

# MEKANISME PERTAHANAN DIRI

---

ISTI YUNI PURWANTI

# Apa itu mekanisme pertahanan diri?

- Bentuk-bentuk penyelesaian yang tidak riil, negatif dan tidak menguntungkan
- Pelarian tersebut dilakukan dengan cara melarikan diri dari setiap kesulitan
- Sifat individu yang selalu mencoba untuk mengelak dan membela diri dari kelemahan diri sendiri dan mencoba untuk mempertahankan harga dirinya
- Cara mempertahankan diri dengan mengemukakan dalih ataupun alasan

# Bentuk-bentuk Mekanisme Pertahanan Diri (*Ego Defence Mechanism*)

- Agresi
- Regresi
- Fiksasi
- Kompleks terdesak
- Rasionalisasi
- Proyeksi
- Teknik anggur masam
- Identifikasi
- Narsisme

# AGRESI

- Merupakan reaksi terhadap kegagalan yang berupa serangan, perilaku berlawanan terhadap orang (J.C. Chaplin, 1981)
- Contoh : karena gagal memperoleh nilai A, maka perilaku yang ditunjukkan marah-marah terhadap teman yang dianggap lemah, berlaku sewenang-wenang dan sadis

# REGRESI

- Perilaku yang surut kembali pada pola reaksi atau tingkat perkembangan yang primitif, yang tidak adekuat, infantil, kekanak-kanakan dan tidak sesuai dengan tingkat usianya
- Contoh : berguling-guling di tanah, mengisap ibu jari, menangis meraung-raung, menghentak-hentak kaki

# FIKSASI

- Perilaku tegar yang ingin mempertahankan ketidakgunaan atau ketidaksesuaian
- Contoh : membisu, memukul-mukul dada sendiri, membenturkan kepala di dinding, membanting piring, dll
- Tujuannya dipakai sebagai “alat pencapaian tujuan”, sebagai alat pembalasan dendam

# KOMPLEKS TERDESAK

- Usaha menghilangkan dan menekan isi-isi kejiwaan yang tidak menyenangkan dan kebutuhan manusiawi ke dalam ketidaksadaran atau ke alam bawah sadar
- Contoh : peristiwa yang mengganggu dalam alam sadar belum tuntas maka akan muncul dalam mimpi-mimpi yang menakutkan, salah baca, salah ucap, “mengigau”

# RASIONALISASI

- Proses membenaran perilaku dengan mengemukakan alasan yang masuk akal atau bisa diterima secara sosial, untuk menggantikan alasan yang sesungguhnya
- Contoh : karena ditolak oleh pasangan, sehingga pernyataan yang muncul “Dia ternyata bukan yang aku cari (bukan idamanku)”



# PROYEKSI

- Usaha melemparkan atau memproyeksikan sifat, pikiran, dan harapan yang negatif, juga kelemahan dan sikap sendiri yang keliru pada orang lain.  
Melemparkan kesalahan sendiri pada orang lain
- Contoh : karena iri terhadap kesuksesan teman yang selalu mendapatkan nilai A, maka pada orang lain yang dikatakan adalah teman tersebut iri padaku, dia selalu cemburu

# TEKNIK ANGGUR MASAM

- Merupakan usaha memberi “label” yang tidak baik, tidak berharga atau negatif pada obyek yang tidak bisa dicapainya, meskipun obyek tersebut sangat diinginkannya
- Contoh : seorang mahasiswa yang tidak lulus dalam mata kuliah Kesehatan Mental, berkata bahwa “pertanyaan yang diajukan dosen tidak berkualitas”

# IDENTIFIKASI

- Merupakan usaha mempersamakan diri sendiri dengan seseorang yang dianggap sukses dalam hidupnya
- Mengasosiasikan diri secara akrab dengan satu kelompok atau satu sebab
- Contoh : karena gagal dalam memperoleh pekerjaan, maka individu tersebut mengidentifikasi dirinya dengan tokoh ataupun idola yang sukses
- Tujuannya untuk memberikan kepuasan semu dan didorong oleh ambisi untuk meningkatkan harga diri

# NARSISME

- Cinta pada diri sendiri yang ekstrim, perhatian yang sangat berlebihan pada diri sendiri
- Contoh : ....