

PENGARUH PENDEKATAN TIPOLOGI BIOLOGIS HANS J. EYSENCK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MANUSIA

¹Dinny Rahmayanty, ²Aulia Az Zahro

^{1,2}Universitas Jambi - Jln. Raya Muara Bulian, Muaro Jambi, Provinsi Jambi, Indonesia.

dinnyrahmayanty@unja.ac.id

Abstract: *The word of mental health is used to describe a person's emotional, social well-being, and psychological. A person's mental health has a significant impact on their thoughts, feelings, and behaviors. One crucial component of wellness that must be maintained, starting from childhood, adolescence, to adulthood. Hans J. Eysenck's biological typology approach has had a major influence on human mental health. Eysenck considered that mental health depends on the interaction between factors personality traits as a means of measuring many elements and to identify the assumed biological underpinnings of traits. In writing this article, literature review is the method used by the author. With a literature review, the author can discuss this topic and find references about the Effect of Hans J. Eysenck's Typological Approach on Human Mental Health. Eysenck's approach considers personality to be the sum total of individual potential determined by heredity and environment. As such, Eysenck's approach provides a relevant biological perspective for understanding human mental health. This theory provides the basis for explaining genetic influences on behavior, emotions, and reactions for better or worse.*

Keywords: *Genetics (Heredity), Mental Health, PEN Factor (psychoticism, extraversion, neuroticism), Personality.*

Abstrak: Istilah kesehatan mental mengacu pada keadaan emosional, mental, dan sosial individu. Kesehatan mental seseorang sangat memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesehatan yang perlu diperhatikan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pendekatan tipologi biologis Hans J. Eysenck memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental manusia. Eysenck menganggap bahwa kesehatan mental tergantung pada interaksi antara faktor-faktor yang diukur melalui pengukuran sifat kepribadian sekaligus mencari tahu dasar asumsi biologis yang mereka miliki tentang sifat. Dalam penulisan artikel ini, tinjauan pustaka adalah metode yang digunakan oleh penulis. Dengan tinjauan pustaka, penulis dapat membahas topik ini dan mencari referensi tentang Pengaruh Pendekatan Tipologi Hans J. Eysenck terhadap Kesehatan Mental Manusia. Pendekatan Eysenck menganggap kepribadian adalah keseluruhan potensi seseorang yang ditentukan oleh keturunan dan lingkungannya. Dengan demikian, pendekatan Eysenck menyediakan perspektif biologis yang relevan untuk memahami kesehatan mental manusia. Teori ini menjadi dasar yang menjelaskan tentang pengaruh genetik terhadap tingkah laku, emosi, dan reaksi yang lebih baik atau buruk.

Kata kunci: Genetik (Keturunan), Kesehatan Mental, Faktor PEN (psychoticism, extraversion, neuroticism), Kepribadian.

PENDAHULUAN

Menurut Ridlo (2020), kesehatan tubuh secara keseluruhan bergantung pada kesehatan mental. Kesehatan mental mencakup kesehatan semua aspek perkembangan individu, mulai

dari biologis hingga psikologis. Kesehatan mental juga mencakup berusaha mengatasi cemas, kesulitan adaptasi, cara berinteraksi, dan membuat keputusan (Fakhriyani, 2019).

Dalam hal ini tipologi biologis Hans J. Eysenck memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental manusia. Eysenck termasuk seseorang penganut pendekatan behaviorisme, menurutnya kepribadian manusia terdiri dari tiga dimensi, yaitu faktor E (*extraversion*), faktor N (*neuroticism*), dan faktor P (*psychoticism*). Pendapat Eysenck yaitu kesehatan mental tergantung pada interaksi antara faktor-faktor ini. Fokus utama dari teori Eysenck adalah dasar biologis kepribadian manusia. Kepribadian adalah refleksi dari perilaku dasar otak selain perilaku yang dapat diubah atau dimanipulasi. Eysenck berpendapat bahwa perbedaan dalam arousal otak disebabkan oleh adanya perbedaan dalam domain kepribadian. Perubahan perilaku yang dihasilkan oleh proses biologis atau genetik secara jelas menunjukkan adanya kausalitas yang berjalan dua arah. Dalam rangka meningkatkan kesehatan mental, pendekatan Eysenck dapat digunakan untuk memahami dan mengidentifikasi individu yang rentan mengalami gangguan mental. Teori ini juga mendukung terapi perilaku yang menggunakan metode belajar untuk mengubah tingkah laku *maladaptive*, mengurangi gangguan mental, dan mengembangkan strategi untuk mengubah tingkah laku yang lebih baik.

METODE

Dalam penulisan artikel ini, tinjauan pustaka adalah metode yang digunakan oleh penulis. Tinjauan pustaka ialah metode terstruktur, realistis, dan dapat direplikasi untuk

menemukan, menganalisis, mensintesis karya dan gagasan penelitian yang dibuat oleh peneliti (Mulyani et al., 2022). Dengan tinjauan pustaka, penulis dapat membahas topik ini dan mencari referensi tentang Pengaruh Pendekatan Tipologi Hans J. Eysenck terhadap Kesehatan Mental Manusia.

Referensi materi dipilih berdasarkan jurnal dan sumber yang relevan dengan topik ini, dengan rentan penerbitan jurnal minimal 5 tahun dan buku 10 tahun terakhir, dengan sumber berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Daradjat (dalam Fakhriyani, 2019), didefinisikan sebagai keharmonisan dalam kehidupan antara kemampuan jiwa berfungsi dengan baik, kemampuan untuk menghadapi tantangan, selalu merasa bahagia dan percaya kemampuan diri. Selain itu, ia memperjelas kesehatan mental adalah situasi ketika seseorang tidak memiliki gejala neurosis (gangguan mental) atau psikosis (penyakit mental).

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (dalam Rozali et al., 2021; Rahmawaty et al., 2022) kesehatan mental adalah posibilitas keadaan mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan emosi ideal untuk setiap orang. Kesehatan mental memegang peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan seseorang. Namun, seseorang yang sehat mental belum tentu tidak mengalami berbagai gangguan mental. Handayani et al. (2020) menyatakan bahwa gangguan mental adalah kondisi dimana

individu mengalami perubahan emosi secara ekstrim dan dapat berubah menjadi keadaan patologis apabila tidak segera diobati. Bahkan orang yang sehat mental pun tidak bisa melepaskan diri dari rasa cemas dan perasaan bersalah. (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Oleh karena itu, simpulan terkait kesehatan mental ini yaitu ketika individu mempunyai kecakapan optimal untuk berkembang pada setiap aspek perkembangan baik fisik, kognitif, serta emosi yang searah dengan lingkungannya, sehingga mereka mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Semua tanda atau fungsi mental, termasuk hal yang dirasa, pemikiran, keinginan, perilaku, pemikiran, dan keyakinan hidup harus saling berhubungan untuk mencapai keharmonisan guna menghindari kebingungan, kecemasan, dan konflik batin (pertentangan dalam diri).

Teori Hans J. Eysenck

Hans Eysenck adalah salah satu psikolog terkenal yang melihat kepribadian manusia dengan pendekatan behaviorisme. Sebagian besar teori Eysenck didasarkan pada genetika dan fisiologi. Meskipun penganut behaviorisme, Eysenck percaya bahwa variabel kepribadian lebih banyak disebabkan oleh gen atau keturunan (Ghazali & Ghazali, 2022).

Eysenck mendefinisikan bahwa, *personality is the four of mediators into which these behavior patterns are organized—the cognitive (intellect), conative (character), affective (temperament), and somative (constitution)—interact functionally to organize*

and develop an individual, which defined as the sum total of an organism's actual or potential behavior patterns as determined by heredity and environment.

Berarti bahwa kepribadian merupakan empat penghubung pola-pola perilaku yang diorganisasikan-kognitif (kecerdasan), konatif (karakter), afektif (temperamen), dan somatif (konstitusi)-berinteraksi secara fungsional untuk mengatur dan perkembangan seorang individu, didefinisikan sebagai keseluruhan pola perilaku terkini atau berpotensi dari suatu organisme berdasarkan faktor genetik dan lingkungan. Oleh karena itu, ditarik kesimpulan bahwa kepribadian adalah sesuatu yang dialami efektif kemudian ditunjukkan seseorang dalam kehidupan nyata atau potensial kemudian dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang sulit dipahami, dan interaksi antara faktor internal dan eksternal seseorang (Sidik, 2020).

Dalam Setiawan (2020), Eysenck berpendapat kepribadian adalah total perilaku nyata atau potensial seseorang yang berpola, yang ditentukan berdasarkan keturunan serta lingkungannya. Empat sektor utama yang membentuk pola tingkah laku ini membentuk kepribadian: sektor konatif (karakter), sektor kognitif (inteleksi), sektor somatik (konstitusi), dan sektor afektif (emosi). Karena manusia adalah makhluk biologis yang diciptakan oleh lingkungan sosialnya, pengaruh faktor biologis akan berkorelasi dengan faktor sosial secara terus menerus. Eysenck mengusulkan bahwa perbedaan yang dimiliki manusia didasarkan pada genetika tentang cara-

cara sistem saraf pusat dan otak menanggapi serta memproses rangsangan sesuai dengan perbedaan aspek kepribadian.

Fokus utama dari teori Eysenck adalah dasar biologis kepribadian manusia. Kepribadian adalah refleksi dari perilaku dasar otak selain perilaku yang dapat diubah atau dimanipulasi. Eysenck berpendapat bahwa perbedaan dalam arousal otak disebabkan oleh adanya perbedaan dalam domain kepribadian. Perubahan perilaku yang dihasilkan oleh proses biologis atau genetik secara jelas menunjukkan adanya kausalitas yang berjalan dua arah.

Berdasarkan pengetahuan umum, Eysenck berpendapat bahwa lingkungan dan keturunan mempengaruhi kepribadian. Ini sejalan dengan Boeree (dalam Setiawan, 2020) yang menyatakan bahwa Eysenck memfokuskan kebiasaan yang diadopsi sebagai penyebab utama perbedaan kepribadian; namun, Eysenck juga memperlihatkan bahwa ini berkaitan dengan konfigurasi genetik individu. Oleh karena itu, perbedaan individu dapat ditimbulkan atau dipengaruhi oleh pembelajaran lingkungan, atau oleh genetika yang diwarisi dari generasi sebelumnya (Setiawan, 2020).

Menurut Hans J. Eysenck kepribadian mencakup perilaku dan keinginan yang disusun dalam suatu hierarki berdasarkan tingkat kerincian (Chafidzoh, 2020). Eysenck mengatakan bahwa kepribadian seseorang adalah suatu bilangan atau perilaku nyata yang dapat ditentukan oleh faktor alam dan lingkungan yang dihubungkan oleh hubungan

artifisial faktor-faktor tersebut, aspek emosional dan perubahan perilaku. Eysenck (dalam Hurriyati et al., 2019) menyatakan bahwa keturunan, *tipe* (sifat) dan *trait* (karakter) adalah sumber umum sifat kepribadian. Eysenck juga mengatakan bahwa perilaku ditelaah dari lingkungannya. Menurutnya (dalam Hamdiah & Utomo, 2020) kepribadian ialah keseluruhan dari seluruh kondisi psikologis, baik dalam *conscious* (kondisi tidak sadar) maupun *unconscious* (kondisi sadar). Menurut Saputri & Arianti (2023), dua komponen utama kesadaran diri adalah karakter dan fungsi jiwa. Komponen-komponen ini memiliki peranan penting, yaitu sebagai cara manusia berhubungan dengan dunianya.

Tipe Kepribadian Menurut Eysenck

Hans Eysenck adalah psikolog pertama yang menjadikan karakteristik ini sebagai suatu yang lebih matematis. Tiga dimensi dasar kepribadian yang dikemukakan oleh Eysenck yaitu: (1) Ekstraversi (*inversion-ekstraversion*), (2) Neurotisme, dan (3) Psikotik. Menurut Eysenck, orang ekstrovert cenderung suka bersosialisasi, suka berpesta, punya banyak teman, suka bahagia, melakukan sesuatu pada saat itu, dan mandiri. Berbeda dengan ciri-ciri tersebut, introvert biasanya tenang, bijaksana, menarik diri, tidak percaya pada keputusan impulsif, lebih menyukai kehidupan yang tenang dan damai, lebih terstruktur daripada penuh peluang dan tantangan (Pratama, 2021).

Pengaruh Tipologi Biologis Eysenck Terhadap *Mental Health*

Pendekatan tipologi biologis Hans J. Eysenck telah mempengaruhi kesehatan mental manusia dengan cara mengidentifikasi dan mengukur dimensi kepribadian yang stabil seperti genetika, sistem neuroendokrin, komposisi tubuh secara keseluruhan, dan kesehatan fisik tidak dapat diubah. Eysenck memperjelas bahwa karakteristik biologis yang relatif tidak berubah mempengaruhi kepribadian, seperti temperamen, dan memiliki efek pada kesehatan mental.

Dalam bukunya *Theories of Personality* (Feist et al., 2017) Eysenck memperjelas bahwa tingkat neurotisme (N) adalah komponen genetik yang kuat dan mempengaruhi reaksi emosional. Seseorang yang memiliki skor neurotisme tinggi akan cenderung memiliki reaksi berlebih secara emosional dan sulit untuk kembali ke keadaan normal ketika emosi terpicu, biasanya juga sering memiliki keluhan sakit kepala dan sakit punggung. Tingkat stres yang diperlukan untuk mengembangkan gangguan neurotik, berkorelasi negatif dengan skor neurotisme.

Eysenck juga mengidentifikasi faktor psikotik (P) yang bipolar atau memiliki dua sisi yang lawannya superego. Seseorang yang memiliki skor P tinggi akan lebih cenderung keras kepala, tidak fleksibel, keras kepala, impulsif, kejam, psikopatis, dan menarik diri dari lingkungan sosial sedangkan jika skornya rendah akan cenderung suka bersosialisasi, suka keramaian, punya banyak teman, selalu bahagia, suka melakukan sesuatu di waktu yang tepat, dan mandiri.

Dalam teori tipologi biologis Eysenck, pendekatan ini membantu mengidentifikasi dan mengukur dimensi kepribadian yang stabil dan relatif tidak berubah, seperti temperamen, neurotisme, dan psikotik. Hal ini membantu pengembangan teori dan praktik kesehatan mental yang lebih efektif dan terpusat pada aspek biologis yang mempengaruhi kepribadian.

Pendekatan teori tipologi biologis Hans J. Eysenck mempengaruhi kesehatan mental manusia melalui pendekatan yang menggambarkan sifat kepribadian sebagai hasil dari keturunan *tipe* (sifat) dan *trait* (budi pekertinya), serta melihat segala sifat yang dipelajari dalam lingkungannya. Eysenck menggunakan empat tipe kepribadian yang terbagi menjadi dua tipe independen: tipe koleris dan optimis yang menyebabkan ekstrovert, serta tipe melankolis dan apatis yang progresif dan menyebabkan introvert. Eysenck mengajukan penjelasan argumentatif tentang penyebab kejahatan berdasarkan kacamatanya, mengacu pada faktor biologis yang tidak dapat diubah seperti warisan genetik, sistem neuroendokrin, kontribusi tubuh secara keseluruhan, dan kesehatan tubuh (Dakwati, 2012).

Eysenck berfokus pada ciri-ciri ekstrovertsi-introvertsi, neurotisme, dan psikotisme sebagai teori kepribadiannya. Eysenck mengadopsi model diatesis-stres, yang menyatakan bahwa orang dengan skor P tinggi lebih mungkin mengalami stres dibandingkan mereka yang memiliki skor P rendah. Pada saat stres rendah, orang dengan skor P tinggi dapat

bekerja dengan baik, namun pada saat psikotisme tinggi dan stres tinggi, orang tersebut menjadi rentan mengalami gangguan jiwa (Setiawan, 2020).

SIMPULAN

Kesehatan mental adalah bagian penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami berkembangnya seluruh aspek perkembangan, baik fisik, kognitif, dan emosinya dengan baik dan selaras dengan perkembangan individu lain, sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan tempat tinggalnya. Pendekatan tipologi biologis menurut Hans J. Eysenck mendasarkan landasan umum tingkah laku manusia berasal dari faktor keturunan dalam tipe dan trait, namun ada juga yang berpendapat bahwa semua sifat dipelajari berdasarkan lingkungannya. Teori tipologi biologis Eysenck menganggap bahwa orang yang memiliki skor P (*psychoticism*) tinggi akan lebih cenderung keras kepala, tidak fleksibel, keras kepala, impulsif, kejam, psikopatis, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal itu justru dengan mudah merusak kesehatan mental seorang individu, sehingga individu dapat terindikasi gangguan kesehatan mental. Kebalikannya jika orang memiliki skor P rendah, maka akan cenderung suka bersosialisasi, suka keramaian, punya banyak teman, selalu bahagia, suka melakukan sesuatu di waktu yang tepat, mandiri serta mampu memupuk sifat positif terhadap kesehatan mental.

DAFTAR RUJUKAN

- Chafidzoh, T. F. (2020). Strategi Meningkatkan Pemerolehan Bahasa Arab dengan Memperhatikan Tipe Kepribadian Siswa. *Al-Ma 'rifah*, 17(1), 48–57. <https://doi.org/10.21009/almakrifah.17.01.05>
- Dakwati, D. (2012). *Tipe-Tipe Kepribadian Guru Pendidikan Agama Islam Di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. Doctoral dissertation, Pascasarjana UIN-SU.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. In M. Thoha (Ed.), *Pamekasan: duta media publishing*. Duta Media Publishing.
- Feist, J., Feist, J. G., & Roberts, T. (2017). *Theories of Personality Edisi ke-9*. New York: McGraw-Hill.
- Ghazali, H. A. M., & Ghazali, N. (2022). *Deteksi Kepribadian*. Bumi Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=8aljEAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=eUs3buBYJ&dq=Deteksi%20Kepribadian&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=Deteksi%20Kepribadian&f=false>
- Hamdiah, M., & Utomo, M. W. (2020). Kepribadian Tokoh Ayah dan Anak dalam Novel Ayah dan Sebelas Patriot Karya Andrea Hirata: Kajian Psikologi Carl Gustav Jung. *Jurnal Pusaka*, 8(1), 54–66.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hurriyati, D., Agustina, M., & Jemakmun, J. (2019). TIPE KEPERIBADIAN PEGAWAI DENGAN PEKERJAAN MELALUI TEORI EYSENK. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 53–61. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.744>

- Mulyani, N. S., Mahmuda, I., Noval, R. P., Sintia, B., & Aritonang, T. R. (2022). Literature Review: Keberadaan Budaya yang Saling Berkaitan pada Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10099–10105.
- Pratama, S. H. (2021). *PENGARUH PENGETAHUAN TENTANG ISU-ISU LINGKUNGAN DAN KEPERIBADIAN (INTROVERT-EKSTROVERT) TERHADAP PERILAKU BERTANGGUNG JAWAB LINGKUNGAN*. FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Saputri, T. B., & Arianti, R. (2023). Perbedaan Tingkat Motivasi Belajar Siswa SMAN 1 Teras Boyolali Kelas 10 pada Masa Pandemi Ditinjau dari 4 Tipe Kepribadian Eysenck. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(1), 682–692. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v6i1.3988>
- Setiawan, B. (2020). TINJAUAN PERILAKU KEJAHATAN BERDASARKAN PERSPEKTIF TIGA DIMENSI KEPERIBADIAN P-E-N DALAM TEORI ANALISIS FAKTOR HANS J. EYSENCK. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 79–90.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4).
- Sidik, I. A. (2020). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stress Mahasiswa D-iii Kebidanan Stikes Indramayu Tahun 2018. *JURNAL KESEHATAN INDRA HUSADA*, 8(1), 149–156.