

kelompok 3

MEKANISME

menghapuskan (undoing)

PERTAHANAN

DIRI



APA ITU MEKANISME PERTAHANAN DIRI?

Mekanisme pertahanan diri Mekanisme pertahanan adalah taktik yang dikembangkan oleh ego untuk melindungi dari rasa gelisah (Waqas dkk., 2015). Istilah mekanisme pertahanan diri sering digunakan Sigmund Freud dalam teori psikoanalitik. Secara singkat Mekanisme pertahanan merupakan pikiran yang berusaha untuk mencegah gagasan yang tidak pantas atau tidak diinginkan memasuki alam sadar kita.

MENGENAL UNDOING, SALAH SATU BENTUK PERTAHANAN DIRI

Ada berbagai bentuk pertahanan diri salah satunya merupakan Undoing (Menghapus)

Undoing berarti menghilangkan pikiran atau impuls yang tidak baik, seolah-olah menghapus suatu kesalahan melalui tindakannya. Sebagai contoh, suami yang selingkuh dan kemudian memberikan banyak hadiah untuk istrinya agar tidak diketahui.



CONTOH UNDOING / MENGHAPUSKAN



Seorang perempuan yang suka pergi ke club dan kemudian pergi ke gereja agar merasa tidak gelisah.



Seorang anak yang mengambil uang orang tua nya secara diam diam tiba tiba memijit orang tuanya agar rasa bersalah nya hilang.



Seorang anak yang membully seseorang dan kemudian merada tidak enak lalu memberikan permen kepadanya.



Suami yang selingkuh dan kemudian memberikan banyak hadiah untuk istrinya agar tidak diketahui.



Seorang perempuan yang mengaborsi dan kemudian ke panti asuhan agar rasa bersalah nya hilang.

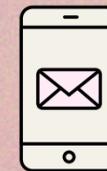
POIN - POIN PENTING :



Undoing merupakan cara seseorang untuk merasa tidak gelisah maupun menebus kesalahan yang dilakukan (merasa menyakiti hati seseorang, lalu menawarkan diri untuk membantunya).



Defense Mechanisme sangat dibutuhkan semua orang untuk meredakan stres sementara. Tidak hanya berpengaruh negatif defense mekanisme juga berdampak positif. Akan tetapi janganlah berlebihan dalam menggunakan pertahanan diri karena seerat apapun pasti akan terbongkar.



Membuat kesalahan merupakan hal yang wajar karena tidak ada manusia yang terlahir sempurna dari kesalahan itu pula kita dapat belajar! seerat apapun perlindungan diri pada akhirnya pasti akan terbongkar maka dari itu berdamailah dan jujurilah kepada orang lain.

PERTANYAAN PERTANYAAN!

- 1 Apakah undoing dapat muncul karena mindset diri sendiri?
- 2 Undoing bersifat negatif / positif?
- 3 Mengapa banyak orang melakukan undoing ketika sedang berbuat kesalahan?
- 4 Bagaimana cara menghilangkan kebiasaan undoing?
- 5 Apakah setelah melakukan undoing menjadi merasa lebih lega?

Pertanyaan yang telah kami siapkan, harap di jawab segenap hati.

**THANK YOU
TUHAN YESUS
MEMBERKATI!**



SUMBER - SUMBER :

- 1. [HTTPS://FHANDYPANDEY.COM/PENGERTIAN-FUNGSI-DAN-JENIS-JENIS-MEKANISME-PERTAHANAN-DIRI-SELF-DEFENSE-MECHANISM-1728](https://fhandypandey.com/pengertian-fungsi-dan-jenis-jenis-mekanisme-pertahanan-diri-self-defense-mechanism-1728)**
- 2. [HTTPS://FHANDYPANDEY.COM/PENGERTIAN-FUNGSI-DAN-JENIS-JENIS-MEKANISME-PERTAHANAN-DIRI-SELF-DEFENSE-MECHANISM-1786/#:~:TEXT=MENGHAPUSKAN%20\(UNDOING\),-MEKANISME%20DIMANA%20SESEORANG&TEXT=MISALNYA%20PACAR%20YANG%20BERSELINGKUH%20TIBA,BERMACAM%2DMACAM%20HADIAH%20KEPADA%20ISTRINYA.](https://fhandypandey.com/pengertian-fungsi-dan-jenis-jenis-mekanisme-pertahanan-diri-self-defense-mechanism-1786/#:~:TEXT=MENGHAPUSKAN%20(UNDOING),-MEKANISME%20DIMANA%20SESEORANG&TEXT=MISALNYA%20PACAR%20YANG%20BERSELINGKUH%20TIBA,BERMACAM%2DMACAM%20HADIAH%20KEPADA%20ISTRINYA.)**
- 3. [HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/AMP/S/DOSENPSIKOLOGI.COM/JENIS-MEKANISME-PERTAHANAN-DIRI/AMP](https://www.google.com/amp/s/dosenpsikologi.com/jenis-mekanisme-pertahanan-diri/amp)
[HTTPS://WWW.CANVA.COM/DESIGN/DAFHAQKDUPS/7BD2KINEWT6OEUTCJQZIBA/EDIT?
UTM_CONTENT=DAFHAQKDUPS&UTM_CAMPAIGN=DESIGNSHARE&UTM_MEDIUM=LINK2
&UTM_SOURCE=SHAREBUTTON](https://www.canva.com/design/DAFHAQKDUPS/7BD2KINEWT6OEUTCJQZIBA/EDIT?utm_content=DAFHAQKDUPS&utm_campaign=DESIGNSHARE&utm_medium=LINK2&utm_source=SHAREBUTTON)**
- 4. [HTTPS://YOURSAY.SUARA.COM/HEALTH/2021/09/19/203000/DEFENSE-MECHANISMS-BENTUK-PERTAHANAN-DIRI-DARI-ANXIETY-DISORDER](https://yoursay.suara.com/health/2021/09/19/203000/defense-mechanisms-bentuk-pertahanan-diri-dari-anxiety-disorder)**
- 5. [HTTPS://YOURSAY.SUARA.COM/HEALTH/2021/09/19/203000/DEFENSE-MECHANISMS-BENTUK-PERTAHANAN-DIRI-DARI-ANXIETY-DISORDER](https://yoursay.suara.com/health/2021/09/19/203000/defense-mechanisms-bentuk-pertahanan-diri-dari-anxiety-disorder)**