

Bab 9

Menghindari Realita Dalam Konseling

Individu menyembunyikan tentang siapa diri mereka, baik itu dari diri mereka sendiri maupun orang lain. Fakta bahwa individu tidak melihat diri mereka sendiri secara objektif adalah tantangan terbesar bagi pertumbuhan kepribadian baik di dalam maupun di luar konseling. Semakin seseorang mengenal dirinya—motif, perasaan, dan kebutuhannya yang terdalam—maka semakin akuratlah pemetaan psikologis mereka, memungkinkan mereka mengikuti jejak yang lebih jelas dalam kehidupannya. Semakin tersembunyi, bagian-bagian yang tidak tereksplorasi, akan menjadi semakin bingung dan sesat orang tersebut.

Wilayah yang tersembunyi meliputi kebutuhan, perasaan, dan motif yang jika disadari akan menciptakan kecemasan yang signifikan. Tujuan utama konseling adalah untuk mengurangi wilayah diri yang tidak dikenali sehingga pemetaan psikologis akan menjadi lebih tepat dan membantu.

Penggunaan perilaku untuk menghindari bagian realita yang mengancam adalah *defense mechanism* dan *defense tactics*. Dalam bab ini akan kita diskusikan tentang *defense mechanism* dan *defense tactics* yang sering kali dijumpai dalam sebuah hubungan konseling.

DEFENSE MECHANISM

Defense mechanism adalah perilaku tidak sadar (*unconscious*) atau pra-sadar (*subconscious*) yang dirancang untuk membantu seseorang menerima sesuatu yang perlu mereka perhatikan, meskipun tidak muncul dalam bentuk realita. *Defense mechanism* juga memungkinkan seorang untuk tidak memperhatikan sesuatu yang tidak ingin mereka perhatikan, meskipun muncul dalam bentuk realita.

Sebuah dinamika yang dipandang sebelah mata

Defense mechanism mungkin merupakan dinamika yang dipandang sebelah mata dalam perilaku manusia karena orang tidak suka mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membodohi diri mereka sendiri dalam hal-hal

yang penting. Orang tidak suka untuk menyadari bahwa mereka memerlukan seseorang lebih dari yang mereka cintai; bahwa seseorang tidak menyayangi mereka seperti yang mereka pikirkan, bahwa mereka menyakiti orang lain, dan tidak selalu untuk kesempurnaannya; bahwa mereka lebih bebas dalam situasi tertentu daripada yang mereka tutup-tutupi, atau kurang bebas daripada yang mereka ingin pikirkan; bahwa mereka kurang kompeten dalam beberapa hal daripada yang mereka pikirkan, bahwa sikap altruis mereka terkadang merupakan sebuah kamufase untuk perilaku *self-serving*.

Meskipun secara psikologis orang sehat mampu melakukan hal-hal pada suatu waktu, tanpa diketahui menyembunyikan bagian-bagian dari kesadaran mereka sendiri sehingga mereka akan mengalami kecemasan yang lebih sedikit mengenai diri mereka sendiri dan kehidupan. Dengan demikian, penting bagi konselor memiliki sejumlah pengetahuan mengenai *defense mechanism* sehingga mereka dan orang-orang yang mereka temui dalam konseling akan tetap, sedapat mungkin, berada dalam jalur yang mengarah pada perkembangan.

Pembelajaran awal

Defense mechanism dipelajari sangat dini dalam kehidupan. Anak usia tiga tahun biasanya menggunakan penyangkalan atau *denial* (“saya tidak menumpahkan susu saya”—meskipun terdapat tumpahan susu memenuhi permukaan meja dan tidak ada orang lain yang berada di ruangan tersebut); proyeksi (“kamu membuat saya menumpahkan susu”—padahal tidak ada orang lain pada jarak 15 kaki); dan somatisasi (“saya tidak mau pergi ke sekolah hari ini—perut saya sakit”).

Seiring pertumbuhan individu secara intelektual, mereka akan mengganti pertahanan yang primitif untuk sesuatu yang lebih baik. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin tidak lagi menggunakan penyangkalan (“saya tidak mencontek dalam ujian”) tetapi mungkin menyesuaikan diri dengan rasionalisasi (“Tentu saya mencontek. Saya tidak akan membiarkan ujian yang tidak adil dari para profesor neurotik menahan saya untuk masuk ke sekolah hukum, di mana saya dapat belajar untuk membantu ribuan orang miskin”). Dengan penggunaan

rasionalisasi, mahasiswa itu telah berbohong bukan hanya dalam perilaku yang dapat diterima akan tetapi juga dalam perilaku moral.

Banyak keluarga memiliki sebuah *defense mechanism* favorit yang digunakan oleh seluruh anggota keluarga. Proyeksi sebagai sebuah pertahanan keluarga dapat terlihat pada percakapan dalam sebuah sesi konseling keluarga berikut ini:

Suami kepada konselor: Masalah istri saya mulai mengganggu seluruh kehidupan saya. Saya bahkan mulai bermasalah dalam pekerjaan.

Istri kepada suami: Jika kamu mau lebih mengurus anak-anak dan tidak membiarkan mereka berlarian di dalam rumah, itu akan mengurangi masalah saya sampai 90%.

Remaja puteri kepada orang tua: Saya tidak berpikir sesuatu seburuk itu sampai kita memulai konseling bodoh ini. Sekarang dokter mendapati kita semua dalam keadaan marah.

Perubahan tersebut memberi sebuah petunjuk yang bagus mengenai mengapa masalah keluarga tidak kunjung terselesaikan; tidak ada seorangpun yang memangku tanggung jawab untuk permasalahan tersebut.

Orang-orang dalam konseling dapat dibantu untuk tidak mempelajari pertahanan mereka dan untuk menghadapi kenyataan secara jujur. Idealnya, seseorang dapat berpikir untuk menjadi alergi kepada penggunaan *defense mechanism* yang sangat banyak sehingga kenyataan membentuk rasa cemas yang lebih sedikit daripada pikiran untuk bersembunyi darinya. Semakin seseorang menggunakan *defense mechanism* dan semakin luas sandiwara pertahanan itu dilakukan, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk tidak mempelajarinya.

Situasi yang Menciptakan Kecemasan

Individu dengan kekuatan psikologis yang baik akan dapat membiarkan sebuah penyelesaian yang baik mengenai hal-hal yang mengancam ke dalam kesadaran tanpa merasa cemas terlalu banyak. Individu yang tidak memiliki kekuatan psikologis sering kali menggunakan *defense mechanism* untuk menghindari ancaman kenyataan. Sebagai contoh, seorang pria muda melihat dirinya sebagai seorang mahasiswa yang baik tetapi mendapatkan nilai "C"

sebagai nilai akhir dalam sebuah mata kuliah. Ketidaksesuaian antara konsep yang ia miliki mengenai dirinya dan kenyataan menerima nilai “C” menciptakan sebuah kecemasan. Untuk menghindari kecemasan, pria itu menggunakan pertahanan proyeksi (“Professor tidak memiliki kompetensi, karenanya saya mendapat nilai ‘C’”) atau rasionalisasi (“rekan sekamar saya memiliki masalah psikologis yang serius yang mempengaruhi saya sepanjang semester”). Dengan menggunakan berbagai pertahanan itu, pria muda itu dapat terus mempersepsikan dirinya sebagai seorang mahasiswa yang baik, pada faktanya, ia hanya berada pada kategori rata-rata.

Akan terlihat bahwa orang akan cenderung menyembunyikan bagian-bagian negatif daripada kepribadian mereka dan menerima dengan senang hati bagian-bagian positif, tapi hal itu tidak selalu benar. Beberapa orang menyembunyikan berbagai bagian positif dari diri mereka dan dengan senang hati menerima bagian-bagian negatif. Contoh, seorang perempuan muda mempersepsikan dirinya sebagai orang tidak atraktif dan tidak menarik. Meskipun dia tidak terlalu suka memiliki perasaan seperti itu, ia menggunakan sebagai pembenaran untuk menghindar dari orang lain. Dengan kata lain, konsep diri yang negatif yang dimilikinya mempersiapkan perlindungan terhadap kedekatannya dengan orang dan resiko untuk disakiti dan ditolak. Suatu hari seorang pria muda mengajaknya berkencan, yang menciptakan sebuah *cognitive dissonance* antara konsep diri negatifnya dengan kenyataan yang positif. Untuk menurunkan kecemasan, dia percaya bahwa dia ditantang oleh kakak prianya untuk mau diajak pergi atau dia akan percaya bahwa pria yang mengajaknya pergi memiliki motif jahat.

Wanita muda ini memiliki keinginan yang cenderung tetap dalam memiringkan sebuah kenyataan yang positif menjadi negatif karena dia akan menghindar. Jika wanita tersebut membiarkan dirinya sendiri untuk memiliki kemungkinan tentang dirinya yang lebih atraktif dan menarik daripada yang ia pikirkan, dia akan lebih dapat berhubungan dengan orang dan lebih memiliki resiko, yang akan memunculkan sebuah ancaman besar. Dengan kata lain, dia akan lebih merasa tidak atraktif dan aman daripada atraktif dan memiliki resiko

tersakiti. Dia akan lebih berpikir bahwa dia tidak menarik daripada memiliki hubungan dengan orang lain dan mengetahui resikonya.

Penting bagi konselor untuk menyadari bahwa, bagi orang dengan konsep diri yang negatif, kenyataan positif bisa jadi sama mengancamnya dengan kenyataan negatif bagi orang dengan konsep diri yang positif. Konselor harus berhati-hati untuk tidak terjadi tarik-menarik dengan individu tersebut, yang menyatakan bahwa individu memiliki beberapa hal positif akan tetapi individu tidak menyatakan hal itu. Jika hal ini terjadi, konselor mungkin menjadi frustrasi dan pada akhirnya mengkomunikasikan perasaan “bagaimana mungkin Anda menjadi begitu bodoh seperti tidak melihat betapa menariknya Anda!” dengan daya dorong ini individu memenangkan tarik-menarik ini. Hal itu mungkin menjadi lebih produktif bagi konselor untuk membantu individu ini memikirkan kualitas pertahanan dari konsep diri negatif mereka dan mengembangkan berbagai kompetensi psikososial untuk berhubungan secara efektif dengan realitas yang mengancam.

Masalah dengan pertahanan

Masalah pertama dalam *defense mechanism* adalah bahwa bagian-bagian tersembunyi dari kepribadian tidak hilang. Wilayah psikologis yang belum tergalang mempengaruhi atmosfer psikologis seseorang dalam cara yang sangat nyata. Seorang pria mungkin menyangkal bahwa dirinya marah kepada istrinya, tetapi kemarahan masih mempengaruhi hubungan mereka. Masalah yang tersembunyi dari kesadaran diibaratkan seperti menyembunyikan keranjang sampah yang panas di dalam lemari. Meskipun api yang dimaksud “tidak terlihat, tidak masuk akal”, keranjang itu akan berasap di dalam lemari dan mungkin akan mengakibatkan lebih banyak kerusakan daripada yang telah terjadi, yang berhubungan dengan realita.

Masalah kedua adalah bahwa bagian-bagian tersembunyi dari kepribadian mirip dengan memberikan navigasi tanpa sebuah peta yang akurat. Peta memberikan informasi kepada seseorang di mana lokasi jalanan yang baik, tetapi gagal untuk memberikan informasi mengenai jalan yang buntu dan berbatu. Navigator akan mengalami masa yang membingungkan dan menghadapi bahaya,

dan sering mengulang kesalahan yang sama dalam tempat yang salah dengan orang yang salah.

Masalah ketiga dari *defense mechanism* adalah bahwa hal itu menguras energi yang dapat digunakan untuk perkembangan. Semakin sering seseorang menggunakan *defense mechanism*, semakin banyak energi yang dialokasikan untuk “*defense budget*” mereka. Orang yang menggunakan banyak pertahanan sering kali mengalami kelelahan, bersikap masa bodoh, dan peka terhadap penyakit karena resistensi dan energi mereka yang dihabiskan.

Implikasi Konseling

Merespon *defense mechanism*. *Defense mechanism* dapat dianalogikan sebagai penyangga. Alangkah lebih baik bagi orang sehat untuk tidak menggunakan penyangga karena hal itu menghalangi aktivitasnya. Akan tetapi jika memiliki kaki yang amat sakit atau lengan yang patah, penyangga menjadi sebuah upaya dalam mengurangi rasa sakit, dengan demikian adalah baik untuk menggunakan penyangga dan bergerak daripada menolaknya dan menjadi diam atau jatuh.

Defense mechanism dapat membantu pada waktu tertentu. Sebagai contoh, dalam situasi krisis, mereka menahan rasa sakit, dalam bentuknya yang mendasar, menyebabkan kesedihan hebat yang mendalam. Dalam kasus ini, *defense mechanism* memungkinkan seseorang untuk mengasingkan diri, mengganti, dan kembali kepada kenyataan yang menyakitkan dan berhubungan dengannya secara efektif. Akan tetapi ketika seseorang menggunakan *defense mechanism* untuk menghindari stres, mereka mengalami kesulitan, kehabisan energi, dan melemah. Dalam situasi ini, konselor dapat membantu mencairkan *defense mechanism* dalam konseling sehingga individu dapat melepaskan penyangga yang mereka sediakan. Cara utama adalah memperkuat seseorang sebagai keseluruhan sehingga mereka tidak lagi membutuhkan penyangga *defense mechanism* dan secara berkala menghilangkannya.

Cara kedua adalah dengan cara *menyentuh defense mechanism (defense nudging)* secara langsung, menjelaskan kepada individu bagaimana mereka menggunakannya, dan mengajak untuk membiarkan mekanisme itu pergi.

Dengan kata lain, konselor secara lemah lembut menyentuh penyangga untuk melihat apakah seseorang dapat berjalan tanpa penyangga.

Sebagai contoh, seseorang dalam konseling mungkin mengatakan “kebiasaan minum istri saya adalah penyebab pecahnya keluarga kami”. Konselor mungkin merespon ketika itu “saya yakin bahwa kebiasaan istri Anda menciptakan masalah serius di rumah. Dapatkah Anda mempelajari bagaimana mengatasi kebiasaan minumnya secara lebih efektif?” konselor menyentuh penyangga proyeksi individu. Jika sang suami siap untuk menghilangkannya, dia mungkin menjawab “Saya mengerti maksud Anda, mungkin saya ikut andil dalam ketegangan yang terjadi karena saya tidak mau menyelesaikan masalah dengan baik. Faktanya, saya bimbang jika saya tidak menggunakan kebiasaan minumnya sewaktu-waktu untuk memaklumi kesalahannya.”

Jika sang suami tidak siap untuk menghilangkan pertahanan, dia akan menjawab “Sebenarnya kita memiliki keluarga yang bahagia sebelum dia mulai minum-minum. Jika dia mau menghentikan itu, kita akan menjadi keluarga bahagia kembali.” Konselor mungkin ingin menyentuh lebih lanjut: “Saya mengerti apa yang Anda bicarakan. Hanya terkadang bagaimana kita menyelesaikan sebuah masalah dapat membuat sesuatu lebih mudah atau lebih sulit, dan saya bimbang jika hal itu mungkin Anda dapat menangani masalah sedikit lebih baik.” Orang itu mungkin akan menjawab “Baiklah, mungkin saya tidak menangani masalah ini dengan sangat baik. Saya sangat terbuka terhadap saran.” Atau orang itu mungkin merespon dengan mengatakan “Hey, saya sudah katakan; ini adalah masalah istri saya. Saya tidak perlu seseorang untuk memberi jalan kepada saya—saya sudah cukup berjalan sekarang ini, terima kasih.” Ini adalah respon *door-closing*. Bagi konselor, menggali lebih jauh hanya akan memasuki pertahanan dengan cara yang memaksa, dimana waktu konseling akan semakin panjang.

Defense nudging berbeda dari *defense shoving* (mendorong pertahanan), yang dapat bersifat merusak. Dalam *defense nudging*, konselor secara lemah lembut menguji pertahanan untuk melihat seberapa dasar dukungan itu bagi individu. Dalam *defense shoving*, konselor menekan pertahanan. Akibatnya

individu kehilangan keseimbangan atau menekan balik secara sama kuat untuk menjaga keseimbangan. Berikut ini adalah contoh dari *defense soving*.

Seorang pria mungkin berkata kepada konselor, “saya sangat menyayangi istri saya; saya tidak tahu mengapa saya menyakiti dia seperti ini.” Seorang konselor mungkin mendorong pertahanan ini dengan menyatakan “baik, saya pikir Anda perlu merasa bahwa Anda sangat mencintai istri Anda. Tetapi bagi saya ini terdengar seperti Anda memiliki perasaan yang sangat campur aduk mengenai istri Anda, dan hal itulah menyebabkan perilaku Anda.”

Interpretasi konselor mungkin benar, akan tetapi karena dia bersifat merebut dan bukannya meraih pemahaman, secara gegabah memperkuat sistem pertahanan individu. Respon yang “*too much too soon*” ini merupakan sebuah penyebab utama penghentian konseling oleh seseorang sebagai pertahanan tertinggi melawan konselor yang melakukan *shoving defense*.

Pertahanan (*defense*) juga bisa jadi rusak. Pertahanan-pertahanan yang rusak tidak pernah membantu. *Defense mechanism* mirip dengan bopeng-bopeng pada luka yang menutupi kesakitan hingga upaya penyembuhan ditempuh individu. Dalam sebuah ketidaksabaran konselor untuk menyembuhkan luka, dia merusak bopeng, tetapi hal itu sering kali *counter-therapeutic* untuk tiga alasan: hal itu adalah kesakitan yang tidak perlu; hal itu hanya menyebabkan bopeng lainnya yang lebih tebal untuk tumbuh; dan hal itu juga memperlama waktu penyembuhan.

Konselor yang bersedia merusak *defense mechanism* secara umum menunjukkan satu dari karakteristik berikut. Mereka mungkin sulit menciptakan atmosfer perawatan yang akan menguatkan individu secara berkala sehingga pertahanan tumbang secara alamiah. Mereka mungkin tidak sabar dan ingin “memotong putus permasalahan yang ada dan menyelesaikan pekerjaan.” Hal itu mungkin merupakan axiom yang baik dalam bisnis atau politik, tetapi hal itu merupakan sesuatu yang merusak dalam konseling. Hal itu mungkin saja kejam dan menyerang seseorang dalam konseling di balik kedok bantuan yang diberikan (“saya memukul Anda untuk kebaikan Anda sendiri”). Berikut ini adalah contoh dari *defense ripping*.

Seorang pria mungkin mengatakan kepada konselor “saya tidak pergi untuk wawancara pekerjaan kembali pekan ini. Saya mengalami demam yang parah selama bagian awal pekan ini, dan mobil saya rusak setelah itu.”

Konselor mungkin menjawab “Omong kosong. Anda tidak pergi untuk wawancara kerja karena Anda takut untuk mendapatkan pekerjaan. Anda takut bahwa Anda akan gagal dalam wawancara atau bahwa Anda akan mendapatkan pekerjaan dan akan sangat mengejutkan setiap orang, seperti yang selalu Anda lakukan bahwa Anda baru saja “mengundurkan diri” untuk pekerjaan ketiga Anda tahun ini.”

Mekipun reaksi konselor yang seperti ini dapat membantu orang tertentu pada sebuah titik tertentu, biasanya reaksi seperti itu bukanlah respon yang terapeutik. Konselor mungkin mendapatkan nilai “A” untuk pemahaman tetapi sebuah nilai “F” untuk menjadi sangat membantu. Pada waktu sebuah *defense ripping* dikatakan “berhasil” adalah ketika pertahanan seseorang hampir jatuh. Pertanyaan kemudian muncul: mengapa pernyataan antagonis ketika situasi hangat dapat berhasil? Sistem lawan mungkin bekerja dengan baik dalam lapangan hukum, tetapi jarang berhasil dalam konseling.

Defense mechanism bisa tetap tidak tersentuh oleh konselor—yaitu dibiarkan tetap ada dan berfungsi. Karena tujuan dari konseling adalah untuk memperkenalkan individu kepada diri mereka sendiri, membiarkan *defense mechanism* untuk tetap tidak berubah untuk jadi tidak normal. Tetapi terdapat dua situasi di mana konselor boleh tidak berharap meleburkan pertahanan pada suatu waktu.

Situasi pertama terjadi ketika konselor dan individu membuat sebuah kesepakatan. Konselor secara implisit mengkomunikasikan “jika anda Akan menerima bahwa Anda benar-benar menginginkan perceraian, saya akan membiarkan Anda merasa bahwa Anda masih sangat mencintai suami Anda dan bahwa Anda telah melakukan berbagai macam hal yang mungkin untuk menjaga perkawinan Anda tetap utuh.” Meskipun “bersepakat” dalam konseling mungkin bukan cara yang terbaik untuk membantu orang untuk berkembang, sesekali hal itu mungkin diperlukan. Cara yang terbaik dalam menolong seseorang untuk

berkembang ini, memungkinkan saja perkembangan dalam konseling menjadi terhenti sama sekali pada suatu waktu, karena sang perempuan tidak bisa menerima dirinya sendiri dan ia benar-benar ingin bercerai dengan suaminya. Jika rintangan dapat dihilangkan oleh perempuan yang menerima dan ia menginginkan perceraian, maka hal itu akan membuka pintu untuk menguji keseluruhan situasi secara lebih jelas dan lebih membantu. Konselor kemudian dapat mengkonfrontasi perempuan itu dengan peran dan tanggung jawabnya dalam memperburuk hubungan perkawinan.

Situasi kedua di mana konselor boleh tidak menginginkan menyentuh sistem pertahanan seseorang adalah dalam situasi krisis. Sebagai contoh, seorang pria dapat mendatangi konselor dalam keadaan panik. Dia berkata kepada konselor bahwa istrinya meninggalkannya dan membiarkan anak-anak tanpa pengawasan. Dia merasa sangat terganggu dan terkoyak antara membunuh dirinya sendiri atau membunuh istrinya. Dia mengaitkan serangkaian doa yang salah yang telah dilakukan sang istri kepadanya dan anak-anak serta secara jelas melihat dirinya sendiri sebagai korban dan istrinya sebagai penjahat.

Bukanlah waktu yang tepat untuk *defense nudging*, *defense shoving*, atau *defense ripping*. Tujuan pertama dalam situasi ini adalah untuk menurunkan kecemasan sang pria dan untuk menjernihkan pikirannya sehingga ia dapat mengambil beberapa tindakan yang tepat. Ini bukanlah waktu untuk meningkatkan rasa terganggu yang dialaminya dengan mengkonfrontasi dirinya dengan semua ketidakkonsistenan ceritanya dan mengenai penggunaan yang nyata dari proyeksi sebagai sebuah pertahanan.

Membiarkan pertahanan untuk tetap ada bukan berarti bahwa konselor setuju atau memperkuat pertahanan, karena hal itu bisa jadi tidak jujur dan menyebabkan masalah penting bagi hubungan itu di kemudian waktu. Konselor dapat menyimak pertahanan dan merespon bahwa mereka mengerti bagaimana seseorang harus merasa, mengingat marah terhadap pertahanan adalah sesuatu yang membahayakan. Dalam contoh sebelumnya, konselor dapat merespon “Anda merasa sangat marah, takut, dan bingung. Jika istri Anda melakukan semua yang Anda katakan, saya tentu dapat memahaminya.” Individu di dalam konseling

dapat menjadi terganggu karena dia tidak boleh mendengar respon ini akan tetapi merasa didukung. Atau individu dapat merespon “baiklah, dia melakukan hal itu—tidak ada keraguan mengenai hal itu,” karena dia memahami permasalahannya. Atau seseorang dapat merespon “Hey, tidakkah Anda percaya kepada saya bahwa dia melakukan semua hal itu?” konselor dapat menjawab “sangat sulit bagi saya untuk mengetahui, karena saya tidak di sana. Tetapi saya pikir di sini kita memiliki masalah yang memerlukan penyelesaian, tidak penting siapa atau apa yang menyebabkan ini terjadi”.

Sepakat dengan sistem pertahanan seseorang—yaitu bagi konselor memberikan respon “istri Anda sepertinya sangat mengganggu.”—akan menjadi jembatan yang terbakar yang mungkin akan berguna kemudian dalam konseling. Sebagai contoh, akan lebih sulit untuk mendapatkan suami menerima tanggung jawabnya dalam situasi tersebut. Dia akan dengan yakin mengatakan kepada istrinya apa yang konselor katakan, kemudian menciptakan hambatan yang besar baginya untuk bergabung dalam konseling. Lebih jauh, pria itu sendiri mungkin kehilangan kepercayaan diri dari konselor yang terbuju untuk memilih sebuah sisi dengan mudah.

Penggunaan pertahanan oleh seseorang. Seseorang yang memasuki konseling sering kali membawa sistem pertahanan yang bekerja secara berlebihan yang menyebabkan satu dari dua masalah. Pertama mungkin berhasil dalam menolong seseorang menghindari bagian yang sulit dari kenyataan, tetapi harga untuk penghindaran itu adalah apa yang dibawa seseorang ke dalam sesi konseling. Kedua, sistem pertahanan yang bekerja secara berlebihan mungkin saja menggunakan pemikiran, motif, dan perasaan yang awalnya tipis dan tersembunyi namun kemudian meresap dan memasuki alam kesadaran.

Pada salah satu dari dua masalah di atas, seseorang memiliki kebutuhan yang kuat untuk memperbaiki dan memperkuat sistem pertahanan. Hal Ini adalah alasan kebanyakan orang memasuki konseling—untuk melanjutkan mengelak dari kenyataan tetapi tanpa membayar harga yang sebelumnya dibayarkan. Meskipun ketika seseorang protes bahwa mereka ingin menghadapi kenyataan untuk

meredakan terhadap sebuah rasa percaya diri yang salah baik itu oleh mereka maupun konselor.

Penting bagi konselor untuk menyadari bahwa seorang membawa sistem pertahanan yang sama ke dalam konseling yang sering bekerja sangat baik untuk mereka, dan konselor yang tidak hati-hati dapat dengan mudah menjadi korban atas hal ini, seperti halnya yang lain. Ini adalah sebuah pemikiran yang merendahkan diri tetapi benar bahkan konselor terbaik sekalipun dapat tertipu.

Konselor yang naif akan sering tertipu dan tidak mengetahui hal ini. Konselor yang hati-hati sering kali tertipu, akan tetapi kecurigaan mereka akan bertindak lebih berbahaya. Konselor yang waspada tidak naif dan tidak juga hati-hati. Mereka mengetahui bahwa apa yang terdengar baik belum tentu baik dan dapat membantu seseorang menghargai perbedaan. Berikut ini adalah sebuah contoh mengenai bagaimana individu dalam konseling berupaya untuk menipu konselor dengan menggunakan *defense mechanism*. Dalam contoh ini dan contoh lain pada bab ini, tetap pikirkan bahwa individu dapat membuat pernyataan yang mirip dan tidak menipu diri mereka sendiri atau konselor. Bagaimanapun, pada contoh berikut ini, anggaplah bahwa pernyataan individu dan interpretasi konselor ditentukan oleh *defense mechanism* daripada kenyataan.

Individu mungkin hadir dalam konseling dan mengatakan kepada konselor “Saya tidak merasa seperti hadir hari ini, tetapi saya tahu ini baik untuk saya. Saya berusaha untuk tidak menyerah pada jiwa saya yang ketakutan—karena itu saya di sini.” Konselor dapat tertipu dengan *defense mechanism* ini dan menjawab “baiklah, itu adalah pertanda yang baik! Itu terdengar seperti bahwa jiwa Anda yang sehat mulai mengambil alih berbagai kendali.”

Tetapi jika bagian tersembunyi dari seseorang dapat dibicarakan, mungkin dapat disampaikan “Saya tidak berpikir saya pergi di suatu tempat dalam konseling. Tetapi jika saya tidak datang hari ini, itu akan membuat saya menghadapi realisasi itu secara lebih jujur, dan kemudian saya akan harus melakukan sesuatu mengenai hal itu. Saya mungkin harus menentukan untuk menghentikan konseling atau untuk membicarakan keputusan saya. Saya tidak siap untuk melakukan salah satu dari dua hal itu; sehingga lebih mudah bagi saya

untuk menepati janji dan berpura-pura bahwa banyak hal yang mengalami kemajuan secara menyenangkan.”

Penggunaan defense oleh konselor. Para konselor juga melakukan *defense mechanism*, baik dalam kehidupan personal mereka maupun dalam konseling. Pengetahuan konselor mengenai perilaku bukanlah sebuah usaha penjagaan menggunakan pertahanan yang bersifat otomatis. Faktanya, pengetahuan mengenai perilaku dapat digunakan untuk mengasah sistem pertahanan yang biasa untuk menjadi sistem pertahanan yang lebih cerdas. Pengetahuan mengenai perilaku dapat digunakan untuk membenarkan tindakan yang tidak mungkin dibenarkan pada kondisi “kotor” seseorang. Sebagai contoh, seseorang mungkin sedikit merasa takut untuk mengekspresikan kemarahannya sebelum mempeleajari konseling. Tetapi sekarang yang ia pahami adalah bahwa “seorang konselor harus konfrontif” untuk membantu orang menghadapi diri mereka sendiri, individu merasa dibenarkan dalam mencerca dan menyerang orang lain dalam konseling. Kemarahan dan frustrasi konselor yang tertahan, melalui rasionalisasi, menjadi sebuah alat terapeutik.

Contoh di bawah ini menunjukkan bagaimana konselor dapat menggunakan *defense mechanism* untuk menipu dirinya sendiri, dan akibatnya menipu individu dalam konseling. Seorang konselor dapat berkata kepada individu dalam konseling “Saya pikir saya telah bersikap toleran kepada Anda dan membiarkan Anda menarik langkah di dalam konseling. Saya akan bersikap sedikit keras kepada Anda tetapi itu untuk kebaikan Anda sendiri.” Individu merespon “baiklah, mungkin itu yang saya perlukan, saya biasanya dapat berhasil secara lebih baik jika seseorang memberi saya sebuah tendangan untuk membuat saya tetap jujur.”

Meskipun baik konselor ataupun individu mungkin menyadarinya, dalam hati konselor mengatakan “lelaki ini secara pasif mengingatkan saya kepada ayah saya yang saya benci. Saya tidak dapat melakukan apapun terhadap ayah saya sekarang, tetapi saya dapat “memukul” orang ini di bawah samaran “menguatkannya”, dan itu akan membuat saya merasa lebih baik.

Para konselor harus selalu menyadari kemungkinan bahwa mereka bisa jadi menipu diri mereka sendiri dan orang yang mereka temui dalam konseling pada waktu tertentu. Ketika keduanya, baik konselor dan individu, dapat mendekat satu sama lain dengan menyatakan “Inilah apa yang saya pikir dan saya rasa, tetapi kita sebaiknya melihat bahwa itulah yang benar-benar saya rasakan.” Konseling akan mengalami kemajuan secara lebih efektif.

Konseling dan negosiasi individu. *Defense mechanism* dari seseorang dalam konseling dapat bernegosiasi dengan *defense mechanism* konselor dan *vice versa*. Dinamika ini kuat sekaligus halus. Kesepakatan terselubung antara konselor dan individu yang muncul dari tema dasar “Saya tidak ingin menggali bagian paling tersembunyi dari diri Anda jika Anda tidak menggali bagian paling tersembunyi dari diri saya.” Perubahan dari kesepakatan ini tidak dapat menjadi *overstressed*. Berikut ini adalah contoh dari *defense negotiations* antara seseorang dalam konseling dan seorang konselor.

Seorang wanita dalam konselor memiliki dua bagian yang tersembunyi, satu adalah bahwa ia suka meninggalkan suaminya dan menemukan pasangan yang lebih mampu memberikan kasih sayang; kedua adalah bahwa ia memiliki keraguan religius yang dalam dan tersembunyi di bawah semangat religius. Konselor juga memiliki dua bagian yang tersembunyi: dia ragu mengenai keahliannya sebagai seorang konselor, dan dia merasa bersalah dengan memasang bayaran yang tinggi.

Kesepakatan yang spesifik antara sistem defense dari konselor dan individu adalah sebagai berikut. Individu kepada konselor: “Jika Anda tidak membuat saya melihat pada hasrat saya untuk meninggalkan suami saya dan pada keraguan religius saya yang serius, saya tidak mau membuat Anda menghadapi ketidakmampuan Anda sebagai konselor atau rasa bersalah Anda karena menetapkan bayaran yang lebih tinggi dari kebanyakan konselor lain.” Area yang “tidak boleh dimasuki tanpa ijin” telah dikemukakan secara jelas. Dua orang ini dapat bertemu untuk seratus atau tiga ratus jam dan mendiskusikan setiap topik serta masalah yang mungkin tanpa melanggar area yang tidak boleh dimasuki

tanpa ijin. Dengan melakukan hal itu, keduanya dapat merasa bahwa kemajuan telah dibuat, mengarah pada apa yang ada dalam realita, hanyalah perubahan perilaku yang dangkal. Keduanya merasakan penghentian konseling sebagai upaya yang berhasil. Dan berdasarkan pada bagian-bagian tersembunyi mereka, merupakan sesuatu hal yang berhasil. Kedua individu menunjukkan rasa hormat kepada kesehatan mental tanpa harus menghadapi diri mereka sendiri dan membuat perubahan penting apapun. Perasaan yang baik yang menyertai penghentian konseling berasal dari pembebasan bahwa bagian-bagian yang tersembunyi tidak terbongkar.

Tembakan peringatan biasanya meletus dalam konseling untuk menguatkan kesepakatan yang telah dinegosiasikan antara sistem pertahanan individu dan konselor. Konselor mungkin saja tidak berhati-hati dalam mendekati tanda “tidak boleh dimasuki tanpa ijin” seseorang dalam konseling: “Anda mengatakan bahwa Anda mencintai suami Anda, tetapi apakah Anda merasa, di dalam hati Anda, akan menyenangkan untuk berhubungan dengan seseorang yang berbeda untuk perubahan?” atau “Anda mengatakan berulang kali betapa bersyukur Anda untuk sebuah takdir religius yang kuat, tetapi terkadang saya khawatir apakah, jauh di dalam hati Anda, Anda memiliki keraguan yang tidak mudah dilihat?”

Individu sekarang mungkin melancarkan tembakan peringatan. Untuk pertanyaan selanjutnya, dia menjawab “Di manakah Anda mendapatkan gagasan seperti itu? Satu hal yang saya harus bertaut kepadanya adalah takdir saya, dan Anda berusaha untuk mengambilnya dari saya! Saya pikir seharusnya Anda membantu saya, bukan menghancurkan saya. Saya lebih baik berbicara kepada pendeta. Setidaknya dia akan menghargai nilai-nilai yang saya pegang dan memiliki keterampilan untuk menaunginya. Dan dia juga akan jauh lebih murah”.

Pesannya adalah jelas: “Anda lebih baik mundur atau Anda akan memperoleh kesakitan.” Konselor menerima pesan dan membalas “Saya tidak bermaksud untuk membuat Anda marah. Pertanyaan itu hanya terlintas di benak saya. Jika Anda merasa nyaman dengan kepercayaan religius Anda, saya pikir itu sangat penting.” Konselor menyadari bahwa dia telah menyentuh satu wilayah

yang dikelilingi oleh pertahanan yang kuat, tetapi membuat individu yang bersangkutan nyaman dengan gagasan bahwa dia tidak siap untuk berhubungan dengan kenyataan, karena itu dia menandainya untuk lain waktu. Setelah konselor mundur dan perempuan itu merasa aman, dia meminta maaf untuk sikapnya yang meledak-ledak dan meyakinkan konselor bahwa dia sangat beruntung telah bertemu dengan konselor itu. Konselor mengatakan kepadanya bahwa ia tidak perlu meminta maaf, dan itu adalah sebuah perubahan yang sehat, dan mereka berdua berpindah ke topik yang tidak lagi mengancam dan kurang penting.

Beberapa orang memiliki keterampilan gaib untuk mengenali ketakutan terdalam pada orang lain. Konselor yang baik memiliki kemampuan ini. Tetapi konselor dapat mengingat bahwa banyak konselor juga memiliki kemampuan ini. Semakin tersembunyi atau semakin tidak diterima kecemasan yang dimiliki konselor, semakin rentan mereka terhadap “pemerasan psikologis”. Dalam contoh terdahulu, jika konselor merasa layak percaya diri dengan keterampilannya dan merasa benar dalam menetapkan bayarannya, dia mungkin akan merespon ledakan emosi perempuan tadi dengan cara berikut:

Dapatkah Anda mengatakan kepada saya mengenai mengapa Anda marah kepada saya?

Dapatkah kita bicara mengenai gagasan bahwa takdir Anda adalah segala sesuatu yang Anda harus bertumpu padanya?

Anda sepertinya merasa bahwa terkadang saya tidak tahu apa yang saya lakukan atau bahwa saya mengatakan hal cantik yang terkesan bodoh.

Mari kita bicara mengenai bayaran saya untuk beberapa menit karena nampaknya itu menjadi perhatian Anda.

Konselor menunjukkan kepercayaan dirinya sekaligus perhatian jujurnya untuk individu yang dihadapinya secara lemah lembut tetap tabah dan membantu perempuan itu dengan sangat hati-hati menelusuri wilayah yang menakutkan. Dia bisa atau tidak bisa semakin jauh pada saat itu, tetapi dia mengajari kepada wanita itu sesuatu yang sangat penting—yaitu, bahwa ia memiliki seorang konselor yang perhatian dan tegar, cepat atau lambat, dia akan harus mengkonfrontasi ketakutan terdalamnya.

Defense mechanism yang umum

Orang yang mempelajari atau melakukan konseling mengetahui apa yang dimaksud dengan *defense mechanism*. Mereka mengetahui nama dan definisinya. Tetapi pengetahuan akademis mengenai pertahanan dan sebuah pengetahuan yang berhasil terhadap mereka sangatlah berbeda. Konselor dapat familiar secara intelektual terhadap *defense mechanism*; akan tetapi sesi konseling mereka mungkin penuh dengan *defense mechanism*, meskipun konselor tidak menyadarinya. Konselor berulang kali bertemu dengan *defense mechanism* berikut, baik pada diri orang yang mereka temui dalam konseling maupun pada diri mereka sendiri.

Represi. Represi adalah pikiran atau perasaan diganggu atau diinterupsi sebelum mencapai kesadaran. Seseorang dalam konseling dapat meyakinkan konselor “saya tidak marah karena Anda membatalkan janji kita pekan lalu. Anda memerlukan satu hari libur seperti orang lain.” Pernyataan itu sendiri dapat menjadi sebuah indikator represi atau hal itu mungkin benar adanya. Komunikasi non-verbal yang menyertai pernyataan sering kali memberikan tanda yang membuka rahasia bahwa represi bekerja. Jika individu mengatakannya dengan sedikit terlalu riang, penuh perjuangan, dan biasa; hal itu menandakan kemarahan yang ditekan.

Berdasarkan situasi, seorang konselor boleh berharap dapat mempergunakan hubungan pertentangan antara pernyataan dan komunikasi non-verbal yang menyertainya atau hanya menandainya dan kembali kepadanya kemudian. Jika konselor berhubungan dengan hal itu sesegera mungkin, dia akan mulai dengan sebuah pendekatan yang umum dan mengikatnya dengan sesuatu yang lebih khusus. Sebagai contoh, konselor mungkin mengatakan “Banyak orang merasa marah ketika konselornya membatalkan janji. Apakah ada bagian dari diri Anda yang merasa agak marah?” orang itu mungkin menjawab “Sebenarnya saya tidak sampai kepada hal itu, tetapi sekarang Anda menyinggung saya, saya sedikit kesal.” Dengan dorongan secara halus, individu dapat bersentuhan dengan kemarahan dan menjadi mampu mengkomunikasikannya.

Di sisi lain, orang mungkin merespon, “Tidak. Seperti yang saya katakan, saya dapat mengerti mengapa Anda memerlukan satu hari libur. Jika tidak demikian, saya merasa bebas bahwa saya tidak perlu datang.” Kemudian, berdasarkan situasi, konselor dapat meninggalkan bahasan itu atau melanjutkannya “Alasan saya bertanya adalah karena tampaknya Anda mencoba untuk meyakinkan saya bahwa Anda tidak merasa marah; karena itu saya bimbang apakah Anda merasa, Anda tidak seharusnya memiliki perasaan itu”.

Individu itu mungkin merespon “Sebenarnya, Anda telah melakukan banyak hal untuk saya, sepertinya saya merasa bahwa saya tidak memiliki hak untuk merasa marah kepada Anda, hanya karena Anda melewatkan satu sesi.” Pernyataan ini menghadirkan sebuah kemungkinan yang jelas bahwa, dengan sebuah ijin kecil dari konselor, individu akan dapat menurunkan beberapa perasaan. Atau individu bisa saja menjawab “Sebagaimana saya katakan kepada Anda dua kali, saya tidak marah. Ini terdengar seolah Anda menginginkan saya untuk marah, tetapi saya yakinkan Anda bahwa saya tidak marah!”

Pernyataan ini adalah pernyataan *door-closing*; karena itu, konselor akan lebih baik mendorong sebuah topik tersebut, tetapi tetap waspada terhadap kebocoran alam bawah sadar yang akan mengindikasikan bahwa seseorang marah. Sebagai contoh, individu mungkin menyatakan “Anda pikir dengan interval dua minggu, saya akan memiliki sesuatu yang saya luapkan lewat kata-kata saya, padahal saya tidak memiliki apapun untuk saya bicarakan. Kenapa hari ini Anda tidak bicara untuk sebuah perubahan?”

Di sisi lain, bisa saja terdapat kebocoran yang tak teramati, yang mengindikasikan individu terlalu takut untuk kehilangan represi atau untuk tidak merepresikan perasaan apapun.

Kenyataannya, konselor tidak dapat menghentikan individu pada setiap pertemuan dan menyelidiki *defense mechanism* mereka; bagaimana pun konselor dapat menyadari bahwa individu mendapati diri mereka sendiri berada dalam masalah dengan merepresikan hanya sedikit pikiran di sini dan sedikit perasaan di sana. Seperti halnya mereka membiarkan debu terkumpul di bawah permadani, mereka mulai berpindah darinya, menyakiti diri mereka sendiri dan semua yang

terdekat dengannya. Jika seorang konselor dapat mengajarkan individu dalam situasi “di sini dan sekarang” untuk membawa partikel debu dan berdamai dengannya, di sana akan lebih banyak transfer pelajaran terhadap situasi di luar konseling. Sehingga ketika seorang suami pulang telat dan mengatakan “saya minta maaf saya pulang telat untuk makan malam; saya harap kamu tidak marah,” mungkin istrinya sekarang mengatakan “sebenarnya saya marah, dan inilah alasan-alasannya.”

Konselor dapat juga menggunakan represi untuk melindungi gagasan, motif, dan perasaan yang mengancam. Contohnya, seorang konselor mungkin memiliki perasaan seksual terhadap perempuan yang ditemuinya dalam konseling. Daripada menerima dan menyelesaikannya secara konstruktif, dia merepresikannya. Hal ini karena dia menghindari topik seksual, atau untuk menciptakan sebuah situasi yang mengarahkannya, dia menyarankan perempuan yang ditemuinya itu menemui konselor lain. Jadi ketika perasaan seksual alam sadar dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya, di mana dia bisa menyelesaikan secara konstruktif, represi dari perasaan seksualnya itu mengakibatkan sabotase hubungan konseling.

Penyangkalan. Penyangkalan adalah ketidakmampuan untuk memahami aspek-aspek realitas yang mengancam. Berikut ini adalah sebuah contoh penyangkalan pada individu dalam konseling.

Individu : baru-baru ini Anda selalu menemui saya di sore hari, Anda pasti lelah harus mendengarkan saya pada saat itu.

Konselor : Apakah saya terlihat lelah ketika kita bertemu?

Individu : Oh, tidak! Tidak, bukan itu maksud saya. Tidak, maksud saya, pasti sulit untuk mendengarkan masalah seseorang setelah hari yang panjang.

Konselor : Anda merasa bahwa mungkin konsentrasi saya dapat berlarian pada waktu ini?

Individu : Tidak, maksud saya hanya bahwa ini pasti sulit untuk Anda.

Konselor : Mungkinkah Anda merasa bahwa saya seperti tidak tertarik atau enerjik ketika kita bertemu?

Individu : Tidak, saya tidak ingin ambil pusing tentang itu. Biar saya ceritakan mengenai apa yang terjadi pada saya pagi ini.

Bergantung pada situasi, konselor dapat melanjutkan hubungan penyangkalan. Sebagai contoh, konselor bisa mengatakan “baiklah, mengapa tidak kita habiskan waktu sempit yang tersisa karena saya peduli terhadap Anda. Jika Anda memiliki pilihan, maukah Anda memilih waktu yang lebih awal?” atau konselor dapat menjatuhkan masalah, baik karena hal itu cenderung tidak penting dibandingkan dengan masalah-masalah yang akan dihadapinya di dalam sesi atau karena konselor merasa akan menghasilkan jika membahasnya di lain waktu.

Konselor dapat juga menggunakan penyangkalan. Seorang individu mungkin mengatakan “mengapa konseling sangat memakan biaya? Anda harus menerima bahwa Anda memasang tarif yang kejam, bagaimana jika saya tidak memiliki uang? Apakah Anda mau tetap menemui saya?” Kemarahan berkobar-kobar pada konselor, yang merespon dengan suara yang tertahan, muka yang memerah, dan senyum yang dipaksakan “Anda peduli dengan biaya konseling?” individu merespon “apakah Anda marah karena saya menanyakan hal itu?” Konselor merespon dengan cepat “tentu saja tidak! Itu adalah pertanyaan yang sangat beralasan. Jangan khawatir. Jika saya marah saya akan mengatakannya kepada Anda.” Masalahnya adalah bahwa individu mengetahui hal itu, dan konselor tidak. Konselor mengajari individu, secara langsung, dan bagaimana menggunakan penyangkalan untuk menghindari kenyataan yang tidak menyenangkan.

Proyeksi. Pertahanan proyeksi memiliki dua fungsi. Pertama, proyeksi mengalihkan kesalahan atas kekurangan, kesalahan, dan kelakuan buruk seseorang kepada orang lain. Kedua, proyeksi memungkinkan seseorang menghubungkan pikiran, hasrat, dan impuls yang tidak dapat diterima atas diri mereka kepada orang lain.

Seorang wanita yang telah menikah mengatakan kepada konselor bahwa dia secara serius mempertimbangkan upaya untuk mengakhiri sesi konseling karena dia tahu bahwa konselor berpikir bahwa dia harus meninggalkan suaminya, dan dia merasa bahwa ia tidak pernah mau untuk melakukannya. Pada faktanya,

konselor tidak condong ke satu arah atau yang lainnya. Perempuan itu memproyeksikan kepada konselor permohonan yang tidak ia sadari untuk meninggalkan suaminya. Dalam memproyeksikan perasaan ini kepada konselor, dia dapat menghentikan konseling sebelum dia memerlukan pengakuan dan menerima permohonannya untuk meninggalkan suaminya.

Proyeksi adalah sebuah pertahanan yang tersedia pula bagi para konselor. Sebagai contoh, para konselor dapat dengan mudah menyalahkan seseorang dalam konseling karena tidak adanya kemajuan. Para konselor dapat meyakinkan diri mereka sendiri bahwa kalau saja individu “lebih termotivasi”, “lebih aktif”, “lebih matang”, atau “lebih bertahan”, konseling akan lebih mengalami kemajuan secara menyenangkan. Tetapi pertanyaan pertama yang dapat konselor ajukan adalah “apakah yang dapat saya lakukan dalam membantu individu agar tidak keluar dari jalur?”

Konselor juga menggunakan proyeksi ketika mereka menghubungkan perasaan atau motif mereka kepada seseorang dalam konseling. Sebagai contoh, seorang konselor dapat berkata kepada seseorang dalam konseling “saya telah memberitahukan beberapa sesi yang lalu bahwa Anda terlihat membentuk jarak emosional di antara kita.” Pada faktanya, adalah konselor yang menghindari secara emosional karena ia mulai merasa tertarik secara personal dengan seseorang dalam konseling dan merasa takut akibatnya.

Rasionalisasi. Rasionalisasi memungkinkan seseorang untuk menyajikan alasan logis yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan perilaku dan juga untuk memperhalus ketidakpuasan atau kegagalan. Berikut ini adalah sebuah contoh bagaimana seseorang dalam konseling dapat berrasionalisasi.

Seorang perempuan berkata kepada konselornya “saya membatalkan janji kita untuk bertemu pekan lalu karena ibu saya sakit, dan saya merasa tidak dapat meninggalkannya sendirian. Selain itu saya juga memiliki masalah dengan mobil saya, saya merasa jika mobil saya rusak, itu akan sangat menciptakan banyak masalah bagi saya. Dan saya harus belajar untuk sebuah ujian akhir malam itu.”

Konselor menyadari bahwa tidak satupun dari alasan tersebut terdengar sah, dan sejumlah tindakan itu menegaskan perasaan bahwa masih terdapat

banyak hal untuk dapat membatalkan perjanjian daripada yang diceritakan perempuan itu kepada konselor dan mungkin kepada dirinya sendiri.

Konselor dapat merespon “tampaknya hari selasa yang lalu adalah hari yang penuh. Tetapi saya ragu apakah ada sesuatu yang terasa baik untuk Anda apabila anda menghadiri konseling pekan lalu, meskipun jika tidak satupun dari kejadian-kejadian itu terjadi.” Jika alasan nyata untuk membatalkan perjanjian berada di luar alam sadar, respon ini dapat mengundangnya ke kesadaran. Jika alasan sebenarnya lebih jauh dari kesadaran, akan lebih banyak usaha yang diperlukan.

Para konselor dapat juga menggunakan rasionalisasi dalam konseling. Contohnya, seorang konselor mungkin menerima sebuah catatan dari seseorang dalam konseling yang menyatakan bahwa ia menghentikan konseling karena dia pikir dia justru menjadi lebih buruk. Untuk memperhalus ketidakpuasan dan kemungkinan bahwa dia melakukan kesalahan terhadap orang ini, konselor meyakinkan dirinya sendiri bahwa motivasi orang tersebut untuk konseling adalah kurang dan bahwa lebih baik baginya untuk mengakhiri konseling dengan segera daripada membuang lebih banyak waktu. Hal ini memungkinkan konselor untuk menghindari pertimbangan situasi lebih lanjut. Jika konselor terkunci pada realita secara jujur, dia mungkin mengerti alasan dari catatan yang diterimanya dan menghubungi orang tersebut. Mereka mungkin dapat menemukan satu waktu lebih banyak untuk mendiskusikan situasi, dan berupaya untuk menyelesaikan kembali masalahnya. Apapun keputusan akhir dari orang tersebut, konselor akan dapat mempelajari sesuatu dan merasa lebih baik dengan situasi itu.

Intelektualisasi. Seseorang menggunakan intelektualisasi untuk mengganggu atau memutus respon-respon emosional seperti marah, sakit hati, takut, atau bersalah dari kejadian yang menyebabkannya. Contoh berikut ini menunjukkan intelektualisasi dari seseorang dalam konseling: “saya sangat marah ketika tunangan saya putus dengan saya pekan lalu, tetapi sekarang saya melihat situasi secara jauh lebih jelas. Dia adalah gadis manja yang menggunakan caranya sendiri terhadap lelaki dan membuat semuanya jatuh kepadanya. Dia menarik bagi saya ketika saya masih pada tahap ketergantungan dari cinta kami; jadi saya

menjadi budaknya. Permohonannya adalah perintah buat saya. Tentu saja, semakin saya memanjakannya, semakin dia memuja saya. Tetapi berada dalam perguruan tinggi sangat meningkatkan kedewasaan saya. Saya bukan lagi seorang remaja yang matanya berbintang-bintang. Saya menginginkan seorang wanita yang matang yang menginginkan seorang suami untuk berhubungan dengannya dan bukan seorang ayah yang mau bermain dengannya. Dia secara nyata tidak dapat mengurus perubahan itu dalam diri saya; jadi dia berusaha untuk menemukan lagi orang lain untuk dapat diperintah. Saya tidak dapat mengatakan kepada Anda betapa beruntung saya bahwa hal ini terjadi sebelum kami menikah.”

Lelaki muda ini telah menggunakan intelektualitasnya untuk memutuskan perasaannya dari kesadaran. Dia mengalami sakit hati yang mendalam bahwa tunangannya putus dengannya. Dia merasa bingung, tidak adekuat, kehilangan, dan dendam. Konselor harus melakukan jahitan bedah psikologis—yaitu menemukan perasaan-perasaan terputus dan menjahitnya kembali dengan kejadian yang berkaitan. Hal ini akan memungkinkan lelaki muda itu bersentuhan dengan perasaan sehingga ia dapat menghadapinya secara lebih konstruktif.

Konselor juga dapat berintelektualisasi dalam hubungan konseling, seorang individu dalam konseling menyatakan “saya sangat tertekan hari ini, dan saya tidak tahu mengapa. Tetapi ini adalah pertama kalinya saya merasa bahwa sepertinya akan menyenangkan untuk mengalami penyakit mematikan dan mati.” Intelektualisasi konselor menjawab “baiklah, sekarang Anda perlu tahu mengapa Anda tertekan. Ingat kita pernah berbicara sebelumnya mengenai bagaimana kemarahan yang ditekan dapat menyebabkan depresi. Anda marah kepada suami Anda, tetapi Anda merasa jika Anda mengatakan itu kepadanya, dia akan meninggalkan rumah dan mabuk-mabukan lagi. Anda membiarkan dirinya membohongi Anda secara terselubung dengan masalah mabuk-mabukannya. Selama Anda melakukannya, Anda akan tertekan.”

Pada kenyataannya, konselor mungkin saja waspada terhadap peningkatan depresi wanita tersebut. Tetapi daripada bersentuhan dengan ketakutan ini dan membagi perhatian personal, konselor memberikannya sebuah pelajaran dan

secara efektif mengacuhkan perasaannya daripada menggunakannya untuk membantu perempuan itu.

Reaksi formasi. Reaksi formasi memungkinkan seseorang untuk melarikan diri dari perasaan atau hasrat yang mengganggu dengan mengasumsikan lawan dari perasaan itu. Contoh berikut ini menunjukkan bagaimana pertahanan ini dapat digunakan oleh seseorang dalam konseling. Seorang wanita berkata kepada konselornya “Ingat pekan lalu ketika saya katakan saya tidak berpikir bahwa konseling dapat membantu saya sedikit pun; faktanya, saya pikir ini membuat saya lebih buruk? Baiklah, saya telah sangat memikirkannya selama pekan ini dan membuat saya menyadari hal itu meskipun harus saya katakan bahwa Anda telah menunjukkan sejumlah kemajuan yang hebat yang saya buat. Perhatian saya sekarang adalah menunjukkan apresiasi saya kepada Anda secara tepat.”

Perempuan ini telah menakut-nakuti dirinya sendiri dengan kejujurannya dan mengantisipasi untuk ditolak oleh konselor, seperti halnya orang tuanya menolak dia ketika “terlalu jujur”. Dia dengan cepat mengganti dan menjamin bahwa dirinya bukan hanya tidak ingin ditolak tetapi ingin diterima melebihi apapun.

Konselor dapat membantu perempuan tersebut dengan merespon “saya pikir Anda mengatakan beberapa hal penting pekan lalu, dan saya khawatir kita akan kehilangan hal-hal tersebut jika kita bergerak ke topik selanjutnya. Saya yakin Anda memiliki alasan yang bagus untuk apa yang Anda katakan, dan itu akan membantu kita kembali dan menggali lebih banyak hal tersebut.” Respon seperti ini akan membantu perempuan tersebut untuk mempertimbangkan kembali bagaimana dia biasanya berpindah dari perasaan-perasaan yang benar-benar ia rasakan kepada lawan dari perasaan-perasaan tersebut untuk tujuan menghindari tanggung jawab terhadap perasaan-perasaan tersebut.

Para konselor juga dapat menggunakan reaksi formasi. Mereka dapat menjadi *over-protective* untuk menyembunyikan perasaan terdalam mereka untuk tidak memperdulikan. Mereka bisa jadi optimistik untuk menutupi perasaan kecil hati mereka. Mereka mungkin menjadi terlalu mengakomodasi untuk menutupi

perasaan tidak suka mereka. Mereka dapat menjadi terlalu kuat untuk menyembunyikan perasaan lemah mereka. Mereka dapat menjadi terlalu aktif sebagai kompensasi dari rasa jenuh mereka. Masalahnya adalah bahwa perasaan terdalam para konselor ini akan secara halus muncul ke permukaan dan mencemari upaya konseling mereka.

Introyeksi. Introyeksi terjadi ketika seseorang mendapatkan nilai-nilai atau opini-opini orang lain, meskipun begitu nilai-nilai tersebut bertentangan dengan sikap-sikap yang telah dipegangnya. Dengan melakukan hal itu, seseorang menjadi seperti orang lain untuk tujuan menurunkan kecemasan dan untuk merasa lebih aman.

Seorang lelaki dalam konseling mungkin memiliki alasan yang baik untuk merasa bahwa ia adalah seorang homoseksual, meski demikian dia merasa sangat tidak nyaman mengenai hal itu. Konselor mengatakan kepadanya bahwa dirinya tidak berpikir bahwa lelaki itu adalah seorang homoseksual, malahan ia memandang bahwa hal tersebut adalah keterlambatan dari perkembangan psikoseksual. Konselor menyatakan hal itu dengan percaya diri dan secara nyata ingin mempercayainya. Lelaki itu mirip dengan konselor, takut terhadapnya pada tingkat tertentu, dan kekurangan kekuatan psikologis untuk tidak sepakat dengannya. Tidak perlu waktu lama bagi lelaki itu untuk mengadopsi opini konselor dan melepaskan apa yang selama ini menjadi perjalanan menuju usaha mendapatkan orientasi heteroseksual yang sering membuatnya frustrasi.

Pertahanan ini terlihat sebagai sebuah kesepakatan yang baik dalam konseling, tetapi ini melewatkan “kerja sama”, “motivasi yang baik”, dan “*positive transference*”

Konselor juga dapat menggunakan introyeksi. Seseorang mungkin dengan marah berkata kepada konselor “kita harus melakukan sesuatu sekarang terhadap konselor anak saya, sekarang karena dia mengganggu anak saya. Saya tahu Anda semua sama-sama konselor yang saling melekat satu sama lain; jadi saya tidak berharap Anda sepakat dengan saya.”

Konselor menjawab “Baiklah, karena saya adalah seorang konselor yang perhatian terhadap metode yang digunakan oleh konselor putri Anda. Ijinkan saya

melihat apakah kita dapat menyusun sebuah rencana tindakan sehingga kita dapat menghentikan situasi ini seawal mungkin.”

Individu dalam konseling pada situasi ini sangat kuat dan mengancam konselor. Seorang konselor yang tidak melakukan introyeksi dapat mengatakan “Saya memiliki dua reaksi untuk yang baru Anda katakan. Satu adalah bahwa saya marah karena Anda berpikir saya tidak dapat membela konselor meski jika saya berpikir bahwa dia salah. Yang kedua adalah bahwa Anda terlibat secara emosional pada titik ini; sehingga saya pikir kita harus berupaya untuk memisahkan fakta dari perasaan dan persepsi Anda. Ketika kita melakukan hal ini, Anda akan merasa lebih percaya diri bahwa apapun yang Anda lakukan akan pantas dan menolong.” Malahan konselor memihak orang yang agresif dan mengintroyeksi pendapatnya untuk mencegah ketegangan dengan respon yang dapat dibuat secara jujur.

DEFENSE TACTICS

Sebagai tambahan untuk *defense mechanism* yang klasik, orang dapat menggunakan taktik lain untuk menghindar dari keharusan menghadapi diri mereka sendiri, untuk menjaga seseorang dalam jarak yang aman, dan untuk menanggukuhkan penerimaan tanggung jawab untuk perilaku mereka. Meskipun berbagai *defense mechanism* dan *defense tactic* memiliki tujuan umum yang sama, mereka ditampilkan dalam perilaku yang berbeda. *Defense mechanism* dilakukan lebih kepada tujuan intrapsikis; di mana mereka melindungi orang dari bagian-bagian mereka yang mengancam. *Defense tactic* juga mencegah seseorang dari menemukan bagian yang mengancam dari individu. Dengan kata lain, *defense mechanism* lebih berorientasi kepada perlindungan intrapersonal, dan *defense tactic* lebih berorientasi kepada perlindungan interpersonal.

Berikut ini adalah salah satu bentuk *defense tactic* yang paling sering ditemui dalam konseling. Seperti halnya *defense mechanism*, orang yang menggunakan perilaku ini dapat tidak menyadari sepenuhnya dari fungsi pertahanan mereka atau hanya menyadari sebagian dari layanan perlindungan perilaku yang disediakan.

Diskusi ini berfokus pada individu dalam konseling dan bukan pada konselor. Meskipun konselor juga dapat menggunakan *defense tactic*, yang didiskusikan di sini adalah yang lebih sering digunakan oleh individu dalam konseling.

Memuji

Individu di dalam konseling menempatkan konselor untuk dipuji. Sikap individu terhadap konselor adalah “saya sangat mengagumi, percaya, dan menghargai. Katakan kepada saya apa yang harus saya lakukan dan saya akan melakukannya.” Sejauh individu dalam konseling diperhatikan, dia akan secara realistis akan mengakui kebijaksanaan, sikap baik, dan keahlian dari konselor. Bagaimanapun, pada tingkatan yang lebih dalam, memuji memiliki tiga fungsi pertahanan.

1. Menempatkan konselor di bawah individu, membuat konselor sulit untuk mengkonfrontasi individu secara langsung. Dinamika yang mirip dengan hal itu adalah anak yang dicintai dengan ayahnya. Bagaimana mungkin sang ayah memunculkan kenyataan yang membuat cemas untuk anaknya yang begitu mengaguminya? Ketika sang ayah melakukannya, reaksi dari si anak adalah “dan saya pikir ayah sangat mencintai saya.” Dalam hubungan konseling, individu yang memuji berusaha untuk menyerang kesepakan dengan konselor: “Saya akan mengagumi dan menghargai Anda selama Anda tidak melakukan apapun untuk meningkatkan kecemasan saya.”

2. Individu yang berada pada posisi inferior terhadap konselor menjelaskan perannya mengikuti saran dari konselor. Konselor berupaya untuk membiarkan individu mencari penyebab dan solusi dari masalahnya, yang ditemukan dengan jawaban “Saya tidak tahu jawaban dari pertanyaan ini. Itulah alasannya saya menemui Anda—Anda adalah ahli; Anda seharusnya memberitahu saya apa yang harus saya lakukan.”

3. Karena individu ini menghadiri konseling untuk mendapatkan jawaban dari masalahnya, dia tidak tertarik untuk dianalisa. Ini berarti bahwa konselor tidak diijinkan untuk bertanya motivasi atau perasaannya atau untuk menawarkan

pemahaman, interpretasi, atau umpan balik apapun yang akan menciptakan kecemasan.

Pada waktu yang singkat, konselor menemukan batasan dari usaha untuk bekerja sama dari pujian yang ada. Konselor yang tidak hati-hati dapat terjebak di dalam dinamika ini dengan membiarkan diri mereka sendiri untuk terbawa oleh rasa hormat dan kepatuhan. Mereka dipuji dan menawarkan berbagai saran. Bagaimanapun cepat atau lambat mereka dihadapkan pada kenyataan bahwa individu tidak tumbuh dalam cara yang substantif sejak konseling dimulai.

Konselor yang membantu adalah mereka yang menghilangkan pujian atas diri mereka sendiri sesegera mungkin. Sebaiknya hal itu dimulai pada sesi awal, dimana masih dalam semangat yang mereorientasi individu mengenai peran yang pantas dari konselor. Mungkin terdapat masa di mana individu akan mengulang usaha untuk mengangkat kembali konselor sambil mengemukakan alasan untuk melakukan resistensi.

Humor

Meskipun humor adalah sehat dan memiliki dampak yang bermanfaat, hal itu lebih sering digunakan dalam konseling sebagai sebuah pertahanan. Humor dapat digunakan sebagai sebuah perilaku bertahan dalam tiga cara.

Pertama, ini dapat digunakan untuk menggelincirkan dinamika penting dalam konseling. Sebagai contoh, seperti ketika konselor membawa individu ke tepi jurang pemahaman yang penting, dia membuat sebuah kata-kata humor, kemudian menggelincirkan dinamika. Konselor sekarang memiliki pilihan yang berhubungan dengan sifat defensif dari humor, yang untuk itu dia akan terlihat sebagai orang yang “terlalu serius”, atau ia dapat berpartisipasi dalam humor, merasionalisasi bahwa individu tidak siap untuk pemahaman itu.

Kedua, humor dapat digunakan untuk mengekspresikan kemarahan kepada konselor. Ini biasanya dilakukan dalam bentuk gurauan “hanya bercanda”. Seseorang sambil tertawa mengatakan kepada konselor “Ya Tuhan, Anda terlihat lebih tertekan daripada saya. Adakah yang bisa saya lakukan untuk Anda? Ha, ha, ha, saya hanya bercanda.” Dengan melukiskan kemarahan melalui humor,

seseorang tidak perlu memikul tanggung jawab untuk perasaan marah, dan pada waktu yang sama, konselor tidak bisa merespon dalam kemarahan karena orang tersebut mengatakan bahwa dia “hanya bercanda.” Konselor memiliki pilihan membiarkan komentar itu berlalu, atau tertawa terhadap komentar itu untuk membuktikan bahwa dia adalah “orang baik”.

Ketiga, humor dapat digunakan untuk menyembunyikan berbagai kecemasan yang mendalam pada seseorang. Jumlah dari humor dan gelak tawa beberapa orang diperlihatkan selama sesi pertemuan secara langsung yang berkenaan dengan jumlah kecemasan yang mereka rasakan. Mereka menghubungkan ingatan dan kejadian yang menyakitkan dengan gelak tawa dan senyum yang lebar. Mereka mengatakan kepada konselor “dan kemudian ayah saya memukul ibu saya” seolah-olah hal itu juga merupakan bagian dari sebuah gurauan. Humor yang dibuat-buat pada orang ini masuk ke situasi yang melindunginya dalam sebuah cara yang sering kali tidak membantu dari perasaan-perasaan yang menyakitkan. Orang-orang seperti ini bekerja dalam prinsip “Jika saya tidak tertawa, saya akan menangis.”

Para konselor dapat tersenyum bersama orang-orang seperti ini atau secara lembut mengkonfrontasi mereka dengan ketidakcocokan antara apa yang mereka katakan dan rasakan dengan humor mereka yang penuh kepura-puraan.

Kesediaan menyetujui

Beberapa orang dalam konselor sangat bersedia menyetujui; di mana mereka setuju dengan semua yang dilakukan dan dikatakan konselor, tidak peduli apakah hal tersebut negatif atau belum dibuktikan kebenarannya. Mereka terlihat terus mengganggu kepala mereka dalam sebuah persetujuan, walaupun sebelumnya konselor telah mengatakan banyak hal untuk disepakati atau tidak. Kesediaan untuk menyetujui memiliki tiga fungsi pertahanan.

Pertama, menghindari ketegangan atau konflik yang muncul antara individu dan konselor. Individu tersebut memiliki toleransi stres yang rendah dan mengatur untuk melarikan diri dari berbagai *life stress* yang umum dengan kesediaan menyetujui. Bagaimanapun, stres adalah sebuah katalis yang penting

untuk berkembang, dan untuk tingkatan stres sehari-hari yang dihindari individu, akan membuat mereka stagnan atau mundur.

Kedua, kesediaan menyetujui dapat berhasil menyamakan siapa seseorang sebenarnya. Selama individu sepakat dengan konselor, dia tidak perlu membuka rahasianya dan membuat sebuah deklarasi secara personal. Upaya konselor untuk berhubungan dengan individu membelokkan pernyataan seperti “saya mengerti,” “saya sangat ingin membantu tetapi saya tidak tahu jawabannya,” dan “saya benci untuk menerima hal ini, tetapi saya rasa Anda benar.” Sikap individu yang bersedia menyetujui terhadap konselor adalah “Anda mengatakan kepada saya siapa saya, dan saya akan sepakat dengan Anda” malahan “biarkan saya memberi tahu siapa saya sebenarnya, dan saya akan sepakat dengan Anda ketika saya pikir Anda benar dan tidak sepakat ketika saya pikir Anda salah.”

Ketiga, kesediaan menyetujui membebaskan individu dari pengambilan tanggung jawab untuk sebuah keputusan. Selama orang tersebut sepakat dan bekerja sama dengan konselor, mereka tidak perlu membuat keputusan mereka sendiri, yang dapat atau tidak dapat menyenangkan konselor.

Satu indikasi bahwa kesediaan menyetujui individu adalah sebuah pertahanan yaitu ketika kesepakatan dengan konselor tidak menampilkan diri di luar ruang konseling. Sebagai contoh, seorang lelaki dengan sepenuh hati sepakat bahwa dia harus melawan atasannya, sesuai dengan apa yang dirasakannya dan mungkin menghabiskan seluruh sesi untuk mempersiapkan perlawanan tersebut. Pada sesi selanjutnya, lelaki itu tidak menyebutkan perlawanan karena dia lupa mengenai itu dan sesegera mungkin ia meninggalkan kantor konselor. Dengan kata lain, individu yang bersedia menyetujui merasa bahwa sepakat dengan sesuatu adalah sebaik melakukannya; khususnya ketika hal itu menurunkan kecemasan dalam sesi konseling.

Keriang

Orang dewasa dapat menjadi riang dalam sejumlah cara, semua itu merupakan dampak perilaku masa kanak-kanak yang bekerja aktif, dan masih bekerja, untuk menyelamatkan mereka menghadapi ketidakpantasan perilaku mereka. Perilaku riang sering kali ditampilkan secara non-verbal dan melibatkan

mata, mulut, goyangan kepala, dan gestur atau sikap tubuh. Perilaku-perilaku non-verbal tersebut mengkomunikasikan pesan seperti:

Oh, lagi-lagi saya menjadi bodoh.

Ya Tuhan, apakah Anda benar-benar berpikir saya bertindak dengan tujuan tersebut?

Saya tahu tidaklah baik bagi saya melakukan hal itu, tapi itu menyenangkan.

Oh, sial! Saya berusaha keras tapi saya membuat semuanya berantakan.

Oh, Anda tidak akan marah kepada saya, bukan?

Saya tahu bahwa terkadang saya nakal, tapi saya tidak bermaksud untuk menyakiti siapapun.

Mari berhenti untuk bersikap serius; mari kita bermain-main untuk sementara waktu.

Tingkah laku yang riang menunjukkan fungsi pertahanan berikut ini. Pertama, ketika seseorang menerima diri mereka sebagai orang yang riang, itu menyembunyikan perilaku mereka yang nyatanya destruktif. Bukannya menghadapi kerusakan yang mereka lakukan kepada diri mereka sendiri dan orang lain, mereka cenderung melihat perilaku mereka dalam cara yang semi humoris. Karena mereka tidak lagi serius dengan diri mereka sendiri, kecemasan mereka sering kali meningkat ketika hal itu akan memotivasi mereka untuk mengubah perilaku mereka.

Kedua, perilaku riang mereka dimaksudkan untuk membujuk konselor ke dalam upaya melindungi dan menikmatinya, seperti seorang anak. Mereka dapat menawarkan sebuah bujukan yang menggoda seperti “ayo, mari kita menjadi riang bersama-sama.” Konselor tertarik untuk main dan bergurau dengan orang tersebut. Tujuan dari dinamika ini adalah agar konselor membebaskan peran mereka dan membiarkan orang-orang tersebut untuk melanjutkan perilaku tidak bertanggung jawab mereka.

Ketiga, perilaku riang sering kali menempatkan konselor pada situasi tanpa pemenang. Jika konselor menerima undangan untuk terlibat dengan keriang, konseling tidak akan efektif, dan pada faktanya tidak akan terjadi. Jika

konselor menolak bujukan tersebut dan berupaya untuk menjelaskan fungsi pertahanan dari perilaku, orang tersebut biasanya merajuk dan menuduh konselor sebagai orang yang congkak atau tidak menyenangkan.

Menjadi bingung

Terkadang individu dalam konseling secara jujur memperlihatkan kebingungan mereka. Bagaimanapun, banyak dari kebingungan itu adalah sebuah pertahanan yang bekerja untuk empat maksud:

1. Kebingungan bisa berperan sebagai tabir untuk melindungi individu menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, seorang lelaki melaporkan tanda-tanda yang nyata bahwa istrinya tidak lagi mencintainya atau menghargainya dan ingin mengakhiri perkawinan. Bagaimanapun, daripada bersentuhan dengan perasaan tersakiti, takut, bersalah, dan kemarahannya, dia melaporkan bahwa dia “sangat bingung dengan apa yang terjadi.” Tingkahnya yang bingung hanya sebagai penyangga antara dirinya sendiri dengan perasaan yang mengancam.

2. Selama individu dalam konseling mengalami kebingungan, dia tidak perlu melakukan apapun. Dalam contoh sebelumnya, selama seorang lelaki tidak dapat menyebutkan apa yang terjadi, dia tidak perlu beranjak dalam melawan kenyataan dari masalah perkawinannya. Akibatnya dia memiliki sebuah kepentingan yang tetap untuk terus mengalami kebingungan selama mungkin.

3. Kebingungan seseorang dapat menjalar dan menyebabkan konselor menjadi bingung juga. Akibatnya, keduanya terjebak dalam tabir menjadi sama-sama tidak berguna dan jauh bergeser dari masalah yang sebenarnya.

4. Kebingungan yang diperpanjang dalam konseling menyebabkan frustrasi baik pada individu maupun konselor. Semakin membingungkan hal yang dihadapi, semakin frustrasi mereka dibuatnya. Mereka jadi saling menyalahkan atas hal-hal yang menyerang keduanya. Karena mereka berlutut dengan frustrasi dan secara terselubung atau secara nyata menyalahkan satu sama lain, hal tersebut membuat mereka bergeser dua tingkatan dalam upaya menyelesaikan masalah yang menyebabkan munculnya masalah individu yang dihadapi konselor.

Bertindak bodoh

Bertindak bodoh berbeda dengan bebal atau dungu. Bertindak bodoh berarti, bahwa dalam tingkatan yang lebih dalam, individu mengetahui apa yang mereka lakukan dan apa akibatnya yang akan muncul dari perbuatan itu. Bodoh berarti bahwa individu secara jujur tidak mampu memegang makna dan konsekuensi yang mungkin dari perilaku mereka. Satu contoh dari berperilaku bodoh terlihat pada seorang lelaki yang menghabiskan sejumlah waktunya dengan sekretarisnya yang tidak menikah setelah bekerja. Selama waktu tertentu, mereka berkencan beberapa kali, dan meskipun sang sekretaris meyakinkan atasannya bahwa dia tidak tertarik dengan pernikahan, sang sekretaris tidak mengencani orang lain. Mereka menjadi terlibat secara mendalam baik secara emosional maupun seksual, dan sang perempuan mulai menekan sang lelaki untuk meninggalkan istrinya dan menikahinya atau dia akan memutuskan hubungan yang mereka jalani. Situasi ini memecah konsentrasi sang lelaki dan membuatnya cemas, dan ini adalah tekanan yang membawanya ke ruang konseling. Dia meyakinkan konselor bahwa dia tidak punya maksud untuk masuk ke dalam kekacauan ini dan sekarang menginginkan konselor untuk mengeluarkannya dari kekacauan itu. Meskipun berbagai tujuan peneliti dengan inteligensi yang masuk akal, dapat menjelaskan kepada lelaki ini bahwa situasi ini dapat mereda tanpa cara lain, yaitu keduanya sama sangat terkejut dan dalam kehilangan seperti halnya ketika keseluruhan situasi ini terjadi.

Contoh ini, digambarkan dalam tiga fungsi pertahanan bertindak bodoh. Pertama, melindungi individu dari kenyataan yang menciptakan kecemasan. Lelaki itu ingin menghadapi kondisi perkawinannya yang memburuk sekaligus dia secara aktif dan ingin membentuk hubungan romantis dengan sekretarisnya, hasil dari semua itu hanyalah sebuah tekanan hebat tidak peduli bagaimana semua itu mereda. Selama dia bertindak bodoh, dia akan mendapatkan kuenya dan memakannya juga tanpa harus membayarnya.

Kedua, membiarkan individu untuk menghindarkan dirinya dari memikul tanggung jawab untuk perilaku mereka. Ketika situasi ini ambruk di hadapan mereka, orang-orang tersebut dapat menunjukkan keheranan dan mempertanyakan

apa yang salah. Lelaki yang disebutkan dalam contoh diatas menjelaskan dirinya sebagai seorang korban dari wanita maupun lingkungan. Pertanyaannya kepada konselor adalah “bagaimana hal itu dapat terjadi pada saya?”

Ketiga, bertindak bodoh dan hasil destruktifnya dapat berpusat pada masalah yang palsu. Orang menjelaskan masalahnya sebagai sebuah kenaifan atau kebodohan. Dia meminta konselor untuk membuatnya tidak naif dan lebih cerdas; dengan kata lain dia ingin menjelaskan masalah dalam makna intelektual. Pada faktanya, bagaimanapun, dia tidak naif ataupun bodoh, tetapi ia ingin menerima tanggung jawab.

Keputusan

Beberapa orang menampilkan diri mereka dalam konseling sebagai individu yang tak berdaya. Mereka melakukan ini dalam satu atau semua dari tiga cara: mereka tidak dapat menunjukkan apa yang menjadi masalah mereka; mereka tidak tahu apa yang menyebabkan masalah tersebut; atau mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikannya. Ketidakberdayaan adalah sebuah pertahanan ketika dilakukan untuk satu atau lebih dari fungsi berikut:

1. Hal tersebut membujuk konselor untuk mengendalikan individu. Individu ini menentukan peran konselor seperti memberitahukan apa masalah yang dihadapi individu, apa yang menyebabkannya, dan bagaimana penyelesaiannya. Dengan melakukan hal itu, individu tersebut menggeser diri mereka sendiri sebagai seseorang yang mengakibatkan atau berkontribusi kepada munculnya masalah dan melewatkan tanggung jawab untuk menyelesaikannya kepada konselor.

2. Selama individu tersebut tetap tidak berdaya, mereka tidak dapat bergerak karena orang lain, termasuk konselor, dapat berhasil membuatnya bergerak ke dalam arah pertumbuhan. Sehingga ketika orang-orang ini protes karena mereka ingin menyelesaikan masalah mereka, mereka juga meyakinkan diri bahwa masalah mereka akan tetap sama, seperti yang mereka inginkan.

3. Ini dapat menyebabkan konselor sangat setuju dengan individu, bahwa individu yang dihadapinya tidak berdaya. Konselor mungkin berusaha mengalah kepada individu tersebut pada satu arah atau sebaliknya. Setelah mengulang

berbagai usaha dan meningkatkan frustrasi, konselor mungkin menyerah dan sepakat bahwa individu yang dihadapinya tidak berdaya. Hal ini kemudian menguatkan posisi individu, yang merupakan hal yang sangat diinginkannya dari konseling.

Marah

Beberapa orang dalam konseling secara jujur marah dan memiliki sebuah hak untuk itu. Bagaimanapun marah mempunyai tujuan untuk pertahanan. Marah dapat berfungsi sebagai pertahanan dalam dua cara. Pertama ini dapat menyediakan gangguan yang memadai sehingga orang itu tidak memikirkan apa yang menyebabkan kemarahan atau langkah nyata apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, seorang perempuan bisa menjadi marah karena suaminya meninggalkannya, sehingga yang dimiliki semuanya adalah kemarahan. Dia tidak perlu mempertimbangkan kontribusinya kepada masalah; dia tidak perlu memikirkan apa yang harus dia lakukan untuk membantu dirinya sendiri dan anak-anaknya dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru. Lebih mudah dan aman baginya untuk marah daripada menghadapi kenyataan dan menanggulangnya sebaik mungkin.

Kedua, ketika individu dalam konseling menggunakan marah sebagai sebuah pertahanan, mereka harus berperilaku dengan lembut bahwa konselor seperti melakukan sebuah operasi yang harus berusaha tetap melakukannya terhadap pasien tanpa membuat sebuah goresan. Orang-orang seperti ini berpura-pura bahwa mereka meminta bantuan ketika mereka sebenarnya mengatakan kepada konselor untuk meninggalkan mereka sendiri. Berbagai usaha untuk menantang orang-orang ini yaitu berkonfrontasi dengan orang lain dan berbagai situasi yang menghalangi pertumbuhan mereka bertemu dengan beberapa versi “tangani saya dengan anak-anak atau saya akan jatuh.” Orang akan tertinggal dengan pilihan memperlakukan orang ini seperti sebuah vas Ming atau tong dinamit.

Kesalihan

Kesalihan berbeda dengan kepercayaan religi yang sehat. Ini dapat terganggu dengan pembuatan keputusan yang sehat secara psikologis. Orang-orang ini melakukan hal-hal yang merusak secara psikologis karena mereka merasa bahwa agama mengatakan kepada mereka untuk melakukan hal itu, atau mereka menahan diri dari pembuatan keputusan yang sehat secara psikologis karena mereka merasa bahwa agama melarangnya. Karenanya, bukan mereka yang mengarahkan kehidupan mereka, tetapi agama mereka. Orang-orang ini menggunakan agama sebagai penjara daripada sebagai sebuah pengaruh yang mencintai dan memberikan kebebasan terhadap kehidupan mereka. Posisi mereka dalam konseling adalah bahwa mereka menderita tetapi tidak ada yang dapat dilakukan untuk itu karena menentang keyakinan agama akan sangat meningkatkan penderitaan mereka. Kesalihan memiliki empat fungsi pertahanan yang melindungi orang dari kecemasan lebih lanjut.

Pertama, mereka mungkin menunggu Tuhan mengirimkan mereka jawaban. Mereka berpartisipasi dalam konseling secara tidak serius karena mereka merasa bahwa satu-satunya solusi akan datang dari Tuhan. Semakin mereka tidak percaya dan menggunakan konseling, semakin mereka mengalami kemunduran dan semakin mereka mengharap Tuhan menolong mereka, yang lebih lanjut menghilangkan diri mereka dari konseling. Mereka tidak dapat membiarkan konseling untuk membantu mereka, karena ini akan mempengaruhi mereka bahwa konseling dapat melakukan lebih dari yang Tuhan bisa lakukan, dan pikiran itu akan menciptakan kecemasan yang tidak dapat ditoleransi. Apa yang muncul menjadi takdir Tuhan adalah, dalam kasus ini, sebenarnya sebuah kecemasan yang mendalam dalam menghadapi masalah. Jika Tuhan secara langsung turut campur, individu akan mendapatkan wahyu/pemahaman tanpa perlu menghadapi kenyataan ini.

Kedua, agama dapat menjadi sebuah pertahanan ketika membiarkan individu untuk menekan perasaan-perasaan “penuh dosa” seperti marah, seks, cemburu, dendam, ragu, dan tidak percaya. Orang-orang ini merasa bahwa berhubungan dengan perasaan ini akan membuat diri mereka lebih buruk daripada

sebelumnya. Faktanya, jika mereka bukan orang yang religius, mereka akan menciptakan alasan lain untuk tidak berhubungan dengan perasaan-perasaan ini karena mereka terancam oleh perasaan-perasaan itu.

Ketiga, agama dapat digunakan sebagai pertahanan terhadap pembolean bagi konselor untuk lebih dekat dengan mereka. Di bawah umbul-umbul “Anda harus menghormati kepercayaan saya,” orang-orang ini menjaga konselor pada jarak yang aman. Konselor yang berupaya untuk melonggarkan batasan dari kepercayaan religius yang tidak sehat dari seseorang bertemu dengan beberapa variasi respon “jika Anda sama religiusnya dengan saya, Anda akan mengerti posisi saya.”

Keempat, orang-orang ini sering mendekati konseling, mencari konselor yang mempunyai kepercayaan religius yang sama, tetapi mereka tidak seperti mencarinya karena kepercayaan mereka bertentangan dengan apa yang terdengar sebagai kesehatan spiritual dan psikologis.

Membujuk

Membujuk berarti bahwa seseorang menunjukkan masalah yang dangkal kepada konselor, untuk melindungi mereka yang lebih mendalam. Dengan orang seperti ini, para konselor harus menggunakan cara mereka melalui sebuah cara *medley* dari masalah-masalah membujuk sampai mereka akhirnya meraih hal yang terdalam dan terpenting.

Sebagai contoh, masalah yang dimunculkan seorang mahasiswa adalah bahwa dia tidak termotivasi secara akademis dan sosial. Masalah ini menguap di bawah ujian, masalah berikutnya yang memasukkan gambarnya adalah bahwa dia memiliki masalah dengan ayahnya. Waktu dan energi yang dihabiskan untuk masalah ini tidak mengubah motivasinya yang rendah. Masalah selanjutnya yang muncul mengenai pacarnya, teman sekamarnya, studinya, dan akhirnya dengan kesedihan mendalam, dia menyinggung kecemasan homoseksual. Hal itu dengan resolusi atas masalah terakhir bahwa dia menjadi termotivasi dan melaporkan dengan menunjukkan minat yang aktif dalam kegiatan belajar dan bersosialisasi. Konseling kemudian dihentikan karena tekanan yang ditunjukkan lelaki itu telah lenyap. Mungkin saja konselor berhasil menyelesaikan target bujukan yang

sebenarnya. Ini juga bisa berarti, bahwa kecemasan homoseksual seseorang adalah masalah yang memikat dan dia menjadi lebih baik karena konselor makin dekat secara membahayakan terhadap masalah sebenarnya.

Masalah sebenarnya adalah bahwa lelaki muda tadi percaya bahwa untuk menjadi berguna dia harus menjadi seorang yang sukses secara pekerjaan, menikahi wanita yang cantik, dan memiliki keluarga besar. Jauh lebih dalam, bagaimanapun, dia tidak ingin menjadi seseorang yang sukses besar. Dia akan lebih memilih untuk memiliki pekerjaan yang non-profesional yang akan memberinya penghasilan yang sedang dan memberinya sebuah kesepakatan yang baik mengenai waktu bebas stres untuk dapat menikmati hidup. Dia juga sangat bimbang mengenai perkawinan dan lebih memilih untuk tetap membujang untuk waktu yang lama jika bukan selamanya.

Klien menghadapi persoalan untuk menjadi sukses dan menjadi tidak bahagia atau hidup berdasarkan kebutuhan dan nilai serta perasaan terdalamnya seperti seorang warga negara kelas tiga. Karena kelulusan semakin dekat, kecemasannya meningkat karena kelulusan menandai awal dari balapan paling penting dalam kehidupannya—balapan yang dia dapat menangkan. Karenanya, semakin bodoh ia di kampus, semakin lama ia akan memasuki balapan itu.

Berikut ini adalah contoh yang menggambarkan fungsi dari bujukan:

1. Hal ini memungkinkan seseorang untuk berpikir dia bekerja untuk menyelesaikan masalahnya sendiri sambil membiarkannya untuk menyembunyikannya dari dirinya sendiri dan konselor.
2. Hal ini memungkinkan konselor untuk berpikir bahwa perubahan positif dalam perilaku seseorang merefleksikan solusi terhadap masalah. Hal itu mengarahkan konselor untuk sepakat dengan pengukuran yang dilakukan seseorang bahwa dia siap untuk menghentikan konseling.
3. Hal ini memungkinkan seseorang untuk melanjutkan gejala-gejalanya segera setelah ia meninggalkan konseling, sehingga dia dapat melanjutkan usahanya menunda kelulusan.

RANGKUMAN

Defense mechanism dan *defense tactic* adalah hal biasa dalam konseling. Dalam konseling, seseorang membawa pertahanan yang sama yang telah mereka lakukan dalam kehidupan mereka dan untuk bekerja secara baik untuk menjaga mereka. Orang tidak dapat mengharapkan membebaskan pertahanan mereka begitu saja karena mereka berjalan menuju sebuah ruang konseling. Karenanya, kesepakatan besar dengan mereka, hanya untuk bertemu dengan serangan kata-kata yang baru dari pertahanannya. Semakin seseorang melakukan *defense mechanism* dan *defense tactic*, semakin lama konseling akan terselenggara.

Karena yang berhubungan dengan pertahanan mempunyai sebuah bagian penting dalam konseling, konselor harus waspada terhadap peran mereka dengan pertimbangan tersebut. Mereka harus waspada terhadap berbagai penyamaran *defense mechanism* dan *defense tactic* mereka, sehingga dapat mendeteksi mereka sedini mungkin. Terkadang ini mudah dilakukan, khususnya ketika pertahanan tidak terlindung dan menyolok. Tetapi sering kali pertahanan hampir tidak dapat dikenali dan bersembunyi di bawah perilaku yang muncul untuk menjadi sangat kooperatif dan masuk akal. Dengan meningkatnya pengalaman, para konselor akan dapat mendeteksi jenis yang halus dari pertahanan secara lebih siap.

Para konselor dapat membantu seseorang mempertimbangkan sifat defensif dari perilakunya dalam cara yang tidak memperkuat pertahanan. Hal tersebut sama menantanginya dengan memberitahukan seorang lelaki bahwa ia membutuhkan alat bantu ketika dia merasa bahwa dia mampu mendengar dengan sangat jelas. *Defense mechanism* dan *defense tactic* menjadi sebuah bagian yang integral dari fungsi individu; sehingga sering kali tidak dapat dipikirkan oleh individu. Hal itu dapat mengindikasikan kepada seseorang bahwa konseling adalah dalam gelombang panjang yang berbeda dan bahwa berkomunikasi dengan konselor ini adalah tidak mungkin.

Para konselor juga dapat menyadari bahwa mereka akan terjebak dalam jaring-jaring *defense mechanism* dan *defense tactic* dan hal itu adalah benar atas semua konselor. Ketika para konselor menyadari bahwa mereka dibatasi oleh kegiatan pertahanan seseorang, mereka dapat mulai melepaskan diri mereka

sendiri secara diam-diam dan setenang mungkin. Tidaklah membantu untuk terus melepaskan diri dari rantai dengan berbagai aktivitas yang menyibukkan dan berbagai tuduhan. Ketika konselor santai, mereka dapat menkomunikasikan beberapa variasi dari “saya mulai melihat sesuatu terjadi di sini, dan saya pikir ini akan membantu untuk kita mendiskusikan ini.”

Akhirnya, Penting bagi konselor untuk belajar menjadi lebih familiar dengan *defense mechanism* dan *defense tactic* mereka sendiri. Seperti seseorang dalam konseling tidak menguji perilaku bertahan mereka di depan pintu, tidak demikian pada konselor. Karena konselor tumbuh dalam pengalaman, mereka dapat mulai merasa bertahan dengan lebih baik luar dan dalam dan berkata kepada diri sendiri “hati-hati, Anda mulai menjauh dari masalah yang sebenarnya, dengan menyangkal bahwa hal ini adalah penting atau dengan membutuhkan keramahan yang lebih dari yang diinginkan untuk dapat membantu.”

—