



Kenali personaliti untuk persefahaman, harmoni

PENTINGKAH mengetahui dan mengenali personaliti kita dalam kehidupan seharian? Penting, itu kata pengkaji dalam bidang psikologi tidak kira sama ada kita adalah golongan pemimpin atau dipimpin. Apatah lagi jika kita adalah golongan pemimpin yang dipilih rakyat, keperluan mengenali diri memang tidak boleh ditolak.

Tidak keterlaluan jika dikatakan pemimpin yang baik adalah mereka yang kenal kelebihan dan kekurangan diri, maka hanya dengan itu dia berupaya memperbaiki kelemahan, mengeksploitasi kelebihan dirinya untuk kemaslahatan umum.

Personaliti adalah satu cabang dalam kajian psikologi yang mengkaji personaliti individu dan perbezaan antara personaliti yang membentuk diri seseorang. Personaliti berasal daripada perkataan Latin 'persona' yang bermaksud individu.

Amnya mengenali personaliti diri penting supaya kita memahami orientasi diri dan ini membantu kita mengadaptasi diri dengan persekitaran serta mengenali kelebihan dan kelemahan diri. Ada sikap yang memang semula jadinya wujud sejak kita lahir dan ada pula yang dibentuk melalui proses pembesaran dan pengaruh persekitaran. Pengaruh inilah yang membentuk personaliti.

Dalam bidang psikologi, pelbagai teori digunakan untuk memahami personaliti. Antaranya teori psikoanalitik, behavioristik, humanistik dan perspektif sikap. Teori yang pelbagai ini memberi perspektif tersendiri mengenai perkembangan personaliti dalam diri seseorang.

Misalnya, teori psikoanalitik yang dipelopori Sigmud Freud menyatakan bahawa personaliti seseorang itu dianalogikan seperti seketul ais besar di dalam air atau aisberg. Jika dilihat secara semula jadinya hanya 10 peratus daripada saiz aisberg yang sebenar timbul di permukaan laut berbanding 90 peratus lagi yang tenggelam.

Kebanyakan personaliti yang wujud adalah di bawah sadar seseorang. Bahagian aisberg yang timbul itulah ibarat personaliti yang kita sedar. Sebaliknya, personaliti wujud di bawah sadar individu. Proses pembentukan personaliti seseorang berlaku lebih banyak pada peringkat bawah sadar seseorang, berbanding dalam peringkat sedar.

Untuk mengenali personaliti kita, banyak kuiz personaliti boleh diambil di dalam pelbagai laman web. Namun, lambakan ini tidak menjanjikan ketepatan keputusan ujian dan pemilihan laman web yang saintifik adalah penting.

Menurut Ruhaya Husin, pensyarah di Jabatan Psikologi Universiti Islam Antarabangsa, antara laman web yang menyediakan ujian personaliti yang boleh dipercayai adalah www.MyersBriggsReports.com, <http://www.discoveryourpersonality.com/16pf.html>, dan <http://www.self-directed-search.com/>.

Ujian personaliti terdiri daripada soalan yang selalunya berbentuk pelbagai pilihan yang bertujuan membongkar sesuatu mengenai diri seseorang. Ujian ini bagaimanapun tidak mempunyai salah atau betul kerana sebarang jawapan diberi mencerminkan personaliti yang menjawab.

Secara umumnya, ada beberapa jenis kategori personaliti bagi seseorang individu. Misalnya, Teori Personaliti A dan B menjelaskan dua jenis personaliti yang mempunyai sifat yang bertentangan. Personaliti jenis A selalunya kurang sa-

bar, begitu mementingkan soal masa, berasa tidak selamat dengan status dirinya, mempunyai daya saing tinggi, agresif dan jarang berada dalam keadaan tenang.

Golongan ini selalunya kuat bekerja, memberi diri sendiri tarikh akhir untuk melaksanakan sesuatu walaupun sebenarnya itu tidak wajib dan tidak bergantung kepada orang lain dalam hidupnya.

Dengan ciri-ciri ini, individu dengan personaliti jenis A selalu dilihat dalam keadaan ingin cepat dan tertekan. Individu dengan personaliti jenis B pula sebaliknya. Mereka lebih tenang dan tidak selalu kelihatan tertekan.

Mereka juga adalah golongan yang mudah bergaul dengan orang lain, berbanding individu personaliti A yang terlalu fokus sehingga kadangkala membataskan dirinya dari segi pergaulan harian.

Perbezaan jenis personaliti ini ada kekuatan dan kelemahannya yang tersendiri. Individu dari kategori personaliti jenis A misalnya boleh mengurus dengan baik, sistematik dan cepat serta dapat memenuhi tempoh masa disediakan, namun mereka menghadapi risiko kesihatan seperti masalah jantung, tekanan dan darah tinggi.

Golongan ini selalunya ialah golongan peniaga, pengurus dan penjual yang mudah mempengaruhi pembeli.

Individu dengan personaliti jenis B pula selalu memberi waktu yang menyenangkan ketika apa juga kerja dijalankan bersamanya. Mereka mudah bergaul dengan orang ramai dikenali serta menjadi perhatian.

Justeru golongan ini kurang tertekan dan disukai ramai. Namun kelemahannya ialah mereka kadangkala dilihat mengambil mudah perkara penting, tidak dapat menjalankan sesuatu dalam tempoh masa ditetapkan dan tidak suka berada dalam keadaan tertekan. Namun golongan ini ramai kawan dan ramai pengikutnya, yang selesa dengan perwatakan dirinya.

Rata-rata, individu dengan personaliti jenis A selalu 'tidak sekepala' ketika bekerja dengan individu personaliti jenis B. Namun, dalam hubungan peribadi mereka boleh menjadi pasangan bahagia. 'Yang bertentangan itu menarik' mungkin benar dalam situasi seharian tetapi tidak dalam persekitaran bekerja.

Kesedaran untuk mengenali diri ini tidak dibatasi geografi, etnik mahupun budaya. Walau di mana kita berada, di Barat atau Timur, dunia mengenali diri diibaratkan satu 'keperluan asas' individu moden yang terbuka, ingin maju dan dahagakan perubahan diri. Hal ini jelas di United Kingdom (UK) yang mana boleh dikatakan semua pelajar di universitinya didedahkan dengan pengetahuan mengenai personaliti diri dan kaitannya dengan kehidupan.

Mengenali diri membolehkan kita kenal orang lain seterusnya belajar menghormati dan mengadaptasi diri dan juga orang di persekitaran supaya dapat membentuk komuniti yang memahami. Komuniti harmoni dapat dibentuk hasil persefahaman yang bermula dengan mengenali diri masing-masing.

Penulis ialah pensyarah Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) yang melanjutkan pelajaran peringkat Doktor Falsafah dalam bidang kewartawanan di Nottingham Trent University, United Kingdom.

“**Mengenali diri membolehkan kita kenal orang lain seterusnya belajar menghormati dan mengadaptasi diri dan juga orang di persekitaran supaya dapat membentuk komuniti yang memahami. Komuniti harmoni dapat dibentuk hasil persefahaman yang bermula dengan mengenali diri masing-masing.**”