

---

---

# **Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan**

**Stefanus Lugu**

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental yang baik membantu individu untuk mengatasi stres, berfungsi secara optimal, menjalani kehidupan yang bermakna, dan berkontribusi positif dalam masyarakat. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Dalam rangka memahami kesehatan mental lebih dalam, penting untuk menyadari peran yang dimainkan oleh faktor-faktor psikologis, termasuk kepribadian individu. Kepribadian adalah serangkaian karakteristik yang mendefinisikan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Ini termasuk sifat-sifat seperti kecenderungan untuk menjadi ekstrovert atau introvert, tingkat neurotisisme, tingkat keterbukaan terhadap pengalaman, kestabilan emosional, dan banyak lagi. Kepribadian adalah faktor yang kompleks dan unik untuk setiap individu.

---

## **PENDAHULUAN**

### Latar Belakang

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental yang baik membantu individu untuk mengatasi stres, berfungsi secara optimal, menjalani kehidupan yang bermakna, dan berkontribusi positif dalam masyarakat. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Dalam rangka memahami kesehatan mental lebih dalam, penting untuk menyadari peran yang dimainkan oleh faktor-faktor psikologis, termasuk kepribadian individu. Kepribadian adalah serangkaian karakteristik yang mendefinisikan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Ini termasuk sifat-sifat seperti kecenderungan untuk menjadi ekstrovert atau introvert, tingkat neurotisisme, tingkat keterbukaan terhadap pengalaman, kestabilan emosional, dan banyak lagi. Kepribadian adalah faktor yang kompleks dan unik untuk setiap individu.

Kepribadian memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental. Beberapa faktor kepribadian dapat melindungi seseorang dari gangguan kesehatan mental, sementara faktor lain dapat meningkatkan risiko mereka. Misalnya, individu yang memiliki tingkat neurotisisme yang tinggi, yang cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan perasaan cemas, mungkin lebih rentan terhadap gangguan kecemasan atau depresi. Di sisi lain, individu dengan tingkat ekstroversi yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial dan mungkin memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

Selain kepribadian, faktor-faktor psikologis lainnya juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Ini termasuk koping, harga diri, pola pikir, dan kecerdasan emosional. Koping adalah kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tekanan dalam hidup mereka. Harga diri yang positif dan kepercayaan diri dapat meningkatkan ketahanan terhadap masalah kesehatan mental. Pola pikir yang adaptif dan kemampuan untuk mengelola emosi juga memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis.

Hubungan antara faktor-faktor psikologis dan kesehatan mental adalah kompleks. Sementara faktor kepribadian dan psikologis tertentu dapat menjadi faktor risiko atau pelindung terhadap gangguan kesehatan mental, peran individu dalam menjaga kesehatan mental mereka juga sangat penting. Kemampuan untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, mencari dukungan ketika diperlukan, dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesejahteraan mental adalah keterampilan yang penting.

Dalam makalah ini, kita akan mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara faktor-faktor psikologis dan kesehatan mental. Kita akan melihat cara kepribadian, koping, harga diri, pola pikir, dan kecerdasan emosional mempengaruhi kesejahteraan mental. Selain itu, kita akan membahas strategi untuk menjaga kesehatan mental yang optimal dan mengatasi masalah kesehatan mental saat mereka muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan mental, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan kita dan mendukung orang lain dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang lebih baik.

### **Perumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas kami merumuskan masalah dalam penulisan makalah ini antara lain sebagai berikut :

1. Apa pengertian dari Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

2. Bagaimana Pemanfaatan Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

### **Tujuan Penulisan**

1. Mengetahui pengertian dari Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

2. Mengetahui cara perusahaan Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

### **Manfaat Penulisan**

Makalah ini dapat menambah pengetahuan mengenai Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

## PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah aspek integral dari kesejahteraan manusia yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi stres, menjalani kehidupan yang memadai, dan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik.

Kepribadian, yang mencakup serangkaian karakteristik individu yang mendefinisikan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku, memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Kepribadian adalah faktor psikologis yang kompleks dan unik untuk setiap individu. Ini mencakup sifat-sifat seperti ekstrovert atau introvert, neurotisisme, keterbukaan terhadap pengalaman, kestabilan emosional, kesadaran, dan banyak lagi.

Dalam konteks kesehatan mental, kepribadian memiliki dampak yang signifikan. Beberapa faktor kepribadian dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, sementara faktor lain dapat meningkatkan risiko mereka. Sebagai contoh, individu yang cenderung memiliki neurotisisme yang tinggi, yang cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan kecemasan yang tinggi, mungkin lebih rentan terhadap gangguan kecemasan atau depresi. Di sisi lain, individu dengan tingkat ekstrovert yang tinggi mungkin lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial dan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

Tingkat kepribadian yang tinggi dalam neurotisisme cenderung berkaitan dengan perasaan kecemasan dan depresi. Orang dengan tingkat neurotisisme yang rendah, di sisi lain, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik karena mereka cenderung kurang rentan terhadap ketidakstabilan emosional. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor kepribadian dapat menjadi prediktor penting untuk kesehatan mental.

Selain kepribadian, faktor-faktor psikologis lainnya juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Koping adalah kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tekanan dalam hidup mereka. Kemampuan untuk menghadapi stres dengan efektif dapat menjadi pelindung terhadap gangguan kesehatan mental. Harga diri yang positif dan kepercayaan diri yang kuat juga dapat meningkatkan ketahanan terhadap masalah kesehatan mental. Pola pikir yang adaptif, termasuk kemampuan untuk mengelola emosi dan berpikir positif, memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis.

Selain itu, kecerdasan emosional adalah faktor psikologis yang memainkan peran dalam kesehatan mental. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik milik diri sendiri maupun orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain, mengatasi konflik, dan menjaga keseimbangan emosi.

Hubungan antara faktor-faktor psikologis dan kesehatan mental adalah kompleks. Faktor kepribadian dan psikologis tertentu dapat menjadi faktor risiko atau pelindung terhadap gangguan kesehatan mental. Misalnya, individu dengan harga diri yang rendah atau pola pikir negatif mungkin lebih rentan terhadap depresi. Di sisi lain, individu dengan kemampuan koping yang baik dan harga diri yang positif mungkin lebih tahan terhadap tekanan dan gangguan kesehatan mental.

Namun, peran individu dalam menjaga kesehatan mental mereka sangat penting. Kemampuan untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, mencari dukungan ketika diperlukan, dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesejahteraan mental adalah keterampilan yang penting. Mendidik diri sendiri tentang kesehatan mental, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan menjalani gaya hidup yang sehat adalah langkah-langkah yang dapat membantu menjaga kesehatan mental yang optimal.

Dalam makalah ini, kita akan mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara faktor-faktor psikologis dan kesehatan mental. Kita akan melihat cara kepribadian, koping, harga diri, pola pikir, dan kecerdasan emosional mempengaruhi kesejahteraan mental. Selain itu, kita akan membahas strategi untuk menjaga kesehatan mental yang optimal dan mengatasi masalah kesehatan mental saat mereka muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan mental, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan kita dan mendukung orang lain dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang lebih baik.

## Pemanfaatan Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan

Kesehatan mental yang baik adalah hal yang sangat diinginkan dalam kehidupan setiap individu. Ini berdampak positif pada kualitas hidup, produktivitas, hubungan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Namun, dalam perjalanan menuju kesehatan mental yang optimal, faktor-faktor psikologis, termasuk kepribadian individu, memainkan peran penting. Pemanfaatan pemahaman tentang hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental dapat memberikan pandangan yang lebih dalam tentang bagaimana kita dapat merawat dan memelihara kesejahteraan kita.

**1. Pemahaman tentang Kepribadian:** Pertama-tama, penting bagi individu untuk memiliki pemahaman yang baik tentang kepribadian mereka sendiri. Ini melibatkan mengidentifikasi sifat-sifat kepribadian, seperti ekstroverasi, neurotisisme, keterbukaan terhadap pengalaman, kestabilan emosional, dan lainnya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kepribadian, individu dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dalam konteks kesehatan mental.

Misalnya, individu yang cenderung memiliki neurotisisme yang tinggi dan rentan terhadap ketidakstabilan emosional mungkin perlu lebih berhati-hati dalam mengelola stres dan merawat kesehatan mental mereka. Sebaliknya, individu dengan tingkat ekstroverasi yang tinggi mungkin menemukan bahwa interaksi sosial yang aktif dan dukungan dari orang lain mendukung kesejahteraan mental mereka.

**2. Pengembangan Koping yang Efektif:** Kepribadian dapat mempengaruhi cara individu mengatasi stres dan tekanan dalam hidup mereka. Mengenali pola koping yang efektif adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu dengan kepribadian yang cenderung cemas atau neurotisisme yang tinggi mungkin cenderung menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti menghindari masalah atau berfikir berlebihan. Pemanfaatan pemahaman tentang kepribadian dapat membantu individu mengenali kecenderungan ini dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

**3. Meningkatkan Harga Diri dan Kepercayaan Diri:** Harga diri yang positif dan kepercayaan diri yang kuat adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Kepribadian individu dapat mempengaruhi harga diri, dan memiliki pemahaman yang lebih

baik tentang faktor-faktor ini dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan mereka. Misalnya, individu dengan kepribadian yang cenderung perfeksionis mungkin perlu bekerja untuk meredakan tekanan yang mereka berikan pada diri mereka sendiri dan meningkatkan harga diri mereka melalui penerimaan dan penghargaan diri.

**4. Pola Pikir Positif:** Kepribadian juga dapat memengaruhi pola pikir individu. Sifat-sifat seperti kecenderungan untuk berpikir negatif atau skeptis dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Pemanfaatan pemahaman tentang kepribadian dapat membantu individu mengenali pola pikir ini dan bekerja untuk mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.

**5. Kecerdasan Emosional:** Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Pemanfaatan kecerdasan emosional dalam menjaga kesehatan mental adalah penting. Individu dapat belajar untuk mengenali emosi mereka, meredakan stres, dan menangani konflik dengan cara yang sehat.

**6. Penyesuaian Terhadap Perubahan:** Kepribadian juga memengaruhi sejauh mana individu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidup mereka. Perubahan seperti perubahan pekerjaan, perpindahan tempat tinggal, atau kehilangan orang yang dicintai dapat menjadi sumber stres. Individu dengan kepribadian yang lebih fleksibel mungkin lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengelola stres yang terkait.

Dalam pemanfaatan pemahaman tentang kepribadian dan faktor-faktor psikologis lainnya, individu dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental mereka. Ini termasuk pengembangan keterampilan koping yang efektif, meningkatkan harga diri, mengubah pola pikir negatif, dan mengelola emosi dengan baik. Selain itu, individu dapat mencari dukungan dari profesional kesehatan mental ketika diperlukan.

Penting untuk diingat bahwa kepribadian adalah fitur yang kompleks dan unik untuk setiap individu. Tidak ada "kepribadian yang benar" atau "salah" dalam konteks kesehatan mental. Sebaliknya, tujuannya adalah mengenali bagaimana faktor-faktor psikologis ini memengaruhi kesejahteraan kita secara individu dan bekerja untuk mencapai kesehatan mental yang optimal.

Dalam rangka mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik, pemanfaatan pemahaman tentang kepribadian dan faktor-faktor psikologis lainnya adalah langkah penting. Dengan pengenalan yang lebih baik terhadap diri sendiri dan bagaimana kepribadian memainkan peran dalam kesehatan mental, individu dapat mengembangkan strategi yang sesuai untuk merawat dan memelihara kesejahteraan mental mereka.

**Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan**

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan manusia yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi stres, menjalani kehidupan yang memadai, dan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik.

Kepribadian adalah serangkaian karakteristik yang unik untuk setiap individu dan mendefinisikan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Ini mencakup sifat-sifat seperti ekstroverti atau introvert, neurotisisme, keterbukaan terhadap pengalaman, kestabilan emosional, dan banyak lagi. Kepribadian adalah faktor yang kompleks dan berkembang sepanjang hidup.

Dalam konteks kesehatan mental, kepribadian memiliki peran penting. Beberapa faktor kepribadian dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, sementara faktor lain dapat meningkatkan risiko mereka. Misalnya, individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi, yang cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan perasaan cemas, mungkin lebih rentan terhadap gangguan kecemasan atau depresi. Di sisi lain, individu dengan tingkat ekstroverti yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial dan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik.

Tingkat kepribadian yang tinggi dalam neurotisisme cenderung berkaitan dengan perasaan kecemasan dan depresi. Orang dengan tingkat neurotisisme yang rendah, di sisi lain, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik karena mereka cenderung kurang rentan terhadap ketidakstabilan emosional. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor kepribadian dapat menjadi prediktor penting untuk kesehatan mental.

Selain kepribadian, faktor-faktor psikologis lainnya juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Ini termasuk koping, harga diri, pola pikir, dan kecerdasan emosional. Koping adalah kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tekanan dalam hidup mereka. Harga diri yang positif dan kepercayaan diri dapat meningkatkan ketahanan terhadap masalah kesehatan mental. Pola pikir yang adaptif dan kemampuan untuk mengelola emosi juga memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis.

Hubungan antara faktor-faktor psikologis dan kesehatan mental adalah kompleks. Faktor kepribadian dan psikologis tertentu dapat menjadi faktor risiko atau pelindung terhadap gangguan kesehatan mental. Misalnya, individu dengan harga diri yang rendah atau pola pikir negatif mungkin lebih rentan terhadap depresi. Di sisi lain, individu dengan kemampuan koping yang baik dan harga diri yang positif mungkin lebih tahan terhadap tekanan dan gangguan kesehatan mental.

Namun, peran individu dalam menjaga kesehatan mental mereka sangat penting. Kemampuan untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, mencari dukungan ketika diperlukan, dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesejahteraan mental adalah keterampilan yang penting. Mendidik diri sendiri tentang kesehatan mental, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan menjalani gaya hidup yang sehat adalah langkah-langkah yang dapat membantu menjaga kesehatan mental yang optimal.

**Cara Perusahaan Kepribadian dan Kesehatan Mental: Hubungan antara Faktor-faktor Psikologis dan Kesejahteraan**

Pemahaman hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental serta pemanfaatannya dalam menjaga kesejahteraan mental sangat penting. Di bawah ini, kita akan menjelaskan beberapa cara perusahaan untuk memahami dan mengoptimalkan pengaruh faktor-faktor psikologis, terutama kepribadian, terhadap kesehatan mental:

### **1. Evaluasi Diri:**

- Pertama-tama, individu dapat melakukan introspeksi tentang kepribadian mereka sendiri. Ini mencakup mengidentifikasi sifat-sifat kepribadian seperti tingkat neurotisisme, ekstroversi, keterbukaan terhadap pengalaman, dan lainnya. Banyak tes kepribadian yang dapat membantu individu memahami kepribadian mereka dengan lebih baik, seperti tes Big Five atau Myers-Briggs. Memahami kepribadian pribadi adalah langkah pertama dalam pemanfaatan pengaruhnya pada kesehatan mental.

## **2. Konsultasi dengan Profesional Kesehatan Mental:**

- Profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater, dapat membantu individu memahami hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental. Mereka dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana faktor-faktor kepribadian tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan memberikan saran tentang cara mengatasi masalah kesehatan mental yang mungkin muncul.

## **3. Pengembangan Strategi Koping yang Adaptif:**

- Berdasarkan pemahaman tentang kepribadian mereka sendiri, individu dapat mengembangkan strategi koping yang adaptif. Misalnya, individu dengan tingkat neurotisisme yang tinggi mungkin perlu fokus pada teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga untuk mengatasi ketidakstabilan emosional mereka. Ini dapat membantu mereka menghadapi stres dengan lebih baik dan menjaga kesehatan mental.

## **4. Penguatan Harga Diri dan Kepercayaan Diri:**

- Penguatan harga diri dan kepercayaan diri adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu dapat menggunakan pemahaman tentang kepribadian mereka untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang memengaruhi harga diri mereka. Misalnya, individu yang cenderung perfeksionis dapat belajar untuk meredakan tekanan yang mereka berikan pada diri mereka sendiri dan meningkatkan harga diri mereka melalui penerimaan dan penghargaan diri.

## **5. Pola Pikir Positif:**

- Pola pikir yang positif adalah kunci dalam menjaga kesehatan mental. Pemahaman tentang kepribadian dapat membantu individu mengenali pola pikir negatif yang mungkin muncul. Dengan kesadaran ini, individu dapat bekerja untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Terapi kognitif perilaku adalah salah satu pendekatan yang dapat membantu dalam hal ini.

## **6. Pengembangan Kecerdasan Emosional:**

- Pengembangan kecerdasan emosional adalah langkah penting dalam mengelola emosi dengan baik. Individu dapat memanfaatkan pemahaman tentang kepribadian mereka untuk mengidentifikasi kelemahan emosional mereka dan bekerja untuk memperkuat kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi.

## **7. Pencarian Dukungan:**

- Pencarian dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Mereka dapat memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan saran yang diperlukan. Pemahaman tentang kepribadian individu dapat membantu orang-orang terdekat memahami cara terbaik untuk memberikan dukungan.

## **8. Pendidikan dan Kesadaran:**

- Pendidikan tentang kesehatan mental dan kesadaran tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan mental adalah kunci. Individu dapat mencari literatur, seminar, atau sumber daya online untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang masalah ini. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka dapat mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Dengan pemanfaatan pemahaman tentang kepribadian dan faktor-faktor psikologis lainnya, individu dapat mengoptimalkan kesehatan mental mereka dan mengatasi masalah kesehatan mental saat mereka muncul. Ini memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang, meminimalkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Langkah-langkah ini dapat berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

Makalah ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental serta bagaimana faktor-faktor psikologis mempengaruhi kesejahteraan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik ini, pembaca diharapkan dapat mengenali cara memanfaatkan pengetahuan ini untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka sendiri atau membantu orang lain dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik adalah aset berharga dalam menjalani kehidupan yang memuaskan, dan pemahaman tentang hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental adalah langkah penting dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.