

MEKANISME HELAH BELA DIRI



Unit Kaunseling Staf, Bahagian Sumber Manusia,
Jabatan Pendaftar

1. REPRESI

2. PENAFIAN/PENYANGKALAN

3. REGRESI

4. SUBLIMASI

5. RASIONALISASI

6. PEMINDAHAN/PENYALURAN

7. PROJEKSI

8. PEMBENTUKAN REAKSI

9. INTELEKSTUALISASI

10. PEMENCILAN

11. INTROJEKSI

12. PAMPASAN/KOMPENSASI

13. UNDOING

14. IDENTIFIKASI

15. PENARIKAN

16. KEAGRESIFAN

17. KELEKATAN

18. TINGKAH LAKU
PROVOKATIF

19. PENUKARAN

20. FANTASI

JENIS-JENIS MEKANISMA HELAH BELA DIRI

HELAH BELA DIRI



Helah Bela Diri Merupakan Proses Psikologi Yang Bertujuan Untuk Mengurangkan Penderitaan Ego Yang Tidak Dapat Mengawal Id Dengan Baik Dan Membantu Ego Mempertahankan Dirinya Dari Desakan Dan Dorongan Yang Kuat Dari Id

Secara Umumnya, Helah Bela Diri Merujuk Kepada Cara Atau Taktik Seseorang Memberi Alasan Tentang Sesuatu Tindakannya, Sedangkan Alasan Yang Diberikan Itu Bukan Sebab Yang Sebenarnya.

REPRESI



1 | DEFINISI

Usaha untuk melupakan sesuatu yang mengecewakan, mengancam atau memalukan individu.

Unsur ini akan aktif pada waktu tertentu dan akan mempengaruhi pemikiran dan tingkah laku seseorang tanpa disedari.

2 | CONTOH

Seorang Ketua Jabatan tidak dapat menerima hakikat apabila seorang pegawai bawahannya membuat teguran terbuka terhadap kelemahan atau kekurangannya.

Maka, bos ini akan berterusan membenci orang bawahannya itu. Dan, kebenciannya itu sesekali akan dinyatakan melalui percakapan, sindiran atau marah atau kaedah lain yang dapat dia lakukan.

PENAFIAN/ PENYANGKALAN



1 | DEFINISI

Helah bela diri ini berlaku apabila seseorang itu tidak dapat menerima kenyataan.

Individu ini secara sengaja tidak mahu percaya bahawa perkara yang buruk atau sedih telah berlaku dan akan melupakannya supaya mereka tidak perlu mengingati kejadian tersebut.

2 | CONTOH

Seseorang tidak dapat menerima kenyataan bahawa dia telah disoal siasat oleh SPRM atas kes rasuah atau pecah amanah.

Dia menafikan bahawa SPRM yang silap siasat atau si pelapor yang dengki terhadapnya atau ada orang lain yang buat kesalahan tersebut.

REGRESI



1 | DEFINISI

Keadaan ini berlaku apabila seseorang kembali kepada tingkah laku kebiasaan di peringkat awal perkembangan (langkah ke belakang).

Ini kerana tindakan mengimbau kembali ke peringkat perkembangan awal yang dirasai lebih selamat.

Ia juga merupakan satu cara seseorang melepaskan tekanan atau ancaman yang terjadi pada dirinya dengan melakukan tingkah laku yang kurang matang.

2 | CONTOH

Seorang suami menjerit-jerit kerana isterinya tidak membenarkannya pergi menonton filem dengan rakan sekerjanya.

SUBLIMASI



1 | DEFINISI

Ini merupakan helah bela diri yang paling sihat.

Individu ini menerima atau redha bahawa dia tidak boleh memiliki segalanya dalam hidup dan kemudian membuat satu rasional dan alasan munasabah bagi menjelaskan keadaanya pada sesuatu masa.

Menyalurkan perasaan kekecewaannya kepada saluran atau bentuk yang boleh diterima.

2 | CONTOH

Seorang pelajar marah terhadap kawannya, oleh itu bagi menghilangkan perasaan marah dan kecewanya itu dia telah memasuki pertandingan tinju.

RASIONALISASI



1 | DEFINISI

Keadaan ini berlaku apabila seorang individu akan cuba menipu atau berbohong dengan orang lain bagi menutupi kesalahannya.

Individu ini akan mereka alasan yang salah walaupun boleh diterima pakai.

2 | CONTOH

Seorang individu tidak menang dalam pertandingan menyanyi lalu dia mengatakan bukan dia tidak pandai menyanyi, tetapi dia sengaja memberi peluang kepada rakannya kerana tidak pernah memengaruhi sebarang pertandingan menyanyi.

PEMINDAHAN/ PENYALURAN



1 | DEFINISI

Individu ini akan mengalihkan kemarahannya kepada sasaran lain kerana dia tidak dapat meluahkan kemarahan sebenarnya kepada orang tersebut.

2 | CONTOH

Seorang staf tidak menyiapkan tugas lalu dimarahi oleh majikannya. Apabila pulang ke rumah, dia melepaskan kemarahannya kepada isteri dan anak-anaknya.

PROJEKSI



1 | DEFINISI

Keadaan apabila individu membalikkan sesuatu kelemahan atau keinginan kepada orang lain agar orang tersebut dipersalahkan.

Individu ini cuba menuduh orang lain melakukan kesilapan kerana ingin menyembunyikan kesalahannya.

Mereka ini jenis yang tidak boleh terima kelemahan sendiri tetapi menyalahkan orang lain.

2 | CONTOH

Seorang staf yang suka menyendiri dan kurang bergaul dengan orang lain, mengatakan orang lain sombong tidak mahu berkawan dengannya.

PEMBENTUKAN REAKSI



1 | DEFINISI

Proses ini merupakan satu perkembangan sikap yang bertentangan dengan perkara yang telah dipendam.

Keadaan ini berasaskan kepada prinsip bertentangan polariti.

Individu akan melepaskan dirinya dari situasi yang tidak menyenangkan dengan tindakan yang melampau bagi menghapuskan kekecewaannya.

Pembentukan reaksi dilakukan individu yang bertentangan dengan perasaan atau motif asal untuk mengelak konflik.

2 | CONTOH

Seorang staf terpaksa pulang lewat dan berseorangan di pejabat. Disebabkan suasana pejabat yang telah lengang dan sunyi, staf tersebut bersiul seolah-olah bergembira dan tidak takut tetapi sebenarnya beliau cuba melindungi perasaan takut.

INTELEKSTUALISASI



1 | DEFINISI

Individu ini memendam emosi yang tidak menyenangkan dan mengasingkan diri mereka daripada realiti.

Kebiasaanya, mereka menggunakan perkataan-perkataan yang dikeluarkan oleh pemikiran yang logik.

Mereka sengaja mengelakkan masalah dengan rakan sebaya atau pasangan dan menghadapi masalah dalam membina perhubungan yang rapat dengan orang lain.

2 | CONTOH

Semasa di pejabat seorang staf sering bersendirian dan kurang bercakap. Bila diselidik di rumah pun staf tersebut suka menyendiri dan sering menjadi mangsa dera suaminya.



PEMENCILAN

1 | DEFINISI

Mengingatikan kembali peristiwa lampau tanpa disertai perasaan atau emosi.

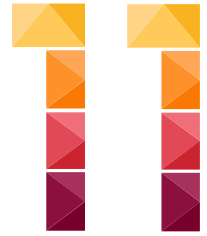
Emosi tersebut diluahkan sementara peristiwa/memori lampau masih segar di ingatan.

Pemencilan akan memimpin seseorang untuk memisahkan idea atau perasaan dari pemikirannya.

Seseorang itu akan cuba menyembunyikan egonya daripada orang lain.

2 | CONTOH

Seseorang yang tertekan dengan pekerjaanya di pejabat menggunakan pengasingan atau pemencilan untuk memisahkan kehidupan kerja mereka dari kehidupan keluarga mereka untuk mengelakkan tekanan kerja menjejaskan hubungan mereka.



INTROJEKSI

1 | DEFINISI

Mengambil ciri-ciri atau nilai orang lain untuk dijadikan nilai atau ciri dirinya.

2 | CONTOH

Seseorang yang telah meniru stail Micheal Jackson

PAMPASAN/ KOMPENSASI



1 | DEFINISI

Individu cuba mengimbangi kelemahan yang ada pada dirinya itu dengan sesuatu kelebihan yang lain

2 | CONTOH

Seorang pelajar yang lemah dalam satu akademik cuba menunjukkan pencapaian yang baik dalam bidang sukan dan permainan dengan tujuan untuk mendapatkan pengiktirafan daripada guru dan rakan sebaya.

UNDOING



1 | DEFINISI

Cuba memperbaiki sesuatu yang rosak dengan harapan mengurangkan rasa bersalah.

2 | CONTOH

Seorang ayah yang bersalah kerana tidak memberi perhatian kepada anak-anaknya semasa kecil akan berusaha membuat apa sahaja seperti membawa mereka melancong untuk memperbaiki kesilapannya sebelum ini.

IDENTIFIKASI



1 | DEFINISI

Cara yang digunakan individu untuk memiliki ciri-ciri atau trait orang lain dan menjadikannya sebahagian daripada ciri-ciri yang diimpikan.

Ia berlaku pada individu yang sama jantina dan kebiasaanya berlaku secara tidak sedar.

Identifikasi digunakan bagi individu untuk membuat penyesuaian dengan menyifatkan dirinya seperti orang lain yang mempunyai kebolehan, pencapaian dan status yang lebih baik darinya.

2 | CONTOH

Seorang kanak-kanak lelaki akan berlagak seperti ayahnya kerana terlalu mengganggu ayahnya.

PENARIKAN



1 | DEFINISI

Proses di mana seseorang individu tidak sedar menarik diri daripada satu-satu situasi yang kurang menyeronokkan

2 | CONTOH

Seorang staf telah memillih untuk tidak menghadiri majlis makan malam reunion rakan sekolahnya kerana dia akan berasa janggal dan bimbang sekiranya tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan orang lain dalam majlis itu.

KEAGRESIFAN



1 | DEFINISI

Tindakan agresif yang mencederakan atau merosakkan akibat daripada kekecewaan yang dialami.

2 | CONTOH

Seorang kanak-kanak tidak dapat mengikut ibunya ke kedai dan dia menangis, meraung, menendang atau sebagainya.

KELEKATAN



1 | DEFINISI

Individu akan tersekat atau terhalang di peringkat perkembangan yang lebih awal.

Ia juga boleh mengganggu perkembangan emosi seseorang.

2 | CONTOH

Seorang lelaki yang sudah dewasa dan masih tidak berkahwin masih bergantung kepada ibubapanya dalam menyediakan keperluan asas.

TINGKAH LAKU PROVOKATIF



1 | DEFINISI

Membuat provokasi kepada orang lain untuk melakukan sesuatu yang dirinya sendiri tidak boleh lakukan.

2 | CONTOH

Selepas pengumuman penurunan gaji dibuat oleh syarikat tersebut, para pekerja membuat provokasi yang menunjukkan bahawa mereka bantah dan tidak bersetuju dengan keputusan tersebut.

PENUKARAN



1 | DEFINISI

Satu proses di mana suatu konflik psikologi diubah atau dialih. Mengubah status ego dari aktif menjadi pasif.

2 | CONTOH

Seorang individu merasa benci pada ibunya yang pilih kasih namun dibalik/ditukar menjadi benci kepada dirinya sendiri

FANTASI



1 | DEFINISI

Berbentuk khayalan dengan tujuan mengurangkan perasaan yang pahit atau perasaan yang tidak diinginkan.

Seseorang individu cuba mengurangkan ketegangannya dengan berkhayal dan membentuk suatu situasi lain yang tidak mengancamnya dan lebih selesa daripada keadaan yang sebenar.

2 | CONTOH

Seorang anak merasa sedih kerana tidak dapat membantu bapanya membeli ubat disebabkan kekurangan duit dan dia berkhayal dengan harapan satu hari nanti dia dapat membantu bapanya membeli ubat dan membeli barang keperluan untuk keluarganya.



**UNIT KAUNSELING STAF,
SEKSYEN PERKHIDMATAN & SARAAAN,
BAHAGIAN SUMBER MANUSIA,
JABATAN PENDAFTAR
2018**