

Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri (PART 8)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

2.2 Mekanisme Pengecutan Diri

Selain mekanisme belaan diri, mekanisme pengecutan diri adalah satu lagi percubaan diri untuk menghilangkan keadaan ketidakseimbangan. Mekanisme ini berteraskan perubahan sendiri fenomena di mana usaha dilakukan oleh seseorang untuk mengecutkan kesedaran sendiri terhadap bahagian yang kurang penting dan tidak bermakna demi mengelakkan kesedaran diri yang membawa kepada keadaan tekanan dan perasaan cemas.

Mekanisme ini dilakukan secara sedar dengan “fokus kepada kesedaran fizikal sahaja”, untuk alihkan “kesedaran identiti kepada kesedaran badan”, dengan tujuan “mencapai kebebasan emosi atau kevakuman mental”. (Baumeister, 1994, p151-152)

Baumeister (1994) membahagikan mekanisme ini dalam tiga pendekatan berpandukan penyebab yang mendorongkan mekanisme ini yakni pendekatan malapetaka (Calamity), tekanan ego (ego stress) dan ekstasi (ecstasy). Dalam pendekatan malapetaka, mekanisme ini digunakan untuk mengelakkan keadaan tekanan dan perasaan cemas daripada situasi atau peristiwa seperti krisis, kemalangan atau kegagalan. Ini sentiasa dilakukan dengan mengelakkan kesedaran yang membawa kepada emosi tidak disenangi.

Dalam pendekatan tekanan ego pula, mekanisme ini digunakan untuk mengalihkan kesedaran diri daripada menyedari peranan atau identiti “kendiri moden”. “Kendiri moden” adalah konsep yang dicadangkan oleh Baumeister (1994) sebagai satu kendiri yang terbentuk daripada peranan atau identiti yang tidak dapat dielakkan dalam zaman moden. Maksudnya, orang dalam zaman moden terpaksa memikul tanggungjawab kelakuan dan nasibnya kerana peluang pilihan yang bersamaan dan bebas telah dijanjikan kepada setiap orang. Untuk mengelakkan daripada tekanan tanggungjawab “kendiri moden”, mekanisme ini digunakan

dengan melakukan aktiviti-aktiviti dalam senarai pengelakan (escape list) seperti tidur, bersenam, menonton televisyen, mendengar siaran radio dan sebagainya untuk melupai peranan identiti sosial.

Dalam pendekatan ekstasi pula, mekanisme ini digunakan untuk mencapai pengalaman kegembiraan dengan tujuan meningkatkan komponen emosi positif yang dapat mengimbangi komponen emosi negatif dalam diri seseorang. Mekanisme ini boleh dilakukan dengan menumpukan kesedaran diri terhadap sesuatu yang boleh membawa kepada “ekstasi” seperti kelakuan seks, percintaan, kerja kreatif, pengalaman memuncak dan sebagainya.

Walaupun ketiga-tiga pendekatan mekanisme ini boleh membawa kepada kesan positif, namun kesannya sentiasa bersifat sementara. Bagaimanapun, kemungkinan untuk melanjutkan kesan positif ini boleh tercapai dengan satu mekanisme lain yang dinamakan mekanisme pengimbasan bias (biased scanning) terhadap konsep sendiri. (Tice, 1994) Mekanisme ini dirujuk sebagai proses yang dapat menguatkan sendiri fenomena tertentu sehingga ia diinternalisasikan dalam teras konsep sendiri.

Pendek kata, mekanisme pengecutan diri dapat membawa kesan positif dengan membekalkan satu ruangan “rehat diri” yang penting dalam penyelarasan diri untuk menghadapi cabaran. Namun, ia juga akan membawa kesan negatif sekiranya mekanisme ini dipergantungkan untuk mengelak daripada segala masalah dan cabaran hidup.

CONTINUE...