TRANSFERENCE DAN COUNTERTRANSFERENCE DALAM RELASI KONSELING

MM. Sri Hastuti

Abstract:

Both transference and countertransference essentially are natural projection of feelings and expections from an individual to another one which occurs spontaneously and unconsciously. The feelings that are unconsciously projected in transference and countertransference are very real, come from the center of ones being and are based upon past experience with other people or events. Transference and counter transference not only occurs in counseling, but in all of our relationship. However, if transference and countertransference occurs in the counseling relationship, both of them will affect the effectiveness of counseling process. Regarding transference or countertransference, reactions of counselor in counseling process to his/her counselee may not be related to the actual intervention. When counseling, it is important to be aware of some dangers inherent in transference or countertransference. The key is for the professional counselor to acknowledge the existence and significance of transference for the counselee and countertransference for the counselor.

Kata Kunci:

transference, countertransference, konseling

1. Pengantar

Pada awal tahun 2005 penulis berkesempatan mendampingi para pastor muda (masa tahbisan 5-10 tahun) suatu konggergasi di Sumatera meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga profesionalitas relasi antara pastor dan umat di dalam pelayanan pendampingan umat. Pendampingan umat dilakukan pastor di dalam konteks pastoral kamar tamu. Kegiatan pendampingan untuk para pastor muda ini dilakukan berdasarkan suatu keprihatian konggergasi terhadap meningkatnya jumlah para pastor, dan juga calon pastor yang mengundurkan diri beberapa tahun terakhir (sebelum tahun 2005). Dengan pendampingan yang intensif untuk para pastor muda ini diharapkan mereka semakin kuat menjaga kesetiaan panggilan hidup membiara dan peka terhadap arah dinamika komunikasi antar pribadi yang berkembang di pastoral kamar tamu. Yang dimaksud dengan pastoral kamar tamu adalah sebuah pelayanan iman umat untuk memecahkan berbagai persoalan hidup

beriman mereka. Pastoral kamar tamu mengandaikan adanya pemahaman dasar tentang konseling.

Kekurangpahaman terhadap dasar-dasar konseling membuat konseling dalam pastoral kamar tamu tidak berlangsung secara professional. Akibatnya, konseling menjadi tidak efektif, atau bahkan gagal. Fenomena adanya kedekatan yang mengarah ke kelekatan antara beberapa pastor muda dengan orang-orang tertentu sering menggeser relasi konseling ke relasi pribadi. Sebenarnya dalam segala bentuk komunikasi kedekatan dan kelekatan sesorang dengan orang lain sangat mungkin terjadi seiring dengan semakin frekuennya relasi itu terjadi. Kedekatan dan kelekatan konseli kepada konselor terjadi karena konseli memindahkan perasaan suka, senang, atau cinta dia dari seseorang yang sangat berarti (*significant other*) dalam hidupnya di masa lalu kepada konselor (pastor) yang hidup di masa sekarang. Disinilah *transference* terjadi. Sebaliknya, kedekatan dan kelekatan konselor (terapis atau penasihat) kepada konseli terjadi karena konselor (pastor) memindahkan perasaan suka, senang, atau cinta dia dari seseorang yang sangat berarti (*significant other*) dalam hidupnya di masa lalu kepada konseli yang hidup di masa sekarang. Disinilah *countertransference* terjadi.

Transference dan *countertransference* dalam pastoral kamar tamu menjadi topik yang dipilih untuk membekali para pastor muda dalam menjalankan konseling di dalam pastoral kamar tamu. Dengan memahami gejala *transference* dan *countertransference* dalam proses konseling, para pastor muda diharapkan semakin menyadari pentingnya profesionalitas dalam konseling. Mereka diharapkan semakin peka terhadap dinamika komunikasi antar pribadi yang berkembang di dalam pastoral kamar tamu. Selain itu, dengan memahami gejala-gelaja yang sering terjadi dalam konseling dan berbagai akibat yang ditimbulkan pastor muda bisa saling menjaga panggilan hidup mereka.

Fokus tulisan ini adalah menjelaskan tentang gejala *transference* dan *countertransference* serta pengaruhnya terhadap efektivitas konseling. Sebelum menjelaskan topik pokok itu, perlu dijelaskan gagasan dasar menganai konseling sebagai relasi perbantuan.

2. Konseling: Relasi Perbantuan

Relasi perbantuan atau *helping relationship* menunjuk pada suatu relasi antara individu yang memberikan bantuan kepada individu lain yang sedang bermasalah melalui pertemuan-pertemuan (biasanya pertemuan tatap muka) yang berlangsung secara intensif dan profesional. Bantuan ini dapat bersifat psikologis yaitu relasi antara konselor dan konseli/konseli (*setting* konseling) atau terapis dan konseli (*setting* psikoterapi/terapi), medis yaitu antara dokter dan pasien, yuridis yaitu antara pengacara dan klien. Melalui bantuan secara profesional ini, individu bermasalah dapat mengatasi masalahnya atau masalah individu itu dapat teratasi.

Salah satu *helping relationship* yang akan disoroti dalam tulisan ini adalah konseling. Relasi bantuan yang bersifat interpersonal tampak dengan jelas pada batasan konseling yang masih relevan sampai dewasa. English and English merumuskan konseling " is a relationship, in which one person endeavors to help another to understand and solve his adjustment problems".[1] Masih sejalan dengan pendapat English and English tentang bantuan yang diberikan oleh seorang kepada orang lain, Tolber dan Lewis menegaskan bahwa orang yang memberi bantuan adalah konselor; sedangkan konseli adalah orang yang menerima bantuan.[2] Secara lengkap Tolber merumuskan bahwa konseling "is a personal, face-to-face relationship between two people, in which the counselor, by means of the relationship and his special competencies, provides a learning situation in which the counselee, a normal sort of person, is helped to know himself and his present and possible future situations".[3] Gagasan mengenai konseling sebagai relasi perbantuan juga diungkapkan oleh Lewis. Baginya konseling "is a process, by which a troubled person (the client) is helpend to feel and behave in a personally satisfying manner through interaction with an uninvolved person (the counselor), who provides information and reaction,which stimulate the client develop behaviors which enable him to deal more effectively with himself and his environment".[4]

Interaksi antara konseli berinteraksi merupakan sebuah proses saling membuka diri (*self-disclosure*). Mereka saling menyampaikan pikiran dan perasaan yang terkandung dalam batin masing-masing. Konseli membuka batinnya sendiri dan konselor membuka isi pikiran dan perasaan sejauh menyangkut konseli, bukan pengalaman batin yang menyangkut kehidupan pribadinya sendiri. Pembukaan diri (pikiran dan perasaan) konseli terhadap konselor ini menjadi langkah awal bagi konselor untuk mendalami keadaan batin konseli sehingga pada akhirnya dapat ditemukan akar masalah atau penyebab utama masalah konseli. Namun demikian, seringkali terjadi konselor melakukan ketidaktepatan di dalam memberikan treatmen kepada konseli bukan karena apa yang dilakukannya melainkan karena konseli memproyeksikan kepada konselor sifat-sifat orang-orang penting dalam kehidupan konseli, seperti orangtua, saudara dekat, atau sosok orang lain. Sebagai contoh, konseli yang merasa takut kepada ayahnya akan menerima konselor sebagai seorang bapak yang galak. Kemudian, kemungkinan besar perasaan takut akan mendominasi pengungkapan isi batin konseli dan akibatnya konseli menjadi kurang bisa membuka diri pada konselornya. Lalu, konselor menginterpretasikan konseli sebagai individu yang tertutup dan kurang memiliki kemampuan membuka diri. Inilah yang disebut gejala *transference*. Konselor mungkin pula memberikan treatmen yang kurang tepat pada konselinya karena memproyeksikan kepada konselinya sifat-sifat orang-orang penting dalam kehidupan konselor. Sebagai contoh, seorang konselor yang ditinggal oleh kekasihhatinya akan mengekspresikan perasaan cinta kepada konseli yang berlawanan jenis yang ada kemiripan dengan kekasihnya itu dan tanpa disadarinya sering memperlama pertemuan konseling. Ini disebut gejala *countertransference*.

Gejala *transference* dan *countertansference* itu dapat mengganggu komunikasi professional antara konselor dan konseli karena kedua gejala itu akan mengarahkan konselor kepada pemberian *treatmen* yang tidak berdasarkan pada masalah atau akar masalah konseli. Di dalam relasi konseling, kemungkinan dapat muncul gejala *transference* saja, atau *countertransference* saja, atau bisa keduanya.

3. *Transference* dan *Countertransference*

3.1 Proyeksi dan Ketidaksadaran

Istilah *transference* berasal dari Sigmund Freud. Pertama kali gejala *transference* ditemukan Freud pada pekerjaan klinisnya di mana konselinya memiliki perasaan dan fantasi yang kuat terhadap terapisnya yang sebenarnya tidak berbasis realitas. Oleh banyak ahli, perasaan dan fantasi konseli yang kuat terhadap terapis ini sebenarnya merupakan proyeksi dari situasi-situasi relasi antara anak dan orang tua di masa kanak-kanaknya.[5] Proyeksi itu sendiri berkaitan dengan "unfinished bussiness" atau persoalan yang belum terselesaikan dari relasi-relasi dimasa lalu dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupan konseli.[6] Menurut Nunberg, *transference* merupakan proyeksi terhadap gambaran ayah pada diri terapis. Namun, Zetzel melihat sumber proyeksi secara lebih luas, yaitu bukan hanya gambaran ayah melainkan gambaran orang tua.

Transference adalah pelimpahan perasaan-perasaan dan harapan-harapan tertentu dari konseli terhadap konselor.[7] Sejalan dengan batasan di atas. Gelso dan Hayes menguraikan bahwa *transference* meliputi perasaan-perasaan terhadap terapis, namun juga bagaimana konseli mengharapkan berperilaku dan berperasaan terhadap terapis serta apa yang diharapkannya dari terapis. Berkaitan relasi dengan orang-orang yang berarti di masa lampau, secara spesifik Lagache mendefinisikan *transference* sebagai pengulangan kehidupan masa kini, khususnya relasi dengan keluarga dan orang tua yang melibatkan aspek emosional.

Dalam melakukan *transference* konseli memindahkan kearah konselor/terapis berbagai perasaan yang pernah dialaminya ketika berhubungan dengan orang-orang penting dalam kehidupannya, atau mengharapkan dari konselor/terapis hal-hal tertentu yang jarang diperolehnya dari orang-orang penting dalam hidupnya. Orang-orang penting itu adalah orang tua, saudara dekat, atau sosok figure lain yang memiliki otoritas terhadap konseli. Pemindahan itu sendiri tidak selalu disadari oleh konseli; bahkan sering kali dilakukan secara tidak sadar (*unconscious*) atau setengah sadar. Menurut Jackson "transference refers to certain unconsciously redirected feelings, fears, or emotions from a client toward the counselor that actually stems from past feelings and interaction with others".[8] Selain unsur ketidak sadaran dari konseli, *transference* juga berlangsung secara spontan dan tidak berkaitan dengan situasi analitik atau perilaku terapis. *Transference* terjadi selain tanpa disadari juga berlangsung secara otomatis. Individu tidak sadar dan tidak mengetahui mengapa dia berperasaan atau berharap demikian terhadap individu lain.

Terhadap orang-orang yang berarti di masa lalunya, konseli telah mengembangkan suatu sikap yang terungkap dalam ekspresi reaksi perasaannya terhadap mereka yang diproyeksikan kepada konselor (terapis) dalam situasi konseling atau psikoterapi, misalnya seorang konseli merasa takut pada ayahnya; merasa dekat dengan ibunya; mempunyai rasa permusuhan terhadap saudara kandungnya, memiliki rasa curiga terhadap guru yang berlainan jenis, atau merasa jengkel dan kecewa terhadap orangtuanya yang kurang memberikan perhatian dan kasih sayang.

Bagi Grant & Crawley, proses pengorganisasian pengalaman dibentuk oleh proses belajar dengan orang-orang yang berarti di masa-masa awal kehidupan individu, biasanya dengan orang tuanya. Pengalaman dimasa lalu dapat mencerminkan issue-issue yang belum terpecahkan dan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan di masa kanak-kanak namun dapat pula mencerminkan cara-cara individu mmperoleh pengalaman positif yang memberikan rasa bahagia dalam hidupnya. Proses pengorganisasian ini terjadi di dalam bentuk represi (penekanan). Namun, mengapa *transference* itu dapat terjadi? Hal itu terjadi karena pada dasarnya individu ingin menghindarkan diri sejauh mungkin dari penderitaan yang berat dan rasa cemas, malu, bersalah, dan ingatan-ingatan yang menyakitkan (*resistance*). Ia menggeneralisasikan dari pengalaman-pengalaman yang dipelajari pada awal hidupnya (*transference*).

Bila *transference* berupa pelimpahan perasaan dan harapan secara tidak disadari dan berlangsung secara spontan oleh konseli kepada konselor, maka sebaliknya pelimpahan perasaan dan harapan secara tidak disadari dan berlangsung secara spontan oleh konselor/terapis kepada konseli disebut *countertransference*. *Countertransference* merupakan proyeksi berbagai pengalaman akan nilai-nilai dan emosi-emosi dalam diri konselor yang ditekan sehingga ketika ia memberi konseling berbagai pengalaman teresebut muncul kembali, terutama saat berhadapan dengan konseli yang mempunyai pengalaman yang mirip dengan dirinya. Akibatnya, proses konseling bisa menjadi pelimpahan perasaan konselor terhadap konseli secara intensif. Dalam tradisi psikoanalisa, diskusi tentang tema *countertransference* tidak banyak dibandingkan dengan *transference*. Banyak ahli berasumsi bahwa terapis adalah pribadi yang matang, biasanya berusia lebih tua dibandingkan pasiennya sehingga sangat jarang terjadi proyeksi figure ayah di dalam diri pasien.

Dalam literatur tahun 1990-an, pembahasan *countertranference* sama banyaknya dengan *transference*. *Countertransference* adalah suatu gejala yang terjadi ketika ada perasaan yang tidak wajar dari pihak terapis terhadap konseli. Gejala itu tampak,misalnya, terapis kehilangan objektivitas di dalam relasi.[9] Hal itu terjadi karena adanya konflik di dalam dirinya yang dipicu oleh relasi dengan konseli yang seolah-olah sebagai ibu,ayah, atau kekasih. Kehilangan objektivitas di dalam relasi konseling dapat pula terjadi karena konselor atau terapis tidak menyadari segala reaksi *transference* konseli dan ia meresponnya.

3.2 Gejala dan arah t*ransference* dan *countertransference*

Dalam *setting* konseling, Benyamin menemukan *transference* menggejala dalam perilaku-perilaku konseli terhadap konselor (terapis) dengan tanda-tanda sebagai berikut:[10]

a. Konseli sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat pribadi.
b. Setelah satu atau dua kali pertemuan, konseli sangat memuji pribadi dan pekerjaan konselor.
c. Konseli meminta konselor mengubah jadwal pertemuan agar sesuai dengan jadwal konseli. Jadi, konselor yang menyesuaikan diri dengan keadaan konseli.
d. Konseli membawakan hadiah untuk konselor.
e. Konseli secara berulang-ulang mengundang konselor untuk menghadiri acara-acara sosial dan merasa ditolak bila konselor menjelaskan tentang adanya pemisahan yang tegas antara pekerjaan profesional dan kehidupan sosial.
f. Konseli meminta konselor untuk memecahkan masalah konseli.
g. Konseli sering menanyakan sesuatu di luar keahlian konselor. Meskipun konselor telah menjelaskan bahwa hal-hal yang ditanyakan bukan keahlian, namun konseli terus menerus mengulangi pertanyaan tersebut.
h. Konseli sering mengatakan bahwa konselor mengingatkan dia pada seseorang.
i. Konseli mengalami kesulitan mengatur batas-batas fisik dan berusaha menyentuh konselor secara tidak tepat di setiap akhir pertemuan.
j. Konseli mengalami kesulitan mengakhiri pertemuan dan terus menerus berusaha mengajak konselor meneruskan percakapan.
k. Konseli menceritakan kepada konselor tentang detil-detil yang sangat pribadi (intim) dari kehidupan pribadinya.

Sedangkan gejala *countertransference* menggejala dalam perasaan atau sikap atau perilaku-perilaku konselor terhadap konselinya sebagai berikut:[11]

a. Konselor merasa sangat tertarik terhadap konseli.
b. Konselor jatuh cinta kepada konseli yang berlainan jenis.
c. Konselor merasa benci kepada konseli.
d. Konselor merasa marah kepada konseli.
e. Konselor merasa gelisah karena konseli menyinggung suatu hal yang bagi dirinya sendiri merupakan persoalan.
f. Konselor mengharapkan konseli tertentu sering menghubunginya karena konselor mendapat kepuasaan pribadi dari pertemuan dengan konselinya.
g. Konselor mengharapkan konseli menerima semua nasihatnya karena konselor cenderung ingin menguasai orang.

h. Konselor mengharapkan konseli cepat menunjukkan tanda-tanda kemajuan selama proses konseling dan konselor merasa cemas bila tanda kemajuan belum tampak.

Dari perspektif psikoanalisa, *countertransference* dalam relasi antara terapis dan pasien sering dipicu oleh kecemasan dalam diri terapis. Kecemasan itu sendiri muncul karena situasi-situasi sebagai berikut: (1) kebutuhan untuk sukses atau dikenal sebagai terapis yang kompeten, (2) adanya problem neurotic yang belum terselesaikan, dan (3) kecemasan dari pihak pasien yang dikomunikasikan, baik secara verbal maupun nonverbal, kepada terapis. Lebih lanjut, sebagaimana ditegaskan kembali oleh Patterson dalam buku *Counseling and Psychotherapy: Theory and Practice,* Cohen mengidentifikasikan tanda-tanda kecemasan yang perlu diwaspadai oleh terapis karena dapat menghadirkan *countertransference* sebagai berikut:[12]

a. Ketidaksukaan pada klien yang tidak masuk akal (*unreasonable dislike for the client*)
b. Ketidakmampuan berempati pada klien (*inability to empathize with the client*).
c. Reaksi emosional yang berlebihan terhadap permusuhan klien (*an overemotional reaction to the client's hostility*)
d. Menyukai klien secara terus menerus (*excessive liking for the client*)
e. Tidak merasa nyaman dengan klien (*discomfort with the client; dread of sessions with him*).
f. Asyik dengan gaya dan perilaku klien, termasuk membayangkan respon-respon untuk klien (*preoccupation with the client's behavior trends; including fantasying about responses to the client*).
g. Kesulitan memberi perhatian kepada klien (*difficulty in paying attention to the client*).
h. Mulai terlambat menepati janji atau melebihi waktu pertemuan yang telah dijadwalkan (*beginning appointments late or running over the establisehed time*).
i. Terlibat dalam berargumentasi dengan klien (*getting involved in arguments with the client*).
j. Tertutup atau mudah menyerang kritikan klien (*defensiveness or vulnerability to the client's criticism*).
k. Kesalahpahaman terhadap klien yang berulang-ulang (*repeated misunderstanding of the therapist by the client*).
l. Membangkitkan emosi pada klien (*provoking affect in the client*).
m. Merasa terdorong untuk melakukan sesuatu hal untuk klien secara aktif, seperti memberi nasihat atau saran (*feeling impelled to do something active for the client such as giving advice or suggestions*).
n. Memimpikan klien (*appearance of the therapist in the client's dreams as himself, or the appearance of the clients in the therapist's dreams*).

Dilihat dari arah pengalihan dikenal dua macam *transference* dan *counter transference* , yaitu searah dan berlawanan arah. Searah artinya perasaan konseli terhadap konselor/terapis sama atau mirip dengan perasaannya terhadap seseorang yang berarti di masa lampau. Begitu pula yang terjadi pada pengalihan perasaan/sikap/harapan dari konselor pada konseli. Kemiripan itu dapat berupa perasaan yang positif tetapi dapat pula yang negatif. Misal pada kasus *transference*, seorang remaja putri yang pada dasarnya merasa takut pada ayahnya, melimpahkan perasaan takut terhadap konselor/terapis pria; karena seolah-oleh konselor/terapis itu berperan sebagai ayahnya (perasaan negatif). Seorang remaja putra yang sangat dekat dengan mendiang ibunya, merasa dekat pula dengan konselor/terapis wanita yang dianggapnya sebagai pengganti ibunya (perasaan positif).

Pengalihan yang berlawanan arah berarti konseli melimpahkan perasaan terhadap konselor/terapis yang persis berlawanan dengan perasaannya terhadap seseorang yang berarti dalam kehidupannya. Misalnya pengalihan perasaan negatif ke perasaan positif. Pada kasus *transference*: seorang remaja putri merasa jengkel pada ayahnya karena sejak kecil kurang mendapat kasih sayang, kemudian merasa akrab, dekat, dan sangat tergantung pada konselor/terapis pria yang bersikap ramah, sabar, dan penuh perhatian. Kalau terhadap ayahnya, remaja putri ini merasa jauh, sebaliknya, dengan konselor/terapisnya dia merasa dekat dan bahkan ingin selalu dekat. Seolah-olah konselor/terapis pria ini adalah pengganti ayahnya. Pada kasus *countertransference:* seorang konselor pria yang merasa senang diperhatikan oleh konselinya (seorang putri) dan mengharapkan konseli selalu memberi perhatian pada dirinya karena dia merasa benci pada ibunya yang kurang memberikan kasih sayang pada dirinya.

Selain dilihat dari arah pengalihan, pengelompokkan *transference* dan *countertransference* dapat dilihat dari isinya, yaitu positif, negatif dan *transference* erotic. Pada *transference* positif, konseli mengalami perasaan positif terhadap konselornya, seperti perasaan hangat, cinta, kagum, percaya, sayang, dan sebagainya. Hadirnya *transference* positif mengindikasikan bahwa konselor di samakan oleh konseli secara tidak sadar seperti orangtua yang mencintai dan penolong, dan sekali *transference* ini terjadi kata-kata konselor akan diterima konseli sebagai suatu otoritas, pengaruh, dan power layaknya dari orangtua. Sebaliknya, pada *transference* negatif, konseli mengalami perasaan negatif terhadap konselornya, seperti marah, takut, dendam, atau tidak percaya terhadap konselornya. *Transference* positif dan negatif menggejala dalam sikap atau perilaku konseli, seperti beberapa contoh di bawah ini:

a) Seorang remaja putri pada masa kecilnya kurang mendapat kasih sayang dari ayahnya. Karena bapak konselor menunjukkan sikap ramah, berbicara lembut serta bertindak sabar, remaja putri ini mulai memandang konselor sebagai pengganti ayahnya. Dia selalu mencari-cari kesempatan untuk berjumpa dengan bapak konselor, bahkan mengirim surat-surat yang isinya adalah curahan isi hatinya. (*Transference positif, berlawanan arah, terwujud dalam perilaku*)

b) Seorang remaja putra sudah lama mengalami konflik dengan ayahnya, karena dia menganggap ayahnya terlalu keras dan menguasai kehidupannya. Dia merasa tertekan dan tidak memiliki kebebasan di dalam hidupnya. Oleh karena itu, ketika bapak konselor menyatakan ketidak setujuan akan rencananya untuk "back street" dengan pacarnya, remaja ini bersikap marah (*transference* negatif, searah, terwujud dalam sikap)
c) Seorang remaja putri merasa sangat kecewa terhadap perlakuan yang diterimanya dari beberapa pria yang berperanan penting dalam hidupnya, misalnya dengan ayah tirinya, kakak laki-laki, dan mantan-mantan pacar. Oleh karena itu, dia merasa takut dan menjadi sangat *sulit berbicara secara terbuka* dengan konselor laki-laki. (*Transference* negatif, searah, terwujud dalam perilaku)

Transference erotis adalah transference positif (perasaan sayang atau cinta) yang ditandai dengan adanya perasaan erotis terhadap konselor. Relasi konseling, kemudian, ditandai dengan pengungkapan diri secara verbal yang sangat personal terhadap konselor dan konselor membalasnya dengan rasa empati yang disertai dengan reaksi-reaksi penuh minat dari konselornya. Konseli kadang-kadang memberikan arah secara langsung atau tidak langsung yang sebenarnya menunjukkan perasaan erotis dalam bentuk sikap atau perilaku. Beberapa contoh sikap dan perilaku konseli wanita terhadap konselor pria di bawah ini menggambarkan *transference* erotis:

a) Konseli memakai blus ketat sebatas perut sehingga setiap kali dia mengangkat tangannya, bagian pinggang hingga perut akan tampak dengan jelas (secara langsung)
b) Konseli menatap konselor dengan penuh rasa cinta (secara langsung)
c) Konseli mengungkapkan secara simbolik atau terus terang bahwa pacar atau suami idamannya ada di dalam diri konselor (secara tidak langsung/langsung).
d) Konseli menceritakan bahwa dia (sering) bermimpi mendapat ciuman atau pelukan yang hangat dari seseorang yang dia dambakan selama ini yang memiliki ciri-ciri seperti konselor (secara tidak langsung).

3.3 Mengkomunikasikan *transference* dan *countertransference*

Grant & Crawley (2002) mensarikan pendapat para ahli mengenai cara-cara konseli mengkomunikasikan *transference* terhadap konselor. Menurut mereka ada empat cara yaitu:[13]

a) Konseli mengkomunikasikan *transference* secara langsung dengan cara mengungkapkan perasaan atau harapan-harapannya kepada konselor. Misalnya, konseli wanita berkata kepada konselornya bahwa dia sangat

mengagumi sikap kebapakan konselor yang mengingatkan dia pada ayahnya. Atau, contoh lain, seorang konseli laki-laki mengatakan bahwa dia senang ngobrol dengan konselor wanitanya yang sabar sekali mendengarkan "uneg-unegnya", tidak seperti ibunya yang akan langsung mencelanya.

b) Konseli mengkomunikasikan *transference* secara simbolik, melalui cerita atau deskripsi terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidupnya yang kadang-kadang tema ceritanya menggambarkan relasi *transference* dengan konselornya. Misalnya, seorang konseli putri menceritakan betapa sedihnya dia ditinggal sahabatnya yang harus pulang ke kota asalnya karena studinya telah selesai. Hal ini dia ungkapkan bersamaan dengan berakhirnya proses konseling. Sebenarnya dia merasa berat hati "berpisah" dengan konselornya. Namun, konselor meyakinkan dia bahwa dia sudah mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu mandiri, tanpa perlu bantuan konselor. Dalam contoh ini secara simbolik, konseli mengungkapkan kesedihannya berpisah dengan konselor yang selama ini telah dijadikan tempat "bergantung".

c) Konseli mengkomunikasikan *transference* secara imajinatif, melalui mimpi-mimpi dan fantasi. Konseli menceritakan mimpi-mimpinya atau fantasi-fantasinya yang secara simbolik merupakan representasi dari hubungannya dengan konselor. Contoh, seorang konseli putri yang bermimpi mendapat ciuman hangat dari seorang pria dengan ciri-ciri mirip dengan konselornya dan dia merasakan suatu kebahagiaan yang luar biasa.

d) Koseli mengkomunikasikan *transference* yang berciri *enactment*, yaitu konseli memainkan suatu peran tertentu di awal relasi konseling dengan konselornya. Contohnya, seorang konseli meminta konselor mengantarkan pulang setelah pertemuan konseling dan hal ini ditolak oleh konselornya. Konseli merasa ditolak oleh konselornya karena konselor tidak dapat berperan sebagai ibunya yang selalu mengantar dia ke mana saja. Jadi, pada awal-awal konseling, konseli telah menempatkan konselornya sebagai orangtua, khususnya ibunya. Kemudian, dia merasa sangat kecewa atas reaksi konselornya itu.

4. Pengaruh *Transference* dan *Countertransference* terhadap Efektivitas Konseling

Di dalam konseling, konselor memiliki peran yang sangat besar di dalam membangun konseling yang efektif ataupun tidak efektif. Pemahaman yang baik dan tepat tentang gejala-gejala *transference* dan *countertransference* (berarti pengenalan yang baik akan *unfinished bussiness* diri sendiri) serta bagiamana mengatasinya merupakan suatu faktor penting bagi terselenggaranya konseling yang efektif. Selain terhadap gejala, pemahaman terhadap pola *transference* dan *countertranference* juga merupakan factor penting. Berikut ini dipaparkan beberapa pola *transference*

dan *countertransference* yang diawali oleh gejala *transference* yang mengarah kepada kedekatan dan kelekatan konseli terhadap konselor; atau sebaliknya.[14] Konselor merespon gejala *transference* itu dengan *countertransference* yang juga mengarah kepada kedekatan dengan konseli.

No	Pola	*Transference*	*Countertransference*
1	Membutuhkan	Memandang terapis sebagai ibu yang penuh kasih sayang; tergantung Memandang konselor sebagai ibu yang tidak penyayang; sakit hati, marah.	Memelihara konseli secara berlebihan. Merasa ditolak oleh ketidak terpenuhinya kebutuhan konseli
2	Tidak nyaman	Takut bila konselor tidak menyukainya.	Menenangkan perasaan tidak nyaman konseli secara berlebihan. Merasa ditolak oleh ketidak nyamanan yang diungkapkan oleh konseli.
3	Mengalah	Berpura-pura mengakui akan segala sesuatu yang dilakukan konselor berjalan dengan baik.	Mempercayai kepura-puraan konseli.
4	Saling tergantung	Mencoba memperhatikan konselor. Memperhatikan ketidak nyamanan konselor dan menenangkannya.	Mengijinkan konseli untuk merawat atau memelihara dirinya.
5	Mempesona	Memikat konselor dengan cerita-cerita yang mengagumkan. Melayani minat seksual konselor.	Menjadi lebih tertarik kepada daya pikat konseli daripada memberikan konseling.

6	"Entitiled"	Mengharapkan kebaikan hati konselor yang berkaitan dengan uang, waktu, dll.	Konselor memenuhi permintaan konseli.
7	Kebanggaan	Mengharapkan konselor memuji konseli.	Konselor memuji atau menghargai konseli. Konselor memikirkan keinginan konseli untuk mendapat dukungan.

Menyadarkan konseli bahwa ekspresi perasaaan-perasaan atau harapan-harapan tertentu kepada konselor, yang sering kali kadarnya sangat kuat, berasal dari pengalaman hidupnya bersama orang-orang tertentu di masa lampau adalah suatu intervensi. Konselor membuat *transference* yang semula tidak disadari konseli, menjadi suatu kesadaran; *making the unconscious, conscious*. Menurut penulis, pada prinsipnya, membuat *transference* menjadi suatu kesadaran dapat dilakukan melalui:

a) Pemahaman dan penyadaran perasaan konselor pada konseli. Timbulnya perasaan tertentu di pihak konselor terhadap konseli lebih dipicu oleh sikap atau perasaan konseli terhadap konselor. Seperti misalnya, perasaan bosan konselor terhadap konseli mungkin karena ketidakdekatan konseli kepada konselor. Kebencian atau kemarahan konselor terhadap konseli mungkin karena penolakan konseli, atau perasaan takut terhadap konselor. *Hal ini berarti transference tidak ditanggapi dengan countertransference.*

b) Pemberian penjelasan atau interpretasi mengapa konseli dapat berperasaan atau berharap tertentu terhadap konselor. Jadi, konselor menjelaskan bagaimana pengalaman traumatic dan isue-isue yang belum terselesaikan di masa- masa lalu (*unfinished business*) mempengaruhi relasinya dengan individu-individu di masa sekarang. Secara professional, penjelasan interpretasi ini tergantung dari orientasi teoretis konselor. Sebagai contoh, pandangan psikoanalisa akan menelusuri pengalaman-pengalaman traumatik dan persoalan-persoalan yang belum terselesaikan dari masa kanak-kanak sehingga menghasilkan kesulitan emosional atau psikologis di masa sekarang, kemudian konselor memampukan konseli menemukan *insight* melalui pengaruh-pengaruh dari pengalaman-pengalaman ini di hidupnya sekarang.

c) Penyadaran akan peran konselor. Konselor tidak sedang memainkan peran atau menggantikan peran sebagai orang tertentu yang sangat berarti dalam kehidupan konseli. Dengan demikian, pandangan konseli terhadap konselor (sedikit demi sedikit) beralih dari ayahnya, atau ibunya, atau saudara kandung ke konselor sebagai pribadi konselor.

d) Penemuan insight melalui hubungan konseling yang profesional; relasi konselor-konseli, *here-and-now experience*. Pada intinya relasi dengan konselor sebagai sumber utama perubahan di dalam diri konseli. Hal ini berarti bahwa seolah-olah pengalaman traumatic hadir kembali di dalam relasi konseling/terapeutik, namun di respon secara berbeda. Kehadiran pengalaman traumatic itu harus disadari oleh konseli. Oleh sebab itu, sosok konselor dapat diibaratkan sebagai "cermin", sehingga konseli dapat 'melihat' dengan jelas apa yang telah terjadi selama ini sehingga relasi dengan orang lain di masa sekarang berlangsung tertentu.

Sebaliknya, pada kasus *countertransference*, seorang konselor; bahkan seorang konselor yang profesional pun, dapat mengalami gejala *countertransference*. Gejala *countertransference* dapat dialami oleh setiap konselor. Sikap profesional seorang konselor ditunjukkan oleh kesadarannya terhadap cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku terhadap konseli yang tidak sesuai dengan peranannya sebagai konselor. Hal-hal yang perlu dilakukan selanjutnya adalah: (1) menguji setiap emosi yang kuat atau emosi yang tidak biasa yang muncul selama konseling berlangsung, (2) menguji setiap perasaan senang atau tidak senang yang kuat, (3) mengadakan refleksi diri sampai menemukan alasan yang mendasari sikapnya yang kurang tepat, dan akhirnya (4) menata kembali cara kerjanya dengan membicarakan persoalan pribadinya; unfinished bussiness; dengan konselor lain atau terapis yang ahli.

5. Penutup

Pada akhir tulisan ini kiranya dapat digaris bawahi tiga hal penting sebagai berikut. *Pertama*, gejala *transference* dan *countertransference* dapat dialami oleh konseli atau konselor sepanjang individu-individu itu masih memiliki *unfinished bussiness* dan berlangsung secara spontan dan tanpa disadari oleh individu (konseli atau konselor). Sebenarnya gejala *transference* dan *countertransference* dapat terjadi di semua relasi dalam kehidupan sehari-hari, namun gejala-gejala itu menjadi sangat bermakna di dalam relasi terapeutik (konseling), karena dapat dipandang sebagai cermin dari situasi internal pribadi konseli/konselor. Selain itu, gejala *transference* dan *countertransference* dapat mengganggu proses konseling.

Kedua, proses *transference* yang tidak dipahami dan disadari oleh konselor dapat membuat proses konseling menjadi kurang efektif; apalagi terjadi pula proses *countertransference* yang tidak disadari oleh konselor. Oleh karenanya, konselor yang mampu membuat *transference* yang semula tidak disadari konseli, menjadi suatu kesadaran; *making the unconscious, conscious*; adalah konselor yang profesional.

Ketiga, berkaitan dengan gejala-gejala *countertransference*, konselor sendiri yang seharusnya menyadari bahwa respon-responnya terhadap konseli tidak sesuai dengan perannya sebagai konselor. Artinya konselor seharusnya menyadari

bahwa dirinya masih dilingkupi oleh unfinished bussiness. Meskipun untuk menghilangkannya dia perlu dibantu oleh terapis. Dengan mempelajari gejala-gejala *countertransference* dan dampaknya terhadap proses konseling, maka tampaklah betapa pentingnya seorang konselor berkepribadian dewasa dan memiliki taraf kesehatan mental yang tinggi. Kepribadian yang dewasa dan kesehatan mental yang tinggi berlaku bagi siapapun juga yang memiliki memilih menggeluti tugas dan tanggungjawab sebagai konselor yang profesional. Hal ini berlaku juga bagi para pastor yang panggilan dan tugas kesehariannya selalu bersentuhan dengan konseling bagi umat yang sedemikian beragam latar belakang pendidikan, budaya maupun pengalamannya.

MM Sri Hastuti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Kejuruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta: rethahrd@gmail.com

Catatan Akhir:

[1] W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 35.

[2] Bdk. W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 35.

[3] W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 35.

[4] W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 35.

[5] Bdk. C.H. Patterson, *Counseling and Psychotherapy: Theory and Practice*.

[6] Bdk. G.Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* dan Grant & Crawley, *Transference and Projection*.

[7] W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 533.

[8] K.C. Jackson, *Counseling Transference/Counter Transference Issue.,* http://www.contactpoint.com (01 March 2009).

[9] G.Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* dan Grant & Crawley, *Transference and Projection*, 117-119.

[10] Bdk. Http://www.massagetoday.com

[11] W.S. Winkel & Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 535-536.

[12] Bdk. C.H. Patterson, *Counseling and Psychotherapy: Theory and Practice*.

[13] Bdk. Grant, J, & Crawley, J. 2002. *Transference and Projection.*

[14] http://www.early.org/*Pattern/transference and countrertransference.*

Daftar Pustaka

Benyamin, B.,

Transference. (Http://www.massagetoday.com)

Brown, D. & Srebalus, D.J.,

2003 *Introduction to the Counseling Profession,* Allyn & Bacon, Boston.

Conner, M.G.,
2001 "Transference: Are You a Biological Time Machine" (*The Source*). (Http://www.crisiscounseling.com/articles/transference.htm)

Corey, G.,
1991 *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,* Brooks/Cole Pub.Co, California.

Grant, J, & Crawley, J.,
2002 *Transference and Projection,* Open University Press, Buckingham.

Jackson, K.C.,
Counseling Transference/Counter Transference Issue, Http://www.contactpoint.comb (01 March 2009)

Lovinger, R.J.,
1990 *Religion and Counseling: The Psychological Impact of Religion Belief*, Continuum, New York.

Patterson, C.H.,
1959 *Counseling and Psychotherapy: Theory and Practice,* Harper & Row, New York. *Http://www.sageofasheville.com/Transference and Countertransference.htm*

Sabda,
Pastoral Konseling II (Http://www.sabda.org./c3i/pastoral_konseling_ii (04/12/2001)

Wick, R.J., Parsons, R.D., Capps, D.E.,
1985 *Clinical Handbook of Pastoral Counseling,* Paulist Press, New Jersey.

Winkel, W.S., & Sri Hastuti, M.M.,
2004 *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan,* Media Abadi, Yogyakarta. Http://www.early.org/Patterns/Transference and Countertransference.htm.