangguan kepribadian lainnya. Dokter hanya memberikan obat-obatan anti-cemas dan antidepresi. Adapun terapi yang digunakan untuk gangguan kepribadian menghindar yaitu *Cognitive Behavioral Therapy*

(CBT). Melalui terapi ini, orang dengan gangguan kepribadian menghindarkan merasa terbantu dalam hal-hal berikut.



- (1) Mengenali sikap dan perilaku yang tidak sehat.
- (2) Mengembalikan pikiran negatif ke pikiran positif.
- (3) Mengembalikan kepercayaan.

Selain CBT, terapi kelompok (*group therapy*) juga dapat digunakan. Melalui terapi ini, orang dengan gangguan

kepribadian menghindarkan dilatih untuk:

- (1) menyesuaikan diri dengan orang lain,
- (2) saling menghargai orang lain,
- (3) saling mengenal dengan orang lain,
- (4) mengenal cara berpikir orang lain secara positif.

#### **b. Gangguan Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian tergantung merupakan bentuk gangguan kepribadian yang sifatnya menetap dengan ketergantungan pada orang lain. Karena ketergantungannya pada orang lain, ia menjadi patuh dan takut terpisah dengan orang itu. Sifat ini muncul dari perasaan ketidakmampuan orang tersebut dalam mengatasi masalah sendirian. Orang dengan gangguan kepribadian tergantung selalu merasa butuh bantuan orang lain untuk memberi dukungan kepadanya. Gangguan kepribadian ini lebih banyak dialami atau diderita oleh perempuan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan ciri-ciri orang dengan gangguan kepribadian tergantung sebagai berikut.

- (1) Kesulitan mengambil keputusan sendiri.
- (2) Selalu menunggu dukungan (*support*) dan persetujuan dari orang lain untuk memulai suatu pekerjaan.
- (3) Merasa tidak nyaman sendirian.
- (4) Merasa takut ditinggal orang-orang terdekatnya.
- (5) Kesulitan berpendapat yang berbeda dengan orang lain.

## Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)

Tindakan penyembuhan untuk gangguan kepribadian tergantung tidak dianjurkan mendapatkan pengobatan secara medis. Dokter hanya menganjurkan penggunaan obat bila orang dengan gangguan kepribadian tergantung disertai gangguan kecemasan. Oleh karenanya, tindakan penyembuhan untuk gangguan kepribadian ini yang efektif melalui psikoterapi.

Psikoterapi bertujuan untuk mencegah semakin memburuknya kondisi orang yang mengalami gangguan kepribadian ini. Dengan kata lain, perhatian utama psikoterapi yaitu proses mengembalikan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Psikoterapi dikatakan berhasil bila orang yang mengalami gangguan kepribadian ini mampu:

- (1) menjadi anggota kelompok tanpa adanya persaingan,
- (2) memberi pendapat kepada orang lain,
- (3) memperbaiki dirinya dari kritikan,
- (4) memberi perhatian kepada orang lain, menikmati suasana keakraban yang tercipta,
- (5) berkomitmen atau berjanji pada diri sendiri.

Pada gangguan kepribadian tergantung, psikoterapi yang paling efektif yaitu *Group Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy*.

### **c. Gangguan Kepribadian Obsesif-Kompulsif (*Obsessive-Compulsive Personality Disorder*)**

Gangguan kepribadian obsesif-kompulsif (OCPD) merupakan suatu gangguan kronis pada perhatian, keteraturan, dan pengendalian diri. Orang yang mengalami gangguan kepribadian ini lebih banyak kaum laki-laki dibandingkan kaum perempuan. Gangguan kepribadian ini (OCPD) seringkali dibingungkan dengan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Padahal, keduanya tidak mempunyai hubungan persamaan. OCPD, merupakan gangguan kepribadian yang sifatnya menetap dalam kepribadian seseorang. OCD merupakan gangguan kecemasan pada diri seseorang dan ia mengulangi perilaku tertentu hanya untuk mengurangi rasa cemas dalam dirinya.

Perilaku orang yang mengalami gangguan kepribadian ini disebabkan oleh stres untuk meraih sesuatu yang paling sempurna (perfeksionis). Adapun rasa cemasnya disebabkan perasaan bahwa dalam dirinya saat melakukan suatu pekerjaan tidak baik. Karena itu, tenaga (energi) orang seperti ini menjadi habis ketika cemas dalam melakukan pekerjaan.

Orang dengan gangguan kepribadian obsesif-kompulsif akan mengatur rumah serapi mungkin (sempurna). Ia mempunyai kebiasaan



Mengerjakan sesuatu sendiri bila mampu adalah ciri orang OCPD.  
Sumber: i.ehow.com

menyisihkan sebagian uangnya untuk ditabung guna keperluan yang akan datang. Dapat disimpulkan bahwa orang dengan gangguan kepribadian ini mengalami kecemasan pada hal-hal yang berkaitan dengan waktu, hubungan dengan orang lain, ketidakbersihan, dan uang. Dari uraian tersebut diketahui ciri-ciri orang dengan gangguan kepribadian OCPD sebagai berikut.

- (1) Pelit, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.
- (2) Kaku atau tidak fleksibel.
- (3) Terikat dengan aturan atau jadwal.
- (4) Rajin dan tekun pada pekerjaannya.
- (5) Tidak menghabiskan uang hasil pekerjaan untuk kegiatan ber-senang-senang.
- (6) Bersifat tertutup (introver).
- (7) Sulit membuang barang yang sudah tidak mempunyai nilai lagi.
- (8) Menginginkan segala-galanya sempurna (perfeksionis).
- (9) Mengerjakan sesuatunya sendiri bila ia merasa mampu.
- (10) Keras kepala.

Orang yang mengalami gangguan kepribadian OCPD tidak perlu khawatir. Ia dapat melakukan pencegahan sendiri, dengan cara berikut.

- (1) Memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (meditasi).



Olahraga teratur sebagai pencegahan OCPD.  
Sumber: [www.eastleigh.gov.uk](http://www.eastleigh.gov.uk)

- (2) Tidak kaku atau santai sejenak (rileks).
- (3) Tidur dan olahraga teratur.
- (4) Tidak membiasakan diri mengoleksi dan menyimpan barang yang sudah tidak bernilai.
- (5) Membiasakan diri berkumpul dengan teman.

- (6) Memilah permasalahan, terutama yang menyangkut keluarga dan sesama teman.
- (7) Menghindari minum kopi dan alkohol.
- (8) Konsultasi ke dokter bila sulit tidur selama beberapa hari.

### Tindakan Penyembuhan (*Treatment*)

- (1) Secara medis tidak ada obat khusus bahkan tidak dianjurkan untuk menyembuhkan gangguan OCPD. Namun, apabila ada orang dengan gangguan OCPD yang disertai gangguan kecemasan atau depresi, maka dokter akan memberi obat.

#### (2) Psikoterapi

Psikoterapi yang digunakan untuk gangguan kepribadian OCPD sebagai berikut.

##### (a) *Family Therapy*

Terapi ini bertujuan untuk mengurangi luapan amarah dan menjaga hubungan emosional antaranggota keluarga. Terapi ini efektif bila melibatkan seluruh anggota keluarga, karena di sini pada intinya melatih saling menghargai, saling mendukung, dan menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama.

##### (b) *Dialectical Behavioral Therapy (DBT)*

Pada terapi ini, terapis dan klien saling memberi serta bernegosiasi tentang hal-hal yang rasional dan emosional. Tujuan yang ingin dicapai pada terapi ini yaitu penyesuaian berbagai permasalahan yang



Terapi DBT dapat melatih orang OCPD menjalin hubungan interpersonal.

Sumber: [www.engr.psu.edu](http://www.engr.psu.edu)

dihadapi kliennya dengan pengambilan keputusan secara tepat. Dengan demikian klien memperoleh manfaat seperti berikut.

- (1) Mampu memusatkan perhatian atau pikiran pada suatu hal (konsentrasi).
- (2) Mampu menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan.

(3) Mampu mengatur reaksi emosi secara tepat.

(4) Mampu menjalin hubungan interpersonal.

(c) *Cognitive Behavioral Therapy*

Terapi ini membantu klien mengenali sikap dan perilaku yang tidak sehat, mengembalikan pikiran positif, mengembalikan kepercayaan. Pada terapi ini pula klien diperkenalkan cara relaksasi dan meditasi secara tepat.



# Bagian 6

## Membawa Diri dalam Pergaulan

Kepribadian antara orang yang satu dengan yang lainnya berbeda. Ada kepribadian yang positif dan ada kepribadian yang negatif. Kedua kepribadian inilah yang menjadi kunci membawa diri dalam pergaulan. Mengingat kepribadian boleh dikatakan sebagai modal membawa diri dalam pergaulan, banyak tipe atau cara untuk menunjukkan kepribadian seseorang. Ada yang menganalisis dan menyimpulkan kepribadian seseorang berdasarkan warna baju yang dipakai atau pekerjaan yang dilakukan seseorang. Selain itu, melalui sifat seseorang juga dapat diketahui tipe kepribadiannya.

### A. Tipe Kepribadian

Tipe kepribadian ada yang disukai dan tidak disukai orang. Masing-masing kepribadian memberi pengaruh kepada orang yang bersangkutan, mudah diterima oleh kelompok sosial atau tidak.

#### 1. Tipe Kepribadian yang Disukai Orang

Tipe kepribadian dalam pergaulan yang disukai orang oleh kaum laki-laki maupun perempuan sebagai berikut.

##### a. Ketulusan

Ketulusan dapat dikatakan tipe kepribadian yang menempati urutan pertama disukai semua orang. Orang yang tulus mempunyai prinsip “ya

dikatakan ya dan tidak dikatakan tidak”. Itu artinya ia selalu mengatakan kebenaran. Kepribadian ini dapat membuat orang lain merasa aman dan dihargai.

## b. Kesetiaan



Rela berkorban di sekolah ditunjukkan oleh siswa yang menjadi PKS.

Sumber: Dokumen Penerbit.

Pada zaman sekarang, kesetiaan ibarat barang yang langka dan mahal harganya. Dikatakan demikian karena kebanyakan orang-orang pada zaman sekarang suka berkhianat. Jadi, orang dikatakan setia bila ia mempunyai ciri-ciri berikut. (1) Selalu dapat dipercaya dan diandalkan. (2) Selalu menepati janji. (3) Relu berkorban. (4) Mempunyai komitmen yang kuat.

## c. Kerendahhatian

Kerendahhatian berbeda dengan rendah diri. Kerendahhatian mempunyai kekuatan, sedangkan rendah diri merupakan suatu kelemahan pada diri seseorang. Orang yang rendah hati dapat mengakui dan menghargai kelebihan orang lain. Ia juga dapat membuat orang di atasnya merasa nyaman dan baik. Begitu halnya terhadap orang yang ada di bawahnya merasa tidak minder atau rendah diri.

## d. Bertanggung Jawab



Bentuk tanggung jawab seseorang diantaranya diwujudkan dalam pekerjaan.

Sumber: Dokumen Penerbit.

Orang dengan tipe kepribadian ini akan melaksanakan kewajibannya dengan sungguh-sungguh, termasuk ketika melakukan kesalahan ia berani mengakuinya. Ketika mengalami kegagalan, ia tidak mencari *kambing hitam*. Bahkan, ketika ia merasa kecewa dan sakit hati ia tidak menyalahkan siapa pun. Ia menyadari atas segala sesuatu yang dialami dan dirasakan menjadi tanggung jawabnya.

### e. **Percaya Diri**

Tipe kepribadian ini memungkinkan untuk menerima dirinya sendiri apa adanya serta menghargai dirinya sendiri dan orang lain. Ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### f. **Easy Going**

Orang dengan tipe kepribadian *easy going* hidupnya ringan, dalam arti tidak suka membesar-besarkan masalah sepele atau kecil. Justru sebaliknya, ia berusaha mengecilkan masalah-masalah besar. Mengungkit masa lalu dapat dikatakan pantangan untuk dirinya. Ia selalu ada harapan di masa depan.

### g. **Empati**

Orang dengan tipe kepribadian empati biasanya bersedia menjadi pendengar yang baik. Ia pandai menempatkan dirinya pada posisi orang lain. Permasalahan atau konflik yang terjadi diselesaikan sebaik mungkin. Ia tidak suka memaksakan pendapat dan kehendaknya sendiri. Simpulan, orang dengan tipe kepribadian empati selalu berusaha memahami dan mengerti orang lain.

## 2. Tipe Kepribadian yang Tidak Disukai Orang

Tipe kepribadian yang tidak disukai orang mudah ditemukan di sekitar kita. Untuk mengetahuinya pun mudah. Berikut ini tipe kepribadian yang dimaksud.

### a. **Pengkritik**

Pengkritik tidak hanya ditemui di lingkungan keluarga, melainkan di sekolah, di tempat kerja, dan di lingkungan masyarakat. Tipe kepribadian pengkritik dapat disebabkan oleh frustrasi dan rasa takut terhadap kegagalan. Biasanya, ia merasa serba tahu cara melakukan sesuatu dan memandang segala hal yang perlu dikerjakan, akan tetapi ia tidak mampu berbuat apa-apa. Apabila ia menemui sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya, maka ia akan sakit hati dan menyalahkan orang lain. Hanya ia yang pantas mendapatkan perilaku yang baik.

## **b. Penggosip**

Tipe kepribadian penggosip menganggap dirinya seakan-akan sebagai segala sumber informasi. Padahal, sesuatu informasi tersebut tidak pasti kebenarannya. Ini dikarenakan ia tidak mengetahui cerita ataupun masalah yang sebenarnya. Dan satu ciri utama penggosip yaitu ia merasa puas bila orang lain yang diberi informasi berjanji tidak membocorkan atau menyebarkan kepada siapa pun.

## **c. Sinis**

Tipe kepribadian sinis dapat diketahui dari sifatnya yang selalu mencari sisi negatif orang lain. Ia selalu berusaha mengganggu kesenangan orang lain. Orang yang mempunyai tipe kepribadian ini ternyata termasuk kelompok idealis yang mengalami kekecewaan.

## **d. Penggemar Hal-Hal Sepele**

Ciri orang dengan tipe kepribadian ini yaitu selalu mengerjakan hal-hal yang sepele dan membuat orang lain sibuk.

## **e. Agresif**

Kepribadian seseorang dikatakan agresif apabila ia cenderung mengejar pemenuhan suatu tujuan melalui kekerasan. Ia juga tidak pernah merasa puas untuk menguasai dan mengendalikan orang lain. Tidak jarang ia menggunakan cara yang kasar dan memaksa. Hal ini terlihat dari garis mukanya yang keras. Ia tidak segan-segan untuk bersitegang atau berselisih dengan orang lain.

## **f. Moralis**

Seorang moralis mempunyai pandangan bahwa hidup di dunia harus serba mutlak dan segala sesuatunya harus dikuasai. Keberadaannya mudah diketahui dari ciri-ciri kepribadian yang dimilikinya. Salah satunya ketika ia memberi nasihat kepada seseorang, seperti cara berpakaian, bersikap, berbicara, berteman, dan bekerja. Tidak jarang pula ia senang menceritakan orang lain tentang kehidupan yang ideal.

Oleh karena keyakinannya yang terlalu ideal, maka gagasan hidup dan memberikan hidup secara sederhana tentu saja tidak sesuai. Ia



juga akan mengejek hampir semua orang yang ada di sekitarnya. Terlebih lagi bila ia menemukan kesalahan pada orang yang dijadikan bahan ejekan.

#### **g. Si Martir**

Si Martir merupakan orang yang senang dimanfaatkan atau dimanipulasi oleh orang lain dengan sukarela. Bahkan, ia sengaja menunjukkan pengorbanannya demi kepentingan kepada orang yang memanipulasi. Ia melakukan semua ini tidak semata-mata ingin menunjukkan benar-benar berkorban. Di balik itu, ia mengambil kesempatan dan keuntungan tertentu. Itulah taktik orang yang disebut si martir.

## **B. Warna Baju Cermin Kepribadian**

Perasaan seorang pada saat tertentu dapat dilihat dari warna baju yang dipilihnya. Singkatnya, warna baju tersebut mencerminkan kepribadian seseorang.

- (1) **Putih**, warna yang identik dengan suci dan bersih. Orang yang berkepribadian penuh pertimbangan, tanpa ia sadari baju dengan warna putih mendominasi.
- (2) **Biru**, orang yang memakai baju dengan warna biru menunjukkan kepribadian yang tenang. Selain itu, ia menjadi merasa lebih nyaman dan percaya diri.



- (3) **Hitam**, memang warna gelap, meskipun demikian, warna hitam bersifat netral, menunjukkan kesan seksi dan elegan oleh karena gelap identik dengan misterius, maka penyuka warna ini juga mempunyai karakter yang misterius.

- (4) **Merah**, kepribadian yang tangguh, mandiri, dan berani tercermin pada orang yang suka warna merah.

Warna baju dapat mencerminkan kepribadian seseorang.  
Sumber: 3.bp.blogspot.com

- (5) **Hijau**, merupakan warna yang natural dan segar dipandang mata. Orang yang menyukai warna hijau mencerminkan kepribadiannya diliputi kedamaian. Biasanya, ia sangat menyukai hal-hal yang berhubungan dengan alam.
- (6) **Pink**, merupakan warna yang dikenal sebagai simbol feminin dan *girly*. Orang yang memakai baju atau gaun warna pink akan memberi kesan lembut terhadap dirinya. Warna pink biasanya juga mewakili perasaan seseorang yang sedang berbahagia dalam jalinan kasih sayang. Lihat saja pada setiap bulan Februari, tepatnya di hari kasih sayang (*valentine day*), warna pink menyelimutinya.
- (7) **Kuning**, merupakan warna yang cerah. Warna kuning untuk melambangkan kecerdasan dan intelektual seseorang. Warna kuning juga identik dengan kebebasan. Orang yang menyukai warna kuning biasanya mempunyai sifat optimis dan tangguh.
- (8) **Oranye**, merupakan perpaduan antara warna kuning dan merah. Orang yang menyukai warna oranye biasanya menyukai tantangan. Ia juga senang menjadi pusat perhatian. Warna oranye termasuk warna yang cerah. Kecerahan warna oranye dapat membangkitkan *mood* seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, tentu kamu dapat menentukan tipe kepribadian yang sesuai dengan keadaan dirimu. Dengan demikian, kamu akan terbantu dan mudah membawa diri dalam pergaulan.





# Glosarium

<b>drama</b>	‘kejadian yang menyedihkan’
<b>dramatis</b>	‘bersifat drama’
<b>eksentrik</b>	‘tidak wajar’
<b>ekspresi</b>	‘pengungkapan atau proses menyatakan (yaitu memperlihatkan atau menyatakan maksud, gagasan, perasaan, dan sebagainya).’
<b>empati</b>	‘keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain.’
<b>emosi</b>	‘keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan), marah’
<b>energik</b>	‘penuh energi, bersemangat’
<b>etnik</b>	‘bertalian dengan kelompok sosial dalam sistem sosial atau kebudayaan yang mempunyai arti atau kedudukan tertentu karena keturunan, adat, agama, bahasa’
<b>fanatik</b>	‘teramat kuat kepercayaan (keyakinan) terhadap ajaran (politik, agama, dan sebagainya)’.
<b>frustasi</b>	‘rasa kecewa akibat kegagalan di dalam mengerjakan sesuatu atau akibat tidak berhasil dalam mencapai suatu cita-cita!’
<b>halusinasi</b>	‘pengalaman indra tanpa adanya perangsang pada alat indra yang bersangkutan, misalnya mendengar suara tanpa ada sumber suara tersebut’
<b>harmonis</b>	‘bersangkut paut dengan (mengenai) harmoni (pernyataan, rasa, aksi, gagasan, dan minat, keselarasan, keserasian)’

<b>idealis</b>	‘orang yang bercita-cita tinggi’
<b>impulsif</b>	‘bersifat mendorong, bersifat memaksa’
<b>individu</b>	‘pribadi orang ( terpisah dari yang lain )
<b>introspeksi</b>	‘peninjauan atau koreksi terhadap ( perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan ) diri sendiri; mawas diri’
<b>kompulsif</b>	‘bersifat mendorong, bersifat memaksa’
<b>meditasi</b>	‘pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu’
<b>narsistik</b>	‘hal (keadaan) mencintai diri sendiri secara berlebihan’
<b>paranoia</b>	‘penyakit jiwa yang membuat penderita berpikir aneh-aneh yang bersifat khayalan, seperti merasa dirinya orang besar atau terkenal, penyakit khayal’
<b>paranoid</b>	‘ditandai dari atau menyerupai paranoia’
<b>psikoterapi</b>	‘cara pengobatan dengan mempergunakan pengaruh (kekuatan batin) dokter jiwa (rohani) penderita, dengan cara tidak mempergunakan obat-obatan dengan metode sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sebagainya’.
<b>rasional</b>	‘menurut pikiran dan pertimbangan yang logis, menurut pikiran yang sehat, cocok dengan akal’
<b>relaksasi</b>	‘pengenduran’
<b>skizofrenia</b>	‘penyakit jiwa yang ditandai dengan ketidak acuhan, halusinasi, dan merasa berkuasa tetapi daya pikir tidak berkurang’
<b>skizoid</b>	‘berperilaku cenderung ke skizofrenia’
<b>sinis</b>	‘bersifat mengejek atau memandang rendah, tidak melihat suatu kebaikan apapun dan meragukan sifat baik yang ada pada sesuatu’
<b>stres</b>	‘gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan’



# Daftar Pustaka

Beck, aaron T. and Freeman, Arthur M. and Associates. 203. *Cognitive Therapy of Personality Disorders second Edition*. New York: Guil ford Press.

Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka.

Sukmadinata, Nana Syaodi. 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Warsito, Agus, Halem Lubis, Taufik Hadi. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Bumi Aksara.

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com>

<http://apadefinisinya.blogspot.com>

<http://id.shvoong.com>

<http://nadhirin.blogspot.com>

<http://putra-tatiratu.blogspot.com>

<http://ruanghati.com>

<http://ruangpsikologi.com>

<http://sebuahrisalah.multiply.com>

<http://wartawarga.gunadarma.ac.id>

<http://www.benih.net>

<http://www.juraganmedis.com>

<http://www.pikirdong.org>

<http://www.psikologizone.com>