

Cheatography

carl rogers - fully functioning human Cheat Sheet
by nasyidazahr via cheatography.com/97034/cs/20853/

KEPRIBADIAN		
motivasi utama	tujuan hidup	motivasi yang menyatu dengan organisme: utama manusia: bisa
kecend-erungan	manusia: bisa	tujuan mengembenangkan seluruh potensi sebaik
aktualisasi diri	mengak-tualisasi diri	mungkin mungkin

Struktur Kepribadian		
Organisme mencakup:	Medan Fenomena	self
makhluk hidup	keseluruhan pengalaman;	hal2 yang mempengaruhi:
realitas subjektif	internal/eksternal	kesadaran
holisme	disadari/tidak	kebutuhan

stagnasi psikis		
terjadi saat		
Ada ketidak seimbangan konsep diri & pengalaman yang dirasakan organisme.		
Kurang akan kesadaran diri		

metode terapi: client-centered therapy		
fokus:		
sadar & rasional		
saat ini "kita sekarang"		
pengalaman subjektif		

motivasi orang sehat		
memeli-harakan	mengak-tualis-asiakan	meningkatkan semua segi individu

perkembanga 'diri'		
self concept:		
mengamati reaksi orang lain thd perlakunya		
menggambarkan ingin/akan menjadi siapa		
dapat memisahkan dan membedakan dari segi pengalaman		

sangat dipengaruhi ibu		
------------------------	--	--

bagaimana diri berkembang		
diri berkembang jadi sehat		
tergantung cinta, kasih sayang, persetujuan (validitas) yang diterima saat kecil		
belajar butuh cinta		
positive regard → kepribadian sehat		

jika anak dapat celaan & penolakan		
anak akan mengamati celaan dan peka thd penolakan		
merencanakan perilaku sesuai reaksi yang diharapkan		
kebutuhan kuat akan positive regard		
mengorbankan aktualisasi diri utk positive regard		
conditional positive regard		

conditional positive regard		
anak menginternalisasi sikap ibu		
anak menerima conditional positive regard dari ibu dan dirinya		
sikap defensif muncul saat cemas		
diri tidak aktualisasi sepenuhnya		
incongruence (tidak harmonis) antar konsep diri dan kenyataan		

syarat utama tumbuh kepribadian sehat		
unconditional positive regard		
tidak ada celaan dan penolakan terhadap tingkah laku		
tidak ada syarat utk mendapatkan kasih sayang		
aktualisasi diri sepenuhnya		

orang yang berfungsi sepenuhnya		
---------------------------------	--	--

orang yang berfungsi seutuhnya		
keter- ukaan pada pengalaman	kehidupan eksistensial	kepercayaan terhadap organisme orang sendiri
bebas mengalami semua sikap dan perasaan	hidup sepenuhnya dalam momen	percaya akan keputusan sendiri
kepribadian fleksibel	setiap pengalaman terasa baru	banyak spontanitas, kebebasan intuitif
lebih emosional		

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

keprib- adian	aktualisasi = proses menyak- itkan	aktualisasi utk menjadi diri sendiri
aktual- isasi	merupakan suatu ujian, rintangan	tidak sembunyi
berlan- gsung terus	dibelakang topeng/ked ok	

orientasi masa depan	orang yang mengaktualisasi diri menjalani kehidupan bermakna	tidak berpura2/- menyem- bunyikan diri
----------------------------	--	--



By **nasyidazahr**

cheatography.com/nasyidazahr/

Published 21st October, 2019.

Last updated 23rd October, 2019.

Page 1 of 2.

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
<https://readable.com>