

PERBEZAAN DI ANTARA KENDIRI SEBENAR DAN KENDIRI IDEAL (PART 14)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

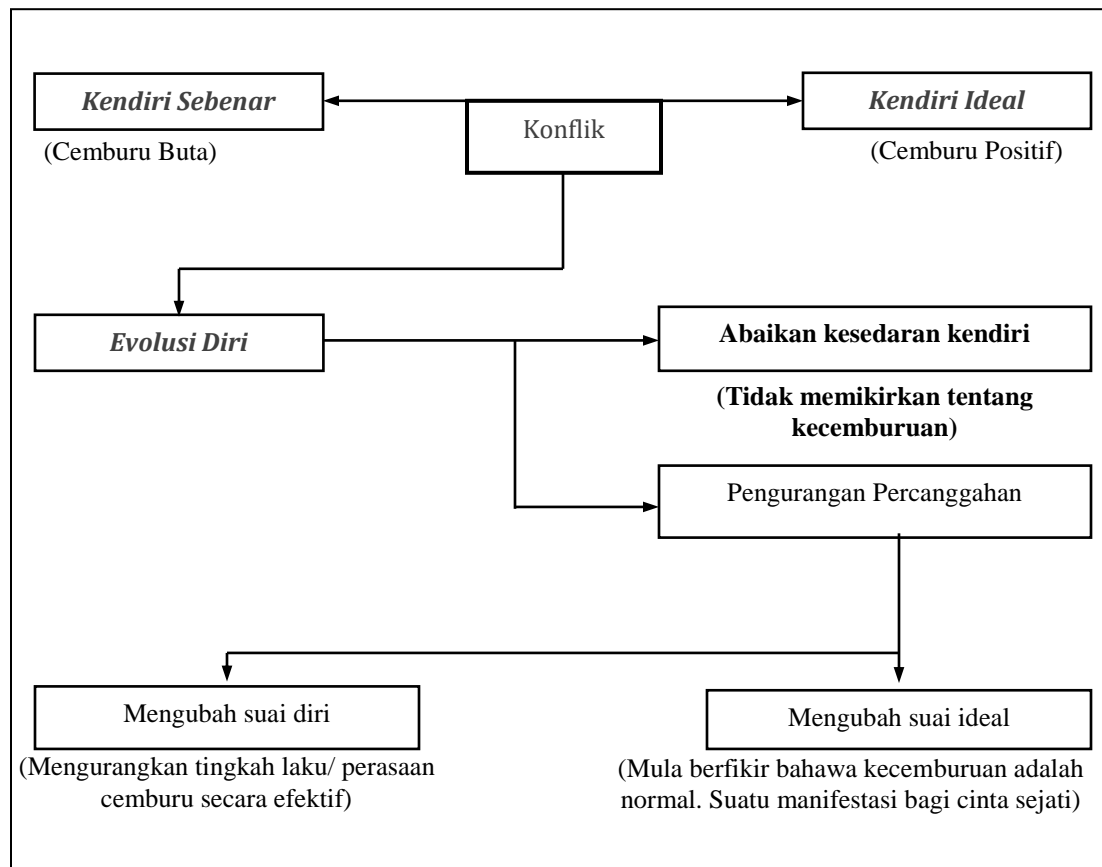
4.2 Pengurangan Konflik.

Individu memiliki Kendiri Sebenar yang perlu diterima, dibela dan dipertahankan supaya wujud konsep penghargaan sendiri. Di samping itu juga, individu perlu kepada peningkatan berterusan untuk menambahkan mutu diri iaitu menuju ke arah kesempurnaan diri.

Mekanisme psikologi seseorang sentiasa bertindak aktif mencari penyelesaian strategik menangani emosi negatif.

Walau bagaimana pun keadaannya, seseorang tidak akan mampu mengubah imej diri yang terbentuk dalam cermin diri. Setiap individu perlu juga menerima dan menghadapi realiti dan berusaha mengurangkan percanggahan atau konflik di antara Kendiri Sebenar dan Kendiri Idealnya.

Caranya adalah sama ada secara langsung memperbaiki Kendiri Sebenar (contohnya seperti mengubah suai fesyen rambut; atau penampilan diri; atau mengubah tingkah laku) atau pun mengubah suai Kendiri Ideal (iaitu perlunya merendahkan sedikit aspek mengenai ideal diri).



Ilustrasi pengurangan konflik emosi

Realiti adalah lebih kompleks berbanding konsep sendiri. Walau bagaimana pun hebatnya konsep sendiri seseorang, namun realiti adalah lebih kompleks. Demikian kerana kebanyakan daripada realiti adalah terdiri daripada ketetapan-ketetapan alam sekitar atau keadaan sedangkan manusia adalah makhluk yang mampu lentur mengikut kesesuaian keadaan dan keperluan realiti. Sebab itulah banyak keadaan adalah lebih cenderung mendesak individu itu sendiri untuk berubah atau meningkat menyesuaikan diri dengan dunia realiti.

CONTINUE...