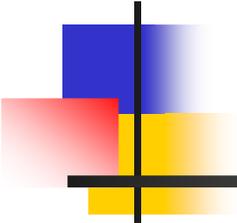
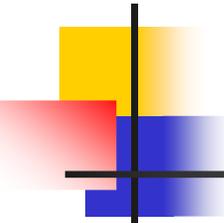


Avoiding Reality in Counseling (Menghindari Realita Dalam Konseling)



Oleh:
Rahayu Ginintasasi

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2008**

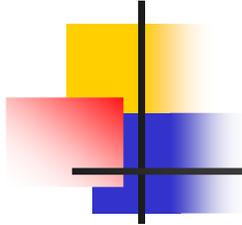


Avoiding Reality in Counseling

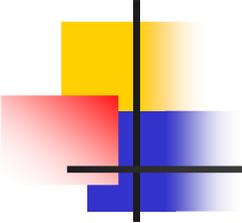
Defense Mechanism

Perilaku tak sadar (unconscious) atau prasadar (subconscious) yang dirancang untuk membantu seseorang menerima sesuatu yang perlu mereka perhatikan, meskipun tidak muncul dalam bentuk realita dan sebaliknya.

Individu yang tidak memiliki kekuatan psikologis sering kali menggunakan *defence mechanism* ini untuk menghindari kenyataan.



Defense mechanism dipelajari sejak dini sampai dewasa, dimana pada tahap yang lebih dewasa mereka akan mengganti bentuk pertahanannya seiring pertumbuhan intelektualnya.



Masalah Dalam Defense Mechanism

Ada tiga masalah yang muncul dalam defense mechanism, yaitu:

1. Bagian-bagian tersembunyi dari kepribadian tidak hilang
2. Bagian-bagian tersembunyi dari kepribadian mirip dengan memberikan navigasi, tanpa sebuah peta yang akurat
3. Menguras energi yang dapat digunakan untuk perkembangan

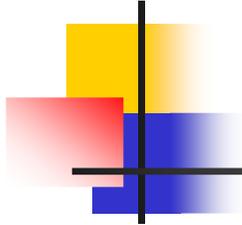


Implikasi Dalam Konseling

Defense Mechanism diibaratkan sebagai sebuah penyangga.

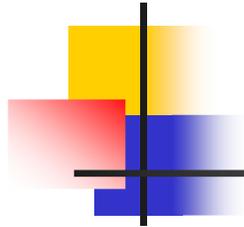
Orang sehat → lebih baik tidak menggunakan penyangga

Orang sakit → lebih baik menggunakan penyangga



Implikasi konseling dalam merespon defense mechanism, dapat dilakukan dalam beberapa cara:

1. Defense nudging: konselor secara lemah lembut menguji pertahanan untuk melihat seberapa dasar dukungan itu bagi individu.
2. Defense shoving: konselor menekan pertahanan, yang mengakibatkan individu kehilangan keseimbangan atau menekan balik secara sama kuat untuk menjaga keseimbangan.
3. Defense Ripping: konselor bersedia merusak defense mechanism sehingga individu secara berkala tumbang secara alamiah.



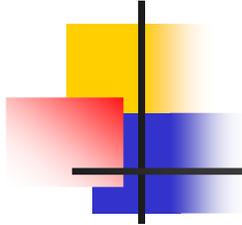
Bentuk Defense Mechanism

Represi

Pikiran atau perasaan yang diganggu atau diinterupsi sebelum mencapai kesadaran

Penyangkalan

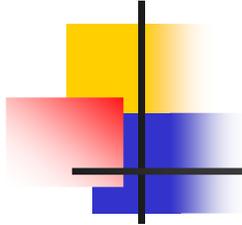
Ketidakmampuan untuk memahami aspek-aspek realitas yang mengancam



Proyeksi

Proyeksi memiliki 2 fungsi yaitu:

1. Mengalihkan kesalahan atas kekurangan, dan kelakuan buruk seseorang kepada orang lain
2. Memungkinkan seseorang menghubungkan pikiran, hasrat dan implus yang tidak dapat diterima atas diri mereka kepada orang lain

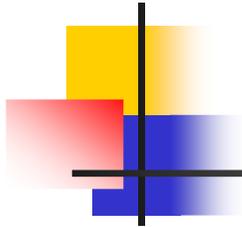


Rasionalisasi

Alasan logis yang diterima secara sosial untuk membenarkan perilaku dan juga untuk memperhalus ketidakpuasan atau kegagalan

Intelektualisasi

Digunakan untuk memutus respon-respon emosional seperti marah, sakit hati, takut atau bersalah dari kejadian yang menyebabkannya

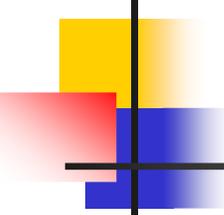


Reaksi Formasi

Digunakan untuk melarikan diri dari perasaan atas hasrat yang mengganggu dengan mengasumsikan lawan dari perasaan itu

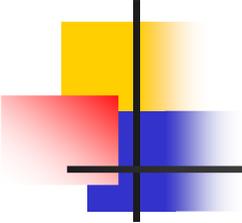
Introyeksi

Terjadi ketika seseorang mendapatkan nilai-nilai atau opini-opini lain, meskipun begitu nilai-nilai tersebut bertentangan dengan sikap-sikap yang telah dipegangnya



Defense Tactics

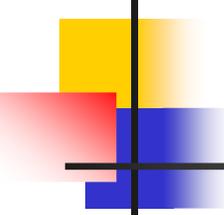
Digunakan untuk menghindari dari keharusan menghadapi diri mereka sendiri, untuk menjaga seseorang dalam jarak yang aman, dan untuk menanggihkan penerimaan tanggung jawab untuk perilaku mereka.



Perbedaan

Defense Mechanism lebih berorientasi kepada perlindungan intrapersonal

Defense Tactics lebih berorientasi kepada perlindungan interpersonal

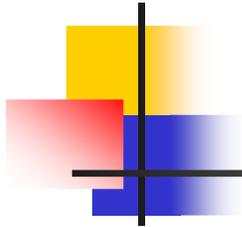


Bentuk Defense Tactics

Memuji

Memiliki tiga fungsi pertahanan, yaitu:

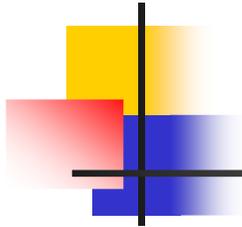
1. Menempatkan konselor di bawah individu, membuat konselor sulit untuk mengkonfrontasi individu secara langsung.
2. Individu yang berada pada posisi inferior terhadap konselor menjelaskan perannya mengikuti saran dari konselor
3. Individu menghadiri konseling untuk mendapatkan jawaban dari masalahnya, dia tidak tertarik untuk dianalisa



Humor

Dalam konseling humor digunakan sebagai sebuah perilaku bertahan dalam 3 cara, yaitu:

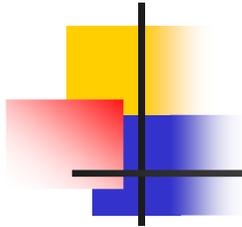
1. Untuk menggelincirkan dinamika penting dalam konseling.
2. Untuk mengekspresikan kemarahan kepada konselor.
3. Untuk menyembunyikan berbagai kecemasan yang mendalam pada seseorang.



Kesediaan menyetujui

Kesediaan untuk menyetujui memiliki 3 fungsi pertahanan, yaitu:

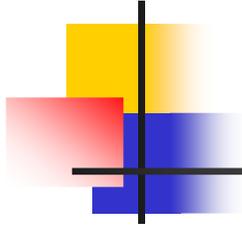
1. Menghindari ketegangan atau konflik yang muncul antara individu dan konselor.
2. Dapat berhasil menyamarkan siapa seseorang sebenarnya.
3. Membebaskan individu dari pengambilan tanggung jawab untuk sebuah keputusan.



Keriangan

Tingkah laku riang menunjukkan fungsi pertahanan sebagai berikut:

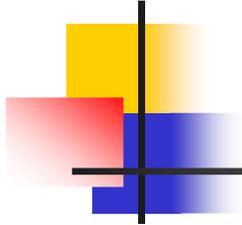
1. Ketika seseorang menerima diri mereka sebagai orang yang riang, itu menyembunyikan perilaku mereka yang nyatanya destruktif.
2. Perilaku riang mereka dimaksudkan untuk membujuk konselor ke dalam upaya melindungi dan menikmatinya, seperti seorang anak
3. Perilaku riang sering kali menempatkan konselor pada situasi tanpa pemenang.



Menjadi Bingung

Bentuk pertahanan yang bekerja untuk 4 maksud, yaitu:

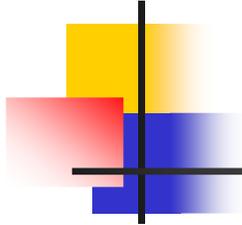
1. Sebagai tabir untuk melindungi individu menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan.
2. Selama individu dalam konseling mengalami kebingungan, dia tidak perlu melakukan apapun.
3. Kebingungan seseorang dapat menjalar dan menyebabkan konselor menjadi bingung juga.
4. Kebingungan yang diperpanjang dalam konseling menyebabkan frustrasi baik pada individu maupun konselor.



Bertindak Bodoh

Bentuk pertahanan ini mempunyai 3 fungsi yaitu:

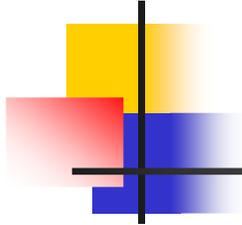
1. Melindungi individu dari kenyataan yang menciptakan kecemasan.
2. Membiarkan individu untuk menghindarkan dirinya dari memikul tanggung jawab untuk perilaku mereka.
3. Bertindak bodoh dan hasil destruktifnya dapat berpusat pada masalah yang palsu.



Keputusan

Pertahanan ini dilakukan untuk beberapa fungsi, yaitu:

1. Membujuk konselor untuk mengendalikan individu.
2. Selama individu tersebut tetap tidak berdaya, mereka tidak dapat bergerak karena orang lain, termasuk konselor, dapat berhasil membuatnya bergerak ke dalam arah pertumbuhan.
3. Dapat menyebabkan konselor sangat setuju dengan individu, karena individu yang dihadapinya tidak berdaya.



Marah

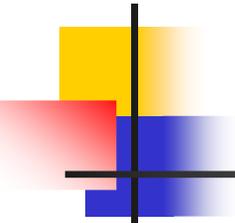
Pertahanan ini dapat berfungsi sebagai pertahanan dengan dua cara, yaitu:

1. Dapat menyediakan gangguan yang memadai sehingga orang itu tidak memikirkan apa yang menyebabkan kemarahan atau langkah nyata apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah.
2. Ketika individu menggunakan marah sebagai sebuah pertahanan, mereka harus berperilaku dengan lembut bahwa konselor seperti melakukan sebuah operasi yang harus berusaha tetap melakukannya terhadap pasien tanpa membuat sebuah goresan.

Kesalihan

Kesalihan mempunyai 4 fungsi pertahanan, yaitu:

1. Mereka mungkin menunggu Tuhan mengirimkan mereka jawaban.
2. Agama dapat menjadi sebuah pertahanan ketika membiarkan individu untuk menekan perasaan-perasaan "penuh dosa" seperti marah, seks, cemburu, dendam, ragu dan tidak percaya.
3. Agama dapat digunakan sebagai pertahanan terhadap pembolean bagi konselor untuk lebih dekat dengan mereka.
4. Orang-orang ini sering mendekati konseling, mencari konselor yang mempunyai kepercayaan religius yang sama, tetapi mereka tidak seperti mencarinya karena kepercayaan mereka bertentangan dengan apa yang terdengar sebagai kesehatan spiritual dan psikologis.



Membujuk

Berikut merupakan contoh yang menggambarkan fungsi dari bujukan:

1. Memungkinkan seseorang untuk berpikir dia bekerja untuk menyelesaikan masalahnya sendiri sambil membiarkannya untuk menyembunyikannya dari dirinya sendiri dan konselor
2. Memungkinkan konselor untuk berpikir bahwa perubahan positif dalam perilaku seseorang merefleksikan solusi terhadap masalah. Hal itu mengarahkan konselor untuk sepakat dengan pengukuran yang dilakukan seseorang bahwa dia siap untuk menghentikan konseling.
3. Memungkinkan seseorang untuk melanjutkan gejala-gejalanya segera setelah ia meninggalkan konseling.