

Overuse Defense Mechanism? Yuk, Temukan Cara Bijak untuk Mengendalikannya!

Category: LifeStyle

13 Januari 2025



Prolite – Ketika Mekanisme Pertahanan Diri Menjadi Bumerang: Cara Bijak Mengatasi Overuse Defense Mechanism

Pernah nggak, sih, kamu merasa ada masalah yang sebenarnya kecil, tapi kamu malah memilih untuk pura-pura nggak tahu? Atau mungkin, kamu sering banget nyalahin orang lain atas kesalahan yang sebenarnya kamu buat sendiri?

Hal-hal seperti ini biasanya terjadi karena kita sedang memakai *defense mechanism* alias mekanisme pertahanan diri.

Tapi, ada tapinya nih! Kalau terlalu sering mengandalkan mekanisme ini, alih-alih menyelesaikan masalah, kita justru jadi makin terjebak dalam siklus yang nggak sehat.

Makanya, yuk kita bahas kenapa *overuse of defense mechanism* itu nggak baik, gimana cara mengenalinya, dan yang paling penting, bagaimana cara menghadapinya dengan lebih bijak! Siap? Let's dive in! ☐

Apa Itu Defense Mechanism dalam Psikologi?



Defense mechanism adalah strategi mental yang nggak disadari yang kita gunakan untuk melindungi diri dari rasa cemas, stres, atau trauma.

Ibaratnya kayak “tameng” yang kita pakai biar nggak terlalu terluka saat menghadapi kenyataan yang sulit.

Mekanisme ini sebenarnya normal dan kadang malah membantu, tapi kalau dipakai berlebihan, bisa jadi boomerang, lho.

Jenis-Jenis Defense Mechanism yang Sering Digunakan

Ada banyak jenis defense mechanism, tapi ini dia beberapa yang paling umum:

1. Denial (Penyangkalan)

“Ah, nggak kok, aku nggak marah sama dia.” Padahal, di dalam hati kamu lagi kesal banget. Denial ini biasanya muncul karena kita nggak siap menerima kenyataan yang nggak sesuai harapan.

2. Repression (Penekanan)

Ini adalah mekanisme di mana kamu “mengubur” ingatan

atau perasaan yang menyakitkan jauh ke alam bawah sadar. Tapi, hati-hati! Suatu saat bisa “meledak” kalau nggak diproses dengan benar.

3. **Projection (Proyeksi)**

Pernah nggak kamu nuduh orang lain egois, padahal sebenarnya kamu sendiri yang lagi egois? Nah, itu contoh proyeksi.

4. **Displacement (Pengalihan)**

Misalnya, kamu marah sama bos di kantor, tapi nggak bisa melampiaskannya. Jadi, kamu malah marah-marah sama keluarga di rumah.

5. **Sublimation (Sublimasi)**

Mekanisme ini sebenarnya cukup positif. Contohnya, kamu menyalurkan rasa frustrasi jadi karya seni atau olahraga. Tapi kalau terlalu sering, kamu bisa kehilangan kesempatan buat benar-benar menghadapi masalah.

Tanda-Tanda Kamu Terlalu Sering Menggunakan Mekanisme Pertahanan Diri



Kadang kita nggak sadar kalau terlalu sering mengandalkan mekanisme pertahanan. Ini beberapa tanda yang bisa kamu waspadai:

- **Menghindari Konfrontasi:** Kamu terus-menerus menghindari diskusi sulit karena takut konflik.
- **Sulit Mengenali Perasaan Sendiri:** Kamu bingung, sebenarnya lagi sedih, marah, atau kecewa.
- **Sering Membenarkan Diri Sendiri:** Kamu selalu punya alasan untuk membela tindakanmu, bahkan ketika tahu itu salah.
- **Hubungan Jadi Tidak Sehat:** Kamu sering memproyeksikan

emosi negatif ke orang lain, sehingga hubunganmu jadi tegang.

Dampak Jangka Panjang dari Penggunaan Mekanisme Pertahanan Diri Secara Berlebihan

Mungkin awalnya terasa nyaman, tapi overuse of defense mechanism bisa membawa dampak negatif dalam jangka panjang, seperti:

- **Masalah Emosional:** Perasaan tertekan yang nggak terselesaikan bisa memicu kecemasan atau depresi.
- **Sulit Bertumbuh:** Kamu nggak pernah benar-benar belajar dari masalah karena selalu menghindar.
- **Hubungan Rusak:** Ketika emosi negatif sering “dilempar” ke orang lain, hubungan jadi sulit harmonis.
- **Penurunan Kesehatan Mental:** Stres yang nggak terkelola dengan baik bisa berujung pada burnout atau gangguan psikologis lainnya.

Strategi untuk Menghadapi Masalah Tanpa Bergantung pada Mekanisme Pertahanan

Kalau kamu merasa terlalu sering menggunakan defense mechanism, coba deh langkah-langkah ini untuk mulai menghadapi masalah dengan lebih sehat:

1. Sadari dan Akui Masalah

Langkah pertama adalah jujur sama diri sendiri. Akui kalau kamu lagi punya masalah atau emosi tertentu. Semuanya valid, kok.

2. Belajar Mengidentifikasi Emosi

Coba tanyakan pada dirimu sendiri: “Aku sebenarnya lagi

merasa apa, sih?" Menulis jurnal bisa jadi cara yang bagus untuk mengenali emosi ini.

3. Latih Diri untuk Hadapi Ketidaknyamanan

Hadapi masalah secara perlahan. Misalnya, mulai dengan membicarakan masalah kecil dengan orang terdekat sebelum berani menghadapi hal yang lebih besar.

4. Gunakan Coping Mechanism yang Sehat

Ganti mekanisme pertahanan dengan hal-hal yang lebih konstruktif, seperti olahraga, meditasi, atau terapi seni.

5. Cari Dukungan

Jangan ragu untuk meminta bantuan teman, keluarga, atau profesional seperti psikolog. Kadang, kita butuh perspektif orang lain untuk keluar dari kebiasaan buruk.

6. Evaluasi Diri Secara Berkala

Coba refleksikan setiap tindakanmu. Apakah kamu benar-benar menghadapi masalah atau malah menghindarinya?



Mekanisme pertahanan memang berguna, tapi jangan sampai jadi kebiasaan yang merugikan, ya. Dengan belajar menghadapi masalah dan memvalidasi perasaan, kamu nggak cuma jadi lebih tangguh, tapi juga lebih dewasa secara emosional. Jadi, mulai sekarang, yuk coba hadapi realita, meski itu nggak nyaman.

Pernah nggak kamu merasa terlalu sering menghindari masalah dengan cara-cara di atas? Share pengalamanmu di kolom komentar, yuk! Kita bisa saling mendukung dan belajar bareng. Kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. ☐