

# ASSESMEN PSI III : PROYEKSI (T.A.T) KLS : REG B 1 TA. 2018/2019

Hanya ada satu cermin, yaitu cermin dari dalam diri. Semua yang kamu lihat dari luar merupakan refleksi apa yang sedang kamu pikirkan,

Pernahkah Anda mendengar kata proyeksi? Jika pernah, apakah Anda pernah merasakan hal yang sama? Merasa bahwa orang lain sedang berpikiran jelek mengenai Anda, padahal Anda yang berpikiran demikian. Berpikir seseorang menyukai Anda, padahal sebenarnya Anda yang menyukainya. Berkata bahwa teman Anda sedang lapar, padahal Anda yang sedang lapar. Berkata bahwa pasangan Anda sedang cemburu, padahal sebenarnya Anda yang sedang terbakar api cemburu. Inilah yang disebut dengan proyeksi.

Apa itu proyeksi?

Seperti halnya cermin, bayangan diri kita yang terlihat dalam cermin merupakan pantulan dari diri yang sebenarnya sebagai objek. Demikian dengan proyeksi, Anda seperti melihat pikiran dan perasaan orang lain persis seperti apa yang Anda pikirkan dan rasakan juga. Proyeksi merupakan salah satu dari mekanisme pertahanan diri, ketika seseorang mencerminkan kecemasan atau rasa bersalah di dalam dirinya kepada orang lain untuk mendapatkan kenyamanan. Proyeksi terjadi ketika seseorang mengkritisi sesuatu hal padahal nyatanya sedang mengkritisi dirinya sendiri.

Mengapa seseorang melakukan proyeksi?

Biasanya, seseorang melakukan proyeksi untuk menghindari hal-hal yang tidak dapat diterima oleh diri atau tidak ingin menyimpang dari norma sosial. Seperti agresivitas, pikiran-pikiran mengenai seksualitas, rasa cemburu atau marah. Seseorang yang melakukan proyeksi terlalu khawatir terhadap sesuatu. Jadi, tanpa sadar dilakukan untuk melindungi diri dari situasi yang menimbulkan rasa sakit, kecemasan atau stres di dalam kehidupan sehari-hari.

Apakah melakukan proyeksi akan menjadi manusia yang sehat?

Melakukan proyeksi merupakan hal yang manusiawi. Namun, ketika mekanisme pertahanan diri ini dilakukan terus-menerus akan memperlihatkan betapa tidak berfungsinya seseorang. Sebab orang lain pun dapat mengetahui bahwa Anda sedang melakukan proyeksi. Sama seperti obat, Anda membutuhkan obat dalam dosis yang tepat untuk sehat kembali, tetapi apa yang terjadi jika Anda mengkonsumsi obat terlalu banyak? Nah, ketika Anda terlalu sering melakukan proyeksi, maka akan muncul wujud ekstremnya yaitu gangguan kepribadian paranoid.

Jadi, mari belajar berdamailah pada diri sendiri tanpa harus melakukan proyeksi. Mulailah jujur pada diri sendiri ketika Anda merasa tidak nyaman akan pakaian Anda, ketika Anda merasa marah, cemburu atau benci pada seseorang bahkan ketika Anda menyukai atau membutuhkan seseorang. Ingat! Hidup sehat bukan hanya sekedar berbicara mengenai fisik, tetapi juga mengenai psikis kita.

catatan : datang tepat waktu, memakai pakaian yang rapi, : wanita (memakai rok), pria (kemeja, celana kain), memakai OP, membawa stopwatch, memakai sepatu. bila melanggar peraturan akan dikenakan sanksi akademis.

<http://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/JADWAL-PRAKTIKUM-INTELEGENSI-D-PROYEKSI-RB1.pdf>