

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMA .....**

Jl. ....

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN .....**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Mekanisme pertahanan diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami akan pentingnya mekanisme pertahanan diri serta berbagai jenis atau bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang dapat dilakukan
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian mekanisme pertahanan diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami bentuk atau jenis dalam mekanisme pertahanan diri
G	Sasaran Layanan	Kelas 11
H	Materi Layanan	1. Pengertian mekanisme pertahanan diri 2. Bentuk atau jenis dalam mekanisme pertahanan diri
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 3. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> .Yogyakarta: Paramitra
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point , Mekanisme pertahanan diri
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penejelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan ( Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) 2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat 3. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing

		4. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	1. Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (6 kelompok) 4. Memberi tugas (untuk diskusi kelompok) 5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 6. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik 7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen penilaian

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

.....  
Guru BK

.....  
NIP .....  
.....

.....  
NIP

#### **a. Pengertian Mekanisme Pertahanan Diri**

Sigmund Freud (lahir di Freiberg, 6 Mei 1856 – meninggal di London, 23 September 1939) atau yang bernama lengkap Sigismund Schlomo Freud, berpendapat apabila kebutuhan seseorang tidak terpenuhi maka dia akan mempertahankan dirinya.

Freud yang merupakan seorang Austria pendiri aliran psikoanalisis dalam bidang ilmu psikologi ini menggunakan istilah Mekanisme Pertahanan Diri (Defence Mechanism) untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi si individu dari kecemasan melalui pemutarbalikan kenyataan.

Pada dasarnya strategi-strategi ini tidak mengubah kondisi objektif bahaya dan hanya mengubah cara individu mempersepsi / memikirkan masalah itu.

#### **b. Bentuk atau jenis dalam Mekanisme Pertahanan Diri**

Dibawah ini beberapa mekanisme pertahanan diri yang biasa terjadi dan dilakukan oleh sebagian besar individu, terutama para remaja yang sedang mengalami pergulatan yang dahsyat dalam perkembangannya ke arah kedewasaan. Dari mekanisme pertahanan diri berikut, diantaranya dikemukakan oleh Freud, berikut beberapa istilahnya :

##### **1. Represi (*Repression*)**

Mekanisme dimana seseorang yang memiliki keinginan-keinginan, impuls-impuls pikiran, kehendak-kehendak yang tidak sesuai dan mengganggu kebutuhan/motivasinya, disingkirkan dari alam sadar dan ditekan ke dalam alam bawah sadar. Secara tidak sadar seseorang menekan pikiran-pikiran yang tidak sesuai atau menyedihkan keluar dari alam sadar ke alam tak sadar. Repression yang terus menerus akan menjadi tumpukan kekecewaan sehingga menjadi “kompleks terdesak”

Contoh : seorang pemuda melihat kematian temannya waktu kecelakaan, kemudian “lupa” tentang kejadian tersebut. (lupa ini disebut amnesia yang psikogenik, bila lupa karena gegar otak maka disebut amnesia organik).

##### **2. Kompensasi (*Compensation*)**

Mekanisme dimana seseorang mengabdikan dirinya kepada mengejar suatu tujuan, dengan usaha yang lebih giat ke dalam usahanya itu untuk mengatasi rasa kekurangan yang sebenarnya atau yang hanya dirasakan saja. Menutupi kelemahan dengan menonjolkan sifat yang baik atau karena frustrasi dalam suatu bidang, lalu dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang yang lain (kompensasi berlebihan). Kompensasi dilakukan terhadap perasaan kurang mampu (inferior).

Contoh : anak yang tidak pandai di sekolah, menjadi anak jagoan atau ditakuti oleh teman-temannya.

##### **3. Konversi (*Conversion*)**

Mekanisme dimana konflik emosional memperoleh ekspresi luar melalui manifestasi motorik, sensoris, somatik.

Contoh : saat stress menjadi mudah marah, teriak-teriak, atau berolahraga.

##### **4. Penyangkalan (*Denial*)**

Proses mekanisme dimana seseorang menghindari kenyataan yang menimbulkan sakit dan rasa cemas, dengan secara tidak sadar menyangkal adanya kenyataan, yang disangkal itu mungkin berupa suatu pikiran, keinginan, atau suatu keadaan dan benda. Menyangkal realitas yang menimbulkan rasa takut, sakit, malu, atau cemas.

Contoh : seorang ibu tidak mau menerima bahwa anaknya terbelakang mental sehingga anak tersebut dititipkan pada saudaranya yang jauh.

5. **Memindahkan (*Displacement*)**

Proses mekanisme dimana emosi<sup>2</sup> yang tertahan diberikan tujuan yang lain ke arah ideide, objek-objek, atau orang lain daripada ke sumber primer emosi. Luapan emosi terhadap seseorang atau objek dialihkan kepada seseorang atau objek yang lain.

Contoh : seorang anak yang dimarahi ibunya kemudian dia memukul adiknya atau menendang kucingnya.

6. **Disosiasi (*Dissociation*)**

Beban emosi dalam suatu keadaan yang menyakitkan diputus atau diubah. Mekanisme dimana suatu kumpulan proses-proses mental dipisahkan atau diasingkan dari kesadaran dengan bekerja secara merdeka atau otomatis, afek dan emosi terpisah, dan terlepas dari ide, situasi, objek, misalnya pada selektif amnesia.

Contoh : rasa sedih karena kematian seorang kekasih dikurangi dengan mengatakan “sudah nasibnya” atau “sekarang ia sudah tidak menderita lagi”.

7. **Fantasi (*Fantasy*) atau Khayalan (*Image*)**

Suatu proses melamun (menerawang) atau tindakan berkhayal untuk memberikan pelarian dari kenyataan, dengan kepuasan diperoleh dan pencapaianpencapaian kenikmatan yang bersifat khayal atau mati sebagai pahlawan yang tidak berdosa.

Contoh : seorang anak yang kurang pandai lalu berkhayal dirinya menjadi bintang pelajar.

8. **Identifikasi (*Identification*)**

Suatu mekanisme dimana seseorang mempertinggi harga dirinya dengan mempolakan dirinya serupa dengan orang lain (tabiat-tabiatnya meniru orang lain). Menambah rasa harga diri dengan menyamakan harga dirinya seperti seorang atau suatu hal yang dikaguminya.

Contoh : seorang anak yang bersolek atau berdandan seperti ibunya, atau malah bersolek seperti bintang iklan.

9. **Introyeksi (*Introjection*)**

Proses dimana seseorang mengambil ke dalam struktur egonya sendiri, semua atau sebagian dari kepribadiannya sendiri.

Contoh : seorang anak yang membenci seseorang tapi “memasukkan” ke dirinya sendiri, hingga jika ia kesal ke orang tersebut ia akan memukuli dirinya sendiri.

10. **Negativisme (*Negativism*)**

Proses perlawanan yang aktif atau pasif terhadap permintaan-permintaan yang ditujukan kepada seseorang. Negativisme aktif kalau seseorang berbuat kebalikan dari apa yang diminta darinya. Negativisme pasif kalau ia menghindari apa yang diharapkan dari padanya.

Contoh: seorang anak yang disekolahkan tidak sesuai dengan minatnya maka ia sering bolos sehingga prestasinya menjadi kurang.

11. **Proyeksi (*Projection*)**

Adalah mekanisme dengan apa seseorang melindungi dirinya dari kesadaran akan tabiat-tabiatnya sendiri yang tidak baik, atau perasaan-perasaan dengan menuduhkannya kepada orang lain. Menyalahkan orang lain mengenai kesulitannya sendiri yang tidak baik.

Contoh : seorang murid tidak lulus lalu mengatakan gurunya sentimen kepada dia.

#### 12. Rasionalisme (*Rationalization*)

Mekanisme dimana seseorang membenarkan tingkah lakunya yang tidak konsekuen dan tidak baik. Termasuk membenarkan kepercayaan, keterangan, alasan-alasan (motivasi) dengan memberikan penjelasan dan keterangan baginya. Berusaha untuk membuktikan bahwa perbuatannya (yang sebenarnya tidak baik) dianggap rasional adanya, dapat dibenarkan, dan dapat diterima.

Contoh: seorang anak menolak bermain bulu tangkis dengan temannya karena “kurang enak badan” atau “besok ada ulangan” (padahal takut kalah).

#### 13. Pembentukan Reaksi (*Reaction Formation*)

Proses dimana seseorang mengambil kedalam struktur egonya sendiri, semua atau sebagian dari suatu objek, yang kemudian dianggap sebagai suatu unsur dari kepribadiannya sendiri. Supaya tidak menuruti keinginannya yang jelek, maka sebagai penghalang diambil sikap atau perilaku yang sebaliknya.

Contoh: seorang mahasiswa yang bersikap hormat secara berlebihan terhadap dosen yang sebenarnya tidak ia suka.

#### 14. Regresi (*Regression*)

Keadaan dimana seseorang kembali ke tingkat yang lebih awal dan kurang matang dalam adaptasi. Bentuknya yang ekstrim adalah tingkah laku infantile (kekanak-kanakan). Keadaan seorang yang kembali ke tingkat perkembangan yang sebelumnya dan kurang matang dalam adaptasi.

Contoh : seorang anak yang sudah tidak ngompol, mendadak ngompol lagi karena cemas mau masuk sekolah atau mulai menghisap jempol lagi setelah ia memiliki adik.karena merasa perhatian ibunya terhadap dirinya berkurang.

#### 15. Sublimasi (*Sublimation*)

Proses dengan apa kehendak-kehendak tidak sadar dan tidak dapat diterima, disalurkan menjadi aktivitas yang memiliki nilai sosial yang tinggi. Dorongan atau kehendak2 yang tidak dapat disalurkan menjadi aktivitas yang memiliki nilai sosial.

Contoh : seseorang tidak suka berkelahi kemudian ia menjadi atlet petinju.

#### 16. Menghapuskan (*Undoing*)

Mekanisme dimana seseorang secara simbolis melakukan kebalikan sesuatu yang telah dikerjakannya, atau pikiran yang tidak dapat diterima oleh egonya dan masyarakat. Dia secara simbolis menghapus pikiran, perasaan, atau keinginan yang tidak dapat diterima egonya atau masyarakat.

Contoh : seorang suami yang berselingkuh lalu ia memberi bermacam-macam hadiah kepada istrinya.

#### 17. Simpatisme

Berusaha mendapatkan simpati dengan jalan menceritakan berbagai kesukarannya, misalnya penyakit atau kesulitan-kesulitan lainnya. Bila ada yang menyatakan simpati kepadanya maka rasa harga dirinya diperkuat, biarpun ada kegagalan.

Contoh: seorang siswa yang mengeluh bahwa dia tidak mempunyai buku2 pelajaran karena orangtuanya miskin dan tidak bisa membelikannya, lagipula ibunya sakit-sakitan.

Dalam ilmu psikiatri, mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*) merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri untuk melindungi seorang individu dari kecemasan, meringankan penderitaan saat mengalami kegagalan, dan untuk menjaga harga diri.

Namun jika mekanisme ini terus-menerus dilakukan, justru bukannya mendapatkan perlindungan tapi akan menjadi ancaman, karena sebenarnya mekanisme pembelaan diri ini tidak redustik, mengandung banyak unsur penipuan diri-sendiri, dan distorsi realitas atau memutarbalikan fakta. Sebagian besar mekanisme ini bersifat *unconscious* atau di bawah sadar, sehingga sukar dinilai dan dievaluasi secara sadar.

