

## **Mekanisme dan Taktik Bertahan ; Penolakan Realita Dalam Konseling**

Oleh : Sigit Sanyata  
sanyatasigit@uny.ac.id

### Abstrak

Mekanisme individu untuk menghindari kenyataan yang sedang dihadapi merupakan representasi dari ketidakmampuan memandang dirinya secara obyektif. Perilaku menghindari dapat dikaji dalam dua bagian yaitu mekanisme pertahanan (*defense mechanism*) dan taktik pertahanan (*defense tactic*). Mekanisme pertahanan sering dimaknai sebagai perilaku tidak sadar yang muncul dari individu untuk memenuhi kebutuhan atau perilaku tidak menerima sesuatu yang tidak diinginkannya, sedangkan taktik bertahan memiliki konsep yang sama dengan mekanisme bertahan tetapi yang membedakan pada sumber kemunculannya. Namun yang penting adalah mengupayakan konseli tidak melakukan pertahanan diri melalui komunikasi yang efektif antara konselor dengan konseli. Kecakapan konselor dalam menguasai keterampilan dasar dalam konseling akan menjaga mekanisme dan taktik bertahan yang dilakukan oleh konseli maupun konselor.

Kata kunci ; mekanisme bertahan, taktik bertahan

### **Pendahuluan**

Salah satu gejala yang tidak dapat dihindari dalam proses konseling adalah munculnya perilaku bertahan dari konseli yang menutupi situasi yang sebenarnya. Upaya menghindari realita merupakan bentuk ketidakmampuan individu dalam menilai dirinya, sehingga menutupi keadaan yang sebenarnya. Perilaku ini jika dibiarkan membuat konseli tidak dapat memahami dirinya (*self understanding*) padahal kunci dari keberhasilan konseling adalah kemampuan individu untuk melihat dirinya secara obyektif. Cavanagh (1982) menyatakan bahwa hal-hal yang mungkin tersembunyi berkaitan dengan keinginan, perasaan dan motif-motif tertentu. Gejala-gejala tersebut secara signifikan dapat membuat konseli mengalami kecemasan. Sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan maka salah satu tujuan konseling adalah menganalisis keadaan psikologis konseli sehingga dapat memberikan bantuan secara tepat dan benar.

Mekanisme pertahanan merupakan perilaku yang tidak disadari atau bawah sadar sehingga individu merasa mendapatkan sesuatu yang diperlukan walaupun secara realita tidak ada. Makna lain dari *defense mechanism* merupakan suatu keinginan seseorang untuk tidak menerima sesuatu yang tidak diinginkannya walaupun realitanya ada. Dalam kondisi tertentu, mekanisme pertahanan adalah sesuatu yang sangat diabaikan dalam diri seseorang. Selain itu, secara alamiah mekanisme pertahanan merupakan sesuatu yang telah ada sejak dini dalam kehidupan. Mekanisme pertahanan pada prinsipnya muncul dalam diri seseorang manakala dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasan.

Orang cenderung menyembunyikan hal-hal negatif dalam dirinya. Situasi ini tidak menguntungkan dalam perkembangan kepribadian seseorang. Konselor harus memiliki pengetahuan yang mendalam mengenai mekanisme pertahanan, karena bagaimanapun juga hal ini menjadi problem kepribadian yang menyangkut ; *Pertama*. bagian kepribadian yang disembunyikan tidak hilang. Pertahanan diri merupakan representasi dari penolakan terhadap realita yang sedang dialami dan dirasakan konseli sehingga tetap akan mengganggu kepribadiannya. Penolakan terhadap realita sebagai bentuk ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang sebenarnya sehingga memiliki asumsi bahwa dengan menolaknya maka kecemasan akan hilang atau memperoleh toleransi dari orang lain. *Kedua*. Menyembunyikan bagian dari kepribadian. Bentuk pertahanan diri merupakan aktivitas konseli dalam menutupi keadaan yang sebenarnya terjadi sehingga konselor belum mampu memahami kepribadian konseli secara utuh. Tugas konselor adalah mengeksplorasi kepribadian konseli yang tersembunyi. *Ketiga*. Memakan energy yang seharusnya dapat bermanfaat dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Aktivitas dalam pertahanan diri akan menghabiskan energi konseli karena konseli akan terfokus pada proses bertahan yang dilakukannya.

### **Mekanisme Pertahanan (*Defense Mechanism*)**

Teori Freud secara gamblang menjelaskan tentang mekanisme pertahanan diri sebagai bentuk dari ketidaksadaran individu dalam menghadapi realita. Jika konselor memakai konsep teori Freud maka seorang konselor dituntut untuk memahami bentuk-bentuk pertahanan diri yang sering dilakukan seseorang. Secara singkat bentuk-bentuk mekanisme pertahanan yaitu ;

1. Represi. Didefinisikan sebagai upaya individu untuk menghilangkan frustrasi, konflik batin, dan bentuk-bentuk kecemasan lain yang ada dalam dirinya. Dalam proses konseling, seseorang yang melakukan represi biasanya tidak bersedia menceritakan permasalahan yang membuat cemas dirinya. Hal ini dilakukan karena sebagai usaha untuk menghilangkan kecemasan dari perasaannya.
2. Denial. Diartikan sebagai individu yang selalu menyangkal kenyataan tidak menyenangkan yang terjadi dalam dirinya, dalam proses konseling perilaku denial sering terjadi ketika konselor berusaha mengeksplorasi pengalaman yang dirasakan oleh konseli tetapi karena konseli merasa tidak ingin perasaan itu diketahui oleh orang lain maka ia berusaha menolak kenyataan yang dialaminya.
3. Proyeksi. Konseli melakukan proyeksi dengan mengalihkan perbuatan tidak menyenangkan atau kekeliruan kepada orang lain. Termasuk di dalamnya segala kegelisahan dan perasaan tidak enak yang lain sebagai akibat dari perbuatan orang

lain, dengan kata lain konseli berperilaku selalu menyalahkan pihak di luar dirinya sebagai penyebab setiap persoalan.

4. Rasionalisasi. Merupakan upaya mencari-cari alasan yang dapat diterima secara social untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Seorang konseli akan berusaha membuat berbagai alasan dengan harapan konselor tidak mengetahui atau menganggap dia sebagai orang yang berperilaku normal.
5. Intelektualisasi. Upaya seseorang untuk menghadapi situasi yang menekan perasaannya dengan jalan analitik, intelektual dan sedikit menjauh dari persoalan. Dengan analisa intelektual yang dilakukannya ia berharap tidak terganggu dengan situasi tersebut.
6. Pembentukan reaksi. Memungkinkan seseorang untuk melarikan diri dari gangguan perasaan atau keinginan dengan mengumpamakan kebalikan dari kejadian tersebut. Seorang konseli yang sakit hati, reaksi yang diperbuat adalah menampilkan kegembiraan, seolah-olah tidak terjadi apa-apa dengan dirinya.
7. Introyeksi. Terjadi ketika seseorang memperoleh pendapat atau nilai-nilai orang lain, walaupun bertentangan dengan dengan sikap/prinsip yang dipegangnya. Konseli dengan pertahanan ini menerima apa saja yang disarankan oleh orang lain tanpa ada tanggapan dan argumentasi mengapa menerima pendapat tersebut.

### **Konsep Taktik Bertahan (*Defense Tactic*)**

Bentuk lain dari mekanisme pertahanan adalah taktik pertahanan. Secara umum memiliki tujuan yang sama yaitu menyembunyikan realita dari orang lain, tetapi keduanya merupakan aktivitas yang berbeda. Mekanisme pertahanan merupakan aktivitas intrapersonal sedangkan taktik pertahanan merupakan pertahanan yang mengarah pada interpersonal. Beberapa bentuk taktik pertahanan adalah ;

1. *Pedestaling* (bertumpuan). Konseli menggunakan taktik ini untuk mengharapkan konselor sebagai tumpuan dalam hidupnya. Dalam kaitan ini paling tidak taktik bertahan berfungsi untuk ; memposisikan konselor sebagai orang yang sulit untuk berhadapan langsung dengannya; konseli memposisikan dirinya sebagai orang yang selalu berada di bawah konselor sehingga peran social yang dilakukan adalah apa yang disarankan oleh konselor; karena sejak awal konseli ingin mendapatkan jawaban atas masalah yang dihadapinya maka konseli tidak ingin dianalisa secara psikologis.
2. *Humor*. Walaupun humor secara umum merupakan perilaku yang sehat, tetapi dalam konseling perilaku ini dapat dijadikan sebagai taktik bertahan. Humorr dapat dijadikan sebagai perilaku bertahan dalam tiga hal yaitu ; dijadikan sebagai media untuk mengalihkan topic bahasan ; dijadikan sebagai cara menyatakan kemarahan kepada konselor dan dapat dijadikan sebagai alat untuk menyembunyikan ketertarikan.

3. *Agreeableness* (menyetujui). Konseli yang bertahan dengan cara ini ditandai dengan persetujuan semua yang dikatakan oleh konselor, tanpa mempertimbangkan apakah yang dikatakan konselor sesuai dengan keyakinannya atau tidak. Dalam konseling, *agreeableness* mempunyai fungsi bertahan untuk ; menghindari konflik dengan konselor; menyembunyikan jati diri yang sebenarnya dan untuk menghindarkan diri dari tanggung jawab atas pengambilan keputusan.
4. *Cuteness* (bersikap manis). Bersikap manis biasanya ditampakkan oleh orang dewasa untuk menyelamatkan diri dari perilaku yang tidak tepat. Bersikap manis biasanya bersifat non verbal yang meliputi gerakan amta, mulut, goyangan kepala dan bahasa tubuh. Perilaku ini memiliki fungsi ; jika seseorang mempersepsikan diri sebagai orang yang manis maka persepsi tersebut akan menyembunyikan perilaku mereka yang merusak. Perilaku manis terkadang digunakan untuk merayu konselor agar menyukai dan melindungi konseli. Bersikap manis akan menyembunyikan kecemasan seseorang akan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan masalah.
5. *Being confuse* (berbuat bingung). Merupakan sebagai cara bertahan dengan alasan ; kebingungan dapat dijadikan pelindung konseli dalam menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan. Daripada mengakui adanya kecemasan akibat suatu peristiwa, seseorang terkadang mengalihkan perhatiannya pada perasaan bingung mengapa hal itu terjadi, alasan lain menampakkan kebingungan adalah agar konselor sulit mengambil tindakan. Bersikap bingung juga akan membuat konselor menjadi bingung sehingga proses konseling terselubung oleh perilaku “bingung” sehingga tidak dapat menyentuh masalah yang sebenarnya. Dengan kebingungan dimungkinkan akan saling menyalahkan.
6. *Acting stupid* (bertindak bodoh). Berperilaku bodoh menunjukkan tanggapan seseorang dimana dia berpura-pura tidak memahami konsekuensi dari perilakunya yang merusak. Tindakan berpura-pura bodoh dapat muncul karena beberapa alasan yaitu perilaku tersebut dapat melindungi dari kenyataan yang menimbulkan kecemasan, menghindarkan seseorang dari tanggung jawab terhadap perilaku mereka, dengan perilaku pura-pura bodoh dapat mengaburkan permasalahan sebenarnya sehingga konselor terkesan dipaksa untuk focus pada kebodohan tersebut bukan pada perilaku merusak yang sebenarnya.
7. *Helplessness* (ketidakberdayaan). Sebagian konseli mengikuti proses konseling dengan tanpa harapan. Mereka melakukan hal ini dengan salah satu sebab tidak mampu menggambarkan masalah yang dihadapi. Konseli tidak tahu apa yang menjadi penyebab masalah dan tidak tahu harus berbuat apa untuk mengatasi masalah yang dialaminya. Ketidakberdayaan merupakan taktik bertahan karena menganggap konselor sebagai pihak yang harus menangani masalah konseli. Konseli menganggap peran

konselor sebagai seseorang yang harus mengetahui masalah konseli, apa yang menyebabkan dan bagaimana menyelesaikannya. Selama konseli merasa tidak berdaya maka konseli tetap merasa tidak ada perubahan sehingga menyebabkan konselor yakin bahwa konseli benar-benar dalam keadaan tidak berdaya.

8. *Being upset* (merasa kesal). Konseli yang datang kepada konselor kadang-kadang merasa kesal, namun rasa kesal dapat merupakan sebuah pertahanan karena dapat memberikan gangguan yang memadai sehingga konseli tidak mengenali apa yang menyebabkan ia merasa kesal atau langkah-langkah apa yang harus dilakukannya.
9. *Religiosity*. Religiusitas dalam konteks pertahanan berbeda dengan religiusitas yang sehat. Keyakinan/agama dijadikan pelarian dari masalah yang dihadapi. Konseli mengharapkan pertolongan dari Tuhannya tanpa ada upaya untuk menyelesaikan masalahnya. Agama dapat menjadi pertahanan jika konseli menggunakannya untuk menekan perasaan marah, cemburu, keraguan dan tidak percaya. Konseli seperti ini menganggap bahwa memiliki perasaan-perasaan tersebut membuat mereka menjadi pribadi yang lebih buruk. Faktanya jika mereka bukan orang yang “religious” maka mereka akan mencari cara agar tidak bersinggungan dengan perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan. Agama dapat digunakan oleh konseli agar tetap berada pada jarak yang aman sehingga tidak terlalu mencampuri urusan konseli. Konselor dipaksa untuk menghormati keyakinan konseli (meskipun bisa terjadi keyakinan tersebut bersifat merusak).
10. *Decoying*. Konseli dengan model ini akan melakukan pertahanan atas kekeliruan yang mereka lakukan dengan berbagai argumentasi yang sekiranya dengan argumentasi itu dapat membujuk konselor tidak masuk dalam wilayah persoalan yang sebenarnya.

Dalam proses konseling seseorang seringkali menggunakan pertahanan sehingga yang terjadi adalah tidak semua hal dapat terungkap dalam proses konseling. Dalam kondisi ini jika tidak diantisipasi oleh konselor maka konseling tidak akan mencapai hasil maksimal. Hal ini dimungkinkan karena orang yang menggunakan pertahanan diri akan selalu mengungkapkan data yang bertentangan dengan hal yang sebenarnya terjadi dan dirasakan. Pertahanan diri tidak hanya dilakukan oleh konseli tetapi konselorpun memiliki peluang untuk melakukan pertahanan pada waktu proses konseling. Konselor walaupun dalam posisi sebagai orang yang memberi bantuan akan tetapi tidak menutup kemungkinan melakukan pertahanan, baik dalam kehidupan sehari-hari sebagai pribadi maupun sebagai konselor. Dalam pandangan Cavanagh (1982) konselor yang melakukan pertahanan diri biasanya masih meragukan kemampuannya sendiri sebagai seorang praktisi konseling. Teori Cavanagh mendeskripsikan bahwa konselor yang tidak melakukan pertahanan akan mampu menjalin hubungan (*rapport*) dengan konseli. Terjalannya hubungan yang hangat

antara konselor dengan konseli akan memunculkan saling percaya. Kondisi dinamis ini akan mampu mengungkap realitas yang sedang dialami atau dirasakan konseli. Seorang konselor harus memiliki kepekaan untuk dapat memahami apakah konseli menceritakan keadaan yang sebenarnya. Kondisi ini akan membawa pada kemampuan konseli untuk membuka diri (*self disclosure*). Keterbukaan merupakan hal yang sangat mendalam dalam proses konseling karena sebagai ukuran keberhasilan konselor dalam membangun hubungan dan menerapkan keterampilan konseling.

Pertahanan diri sering dianalogikan dengan tongkat penyangga. Seorang individu yang sehat kepribadiannya tidak memerlukan *tongkat penopang*, tetapi bagi individu yang memiliki kepribadian kurang sehat maka diperlukan alat penyangga. Analog ini tentunya untuk mempermudah memahami konsep pertahanan diri individu. Sebagai upaya untuk membantu individu dengan menghilangkan pertahanan diri yang dilakukan. Konselor mencermati kondisi yang dimungkinkan memunculkan pertahanan diri. Cavanagh (1982) menyebutkan bahwa salah satu pemicu munculnya pertahanan adalah situasi krisis. Pada situasi krisis, konseli berpeluang membuat pertahanan untuk menolak realita (*stress*). Dalam situasi krisis konseli dibantu untuk mengungkapkan realita secara efektif dengan menerapkan berbagai keterampilan dasar konseling. Kemampuan konselor membangun kepercayaan dan dapat menjadi model bagi konseli akan membantu individu dapat menghadapi keadaan yang sebenarnya. Strategi lain yang dapat dipakai untuk membantu konseli agar tidak melakukan pertahanan diri, dengan menjelaskan kemungkinan seseorang menggunakan pertahanan diri ketika menghadapi situasi tertentu. Mekanisme ini oleh Cavanagh disebut sebagai *nudging*. Konselor secara jelas mendeskripsikan berbagai aktivitas yang dapat dipakai oleh konseli dalam bertahan. Konsep ini berbeda dengan *defense shoving*, dimana konselor justru menekan (tidak memberikan respon) pada pertahanan diri yang ditunjukkan oleh konseli.

Hal penting yang perlu dipahami adalah motive dalam menggunakan pertahanan. Seseorang menggunakan prinsip bertahan disebabkan karena dua hal yaitu ; pada waktu-waktu sebelumnya pernah memakai pertahanan dan dianggap mampu mengatasi persoalan yang dihadapi sehingga ada kecenderungan untuk mengulang aktivitas yang sama. Kedua, sistem bertahan dapat digunakan untuk membatasi informasi berkaitan dengan pikiran, motif, dan perasaan. Posisi konselor sebagai manusia tidak menutup kemungkinan melakukan pertahanan. Pengetahuan konselor tentang perilaku individu tidak secara otomatis sebagai alat untuk melakukan pertahanan tetapi pengetahuan tentang perilaku dapat untuk menjustifikasi atas perilaku negative yang diperbuatnya. Deskripsi tersebut menjelaskan bahwa peluang untuk melakukan pertahanan diri dapat dilakukan oleh konseli maupun konselor. Pada situasi ini orang yang berperan dalam membangun komunikasi efektif adalah konselor. Proses konseling harus diawali konselor untuk membuat komitmen

pada dirinya-sendiri untuk menjaga hubungan konseli-konselor secara professional sehingga konselor mempunyai kesempatan untuk memberikan bantuan seluas-luasnya.

### **Simpulan**

Pertahanan diri dapat dipakai oleh konselor dan konseli dalam menolak realita. Konselor sebagai *helper* harus peka terhadap gejala yang menunjukkan pertahanan diri. Konseli melakukan pertahanan dalam dua seting yaitu mekanisme bertahan dan taktik bertahan. Mekanisme bertahan sering dipakai untuk melakukan *defense* secara intrapersonal, sedangkan taktik bertahan cenderung interpersonal. Kedua jenis sistem bertahan sama-sama dipakai untuk menutupi atau menolak realita sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam memandang dirinya secara obyektif. Sistem bertahan cenderung muncul secara tidak disadari oleh individu tetapi dapat terlihat melalui refleksi pikiran, perasaan, dan motif seseorang. Hal urgen yang perlu dipahami oleh konselor adalah bahwa sistem bertahan dapat dilakukan oleh konselor sehingga kematangan kepribadian, penguasaan keterampilan dan pengetahuan konselor menjadi salah satu kompetensi yang tidak dapat diabaikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cavanagh, Michael E. 1982. *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. California : Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. United States of America. Brooks/Cole.
- Muhammad Surya. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Wolfe, Ray and Dryden, Windy. 1998. *Handbook of Counseling Psychology*. London. Sage Publications. Ltd.