

KESEHATAN MENTAL DAN PENYESUAIAN DIRI

KAITAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI

- Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat
 - Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses adjustment secara keseluruhan
 - Kualitas mental yang sehat merupakan fundament yang penting bagi “good adjustment”
-

PENYESUAIAN DIRI (ADJUSTMENT)

Sebagai suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik dengan memperhatikan norma yang ada. (Schneiders, 1964)

PENYESUAIAN DIRI DILIHAT LEBIH DALAM PADA :

- Gejala masalah, meliputi :
 - neurotik
 - Psikotik
 - Psikopatik
- Jenis kualitas respon, meliputi : penyesuaian yang normal & penyesuaian yang menyimpang
- Jenis masalah, meliputi : personal, sosial, keluarga, akademik, vokasional, marital

PENYESUAIAN DIRI YANG MENYIMPANG (MALADJUSTMENT)

Proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang ada

KRITERIA FUNGSI PSIKOLOGIS YANG TIDAK SEHAT :

- Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
 - Perasaan tidak aman (insecurity)
 - Kurang percaya diri
 - Kurang memahami diri
 - Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
 - Ketidakmatangan emosi
 - Kepribadiannya terganggu
 - Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (Thorpe)
-

KAITAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI

- Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat
- Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses adjustment secara keseluruhan
- Kualitas mental yang sehat merupakan fundament yang penting bagi “good adjustment”

PENYESUAIAN DIRI YANG MENYIMPANG (MALADJUSTMENT)

Proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang ada

KRITERIA FUNGSI PSIKOLOGIS YANG TIDAK SEHAT :

- Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
 - Perasaan tidak aman (insecurity)
 - Kurang percaya diri
 - Kurang memahami diri
 - Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
 - Ketidakmatangan emosi
 - Kepribadiannya terganggu
 - Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (Thorpe)
-