

Transferensi dalam proses konseling

Indra Saputra^{*)}, Rezki Hariko, Yeni Karneli

Universitas Negeri Padang, Indonesia

^{*)} Correspondence Author e-mail: indrasaputra021197@gmail.com

Abstract: Transference can be an obstacle and help that counselors get from their clients. However, transference that is too strong from the client will also hinder the relationship in the counseling process. For this reason, a counselor must know what the causes and strategies are to resolve transference in the counseling relationship. Therefore, the purpose of this study is to find out how transference is in the counseling process, to obtain data regarding this purpose, the researcher uses a qualitative method with a descriptive narrative approach with online data collection. The results of this study are transference is a projection of feelings from the client to the counselor, this projection of feelings occurs because of the blurring of ethical standards or boundaries set by the counselor in the counseling process, for that we need several strategies to overcome them.

Keywords: Counseling, relationship, strategies, transference

Article History: Received on 24/10/2023; Revised on 29/10/2023; Accepted on 29/11/2023; Published Online: 30/11/2023.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

PENDAHULUAN

Prayitno merumuskan pengertian konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien, sedangkan menurut Tollbert konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang yang mana konselor melalui hubungan dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya dan kemudian menyediakan situasi belajar bagi kliennya (Prayitno & Erman, 2004).

Intervensi Inti dari proses konseling adalah hubungan yang dibangun antara konselor dan klien. Konselor adalah orang yang berusaha membantu klien menghadapi berbagai masalah melalui bimbingan (Ivey et al., 2013; Tyler, 1953). Konselor adalah seorang profesional terlatih yang membantu orang lain mendengarkan mereka dan memberi mereka nasihat (Saleem, T., & Hawamdeh, 2022). Hubungan tersebut penting dalam konseling dan psikoterapi karena merupakan media utama untuk memunculkan dan menangani perasaan dan gagasan penting yang ditujukan untuk mengubah perilaku klien. Dengan demikian, kualitas hubungan tidak hanya menentukan sifat dari pertukaran pribadi, tetapi juga apakah konseling akan berlanjut. Hubungan dalam psikoterapi dan konseling adalah agen yang membantu (Brammer, 1982).

Dalam proses konseling dan terapi, banyak hal yang ditemui oleh konselor dan klien. Hal yang akan ditemui biasanya mulai dari hambatan yang akan mengganggu proses konseling atau terapi hingga hal yang bisa melancarkan proses keduanya. Demikian juga sebagai konselor harus mampu memanfaatkan dan menghadapi hal tersebut guna mencapai hasil yang memuaskan (Brammer, 1982). Salah satu hambatan dalam membangun hubungan dalam proses konseling ialah transference, transference adalah pengalihan perasaan secara tidak sadar dari satu orang ke orang lain atau seluruh rangkaian pengalaman psikologis yang dihidupkan kembali (McNally et al., 2019).

Transference mengacu pada perasaan romantis atau kebencian yang dimiliki oleh klien terhadap konselor (Jenks & Oka, 2021). Transference melibatkan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi klien di masa sekarang. Misalnya transference perasaan terhadap orang tua ke pasangan atau anak-anak, atau pola perasaan dan perilaku yang berulang dengan seseorang yang baru. Transference ini disebabkan oleh kesimpulan yang tidak disadari yang diambil dari pengalaman sebelumnya dengan individu yang serupa (McNally et al., 2019). Transference ini adalah masalah umum yang terjadi dalam proses konseling sejak pertama kali klien mulai mencari seorang profesional yaitu konselor untuk memberikan bantuan psikologis pada dirinya (Martin, C., Godfrey, M., Meekums, B., & Madill, 2011).

Hal ini terjadi dikarenakan klien merasa menemukan seseorang yang mau mendengarkan dan memahami baik itu untuk pertama kali dalam hidup mereka atau untuk pertama kali dalam waktu yang lama (Rodgers, 2011). Akibat terjadinya transference ini maka akan memicu perasaan kuat dari klien yaitu perasaan romantis untuk konselor mereka (Jenks & Oka, 2021). Ketika transference menjadi kuat dan tidak ditangani secara tepat oleh konselor maka akan terjadi kekaburan standar etika dan membuka jalan dalam hubungan yang tidak pantas dalam proses konseling (Norris, D. M., Gutheil, T. G., & Strasburger, 2003). Untuk itu, maka dalam artikel ini akan membahas mengenai transference baik dari segi penyebab, jenis dan strategi dalam mengatasi transference yang diberikan klien kepada konselor.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan metode studi literature yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengidentifikasi masalah yang sering terjadi di dalam hubungan konseling, setelah diketahui masalah umum yang sering terjadi dalam hubungan konseling ialah transference atau pemindahan perasaan dari seorang klien terhadap konselor, yang mana pemindahan perasaan ini berasal dari masalah yang tidak terselesaikan dari masa lalu klien. Kemudian setelah diidentifikasi peneliti melakukan pengumpulan data mengenai transference yang selanjutnya dianalisis dan disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling dan psikoterapi merupakan proses interpersonal yang memiliki hambatan dan rintangan dalam mewujudkannya (Brammer, 1982), karena konseling merupakan

suatu ilmu yang berusaha memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan klien (Rezki Hariko, 2016). Salah satu hambatan tersebut ialah Transference (Brammer, 1982). Transference adalah perasaan yang dinyatakan atau dirasakan klien baik itu cinta, benci, marah, ketergantungan terhadap konselor, baik berupa reaksi rasional terhadap kepribadian konselor ataupun proyeksi terhadap tingkah laku awal dan sikap-sikap selanjutnya dari konselor (Brammer, 1982). Selain itu transference merupakan sebuah upaya untuk mengintegrasikan representasi sebagian diri dan sebagian objek melalui proses di mana representasi yang mendasari dikenali dan ditandai oleh terapis dan kemudian digambarkan sebagai pola karakteristik mengalami, menghubungkan, atau mengganggu tantangan perkembangan (Normandin, L., Ensink, K., Weiner, A., & Kernberg, 2021).

Menurut Rogers (1951) penyebab terjadinya transference ialah dari perasaan-perasaan yang dipindahkan kemudian berkembang apabila klien merasa bahwa konselor memahaminya lebih baik dari pada mereka memahami diri mereka sendiri. Selain itu, Karena konselor biasanya bersifat ramah dan secara emosional hangat yang akan menjadi jembatan hubungan mulai melebar dan perasaan klien mengalir lebih bebas menuju konselor. Transference terdiri dari dua jenis yaitu transference positif dan transference negative, transference positif terjadi apabila seorang klien melakukan proyeksi perasaan-perasaan kasih sayang, atau ketergantungan mereka kepada konselor. Mungkin merasakan konselor sebagai orang yang dicintai, sebagai Ayah/Ibu yang selalu penuh perhatian dan bantuan. Kemudian transference negative terjadi apabila seorang klien memproyeksikan rasa permusuhan dan penyerangan pada konselor. Sering transferensi positif klien akan berubah menjadi perasaan negatif saat Konselor tidak memberikan semua kepastian atau nasihat yang diharapkan. Perasaan pemindahan atau transference memiliki akarnya dalam pengalaman hidup klien. Reaksi pribadi konselor terhadap klien membangkitkan perasaan di klien (Brammer, 1982).

Menurut pandangan Gestalt transference berasal dari pengalaman-pengalaman masa lalu klien yang mengalami kegagalan dalam perkembangan yang diistilahkan Gestalt dengan situasi yang tak terselesaikan. Klien datang dengan membawa berbagai alat manipulasi lingkungan, tetapi cenderung kurang memiliki dukungan dari diri sendiri, yang merupakan suatu kualitas penting untuk bertahan. Klien merasa takut akan penolakan dan ketidakpercayaan, hal ini merupakan bentuk perlawanan. Sehingga ia memanipulasi konselornya dengan memakai topeng seolah-olah dia adalah orang yang baik. Jadi, dari sudut pandang gestalt, klien adalah orang yang punya masalah, mereka adalah orang-orang yang melanjutkan masalah di sini dan sekarang. Klien membutuhkan sarana yang dapat mereka selesaikan sekarang dan masa depan masalah sendiri. Sendiri ini mengharuskan klien menjadi benar-benar sadar kapan dan bagaimana mereka memanifestasikan masalah mereka dan bagaimana Mereka dapat menyelesaikannya di masa sekarang. Tindakan ini mengharuskan mereka mengalami. masalah mereka di sini dan sekarang daripada di masa lalu (Brammer, 1982). Sedangkan menurut (Diamond, D., & Hersh, 2020) fokus pada pola hubungan interpersonal yang terganggu di sini dan sekarang dalam interaksi terapeutik sebagai sarana untuk mempengaruhi perubahan yang bertahan lama dalam organisasi kepribadian dan perubahan dunia nyata dalam bidang cinta dan pekerjaan.

Seorang konselor akan tergantung pada hubungan saling percaya, tidak menarik dan penerimaan untuk sukses, transference yang kuat, terutama negatif atau tipe yang bermusuhan, cenderung mengganggu efektivitas konselingnya. Untuk itu transference ini berguna untuk membantu membangun hubungan dengan memberi kesempatan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan yang menyimpang. Selain itu, untuk mempromosikan atau meningkatkan rasa percaya diri klien. Serta membuat klien menjadi sadar tentang pentingnya dan asal dari perasaan ini pada kehidupan mereka di masa sekarang melalui interpretasi mengenai perasaan tersebut. Implikasi yang lain juga dapat dirasakan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi pasangan objek relasional (misalnya, superior/inferior; diidealkan/devaluasi) saat mereka muncul dalam diskusi tentang hubungan ekstrasferensial dan/atau diaktifkan di sini-dan-sekarang dari transferensi (Diamond, D., & Hersh, 2020).

Secara umum ada beberapa saran dalam menggunakan transference perasaan, antara lain: (a) Teknik pokok yang digunakan adalah penerimaan sederhana, (b) Konselor dapat memberikan penjelasan atas pertanyaan-pertanyaan dengan memandang bentuk-bentuk kegelisahan yang dimanipulasi oleh klien, (c) Perasaan transference seperti yang terungkap dalam pernyataan klien dapat direfleksikan, (d) Konselor dapat menafsirkan perasaan-perasaan transference secara langsung, (e) Menurut May, konselor harus memfokuskan pada perasaan-perasaan apa yang sedang terjadi pada klien saat ini, dari pada memfokuskan pada kenapa perasaan-perasaan itu terjadi, (f) Pada umumnya perhatian yang tertuju pada transference menyebabkan klien beraksi dengan pola "penolakan", (g) Metode umum mengenai transference adalah dengan memandang sebagai suatu bentuk proyeksi, (h) Menafsirkan perasaan-perasaan transference sebagai ungkapan dari adanya defisiensi, dan (i) Mengarahkan klien (Brammer, 1982).

Adapun strategi dalam menyelesaikan permasalahan transference (Normandin, L., Ensink, K., Weiner, A., & Kernberg, 2021) ialah dengan fasilitasi aktivasi (kembali) dalam perawatan pemisahan objek yang diinternalisasi pasien yang kemudian diamati dan ditafsirkan dalam transferensi. Kondisi perawatan yang ditetapkan oleh kontrak perawatan memfasilitasi pengaktifan kembali hubungan objek yang diinternalisasi di sini dan saat ini. Pasien diinstruksikan untuk melakukan asosiasi bebas, biasanya dimulai di sekitar masalah yang membawanya ke perawatan, dan terapis membatasi perannya pada pengamatan yang cermat terhadap aktivasi regresi regresi, hubungan perpecahan dalam transferensi, membantu mengidentifikasi mereka dan menafsirkan pemisahan mereka dalam terang kesulitan besar pasien ini dalam merefleksikan perilaku dan interaksi mereka sendiri.

Kemudian melakukan pengamatan pertukaran peran yang sesuai antara pasien dan terapis, langkah penting yang memungkinkan pasien, sepanjang waktu, untuk memahami identifikasi bawah sadarnya dengan representasi objek yang biasanya diekspresikan dalam perilaku tanpa kesadaran penuh juga sebagai diri sendiri representasi, yang mengarah pada kesadaran bertahap akan saling melengkapi dari dua peran ini. Setelah itu dilakukan penautan interpretatif dari transferensi positif dan negatif yang saling dipisahkan ini, transferensi yang mencerminkan hubungan ideal dan penganiayaan, yang mengarah pada integrasi segmen pengalaman ideal dan penganiayaan yang saling terpisah, resolusi yang sesuai dari difusi identitas, dan modulasi disposisi afek yang intens sebagai afek euforia

primitif atau afek hipomanik terintegrasi dengan lawannya yang menakutkan, kejam, dan agresif.

Selain itu (Hersh, 2019) mengungkapkan ada 6 strategi dalam menyelesaikan permasalahan transference yaitu (1) evaluasi yang diperluas menggunakan struktur wawancara untuk menilai gejala dan domain fungsi; (2) diskusi langsung dari konselor kesan diagnostik tentatif, termasuk elemen gangguan kepribadian, jika diindikasikan, dengan psikoedukasi terkait; (3) penjelasan tentang tujuan pribadi klien dan tujuan pengobatan; (4) kontak dengan sebelumnya pengobat, bila perlu; (5) pertemuan keluarga dalam situasi ketika klien dengan cara apapun tergantung pada anggota keluarga; dan (6) akhirnya, fase kontrak menyeluruh yang menguraikan tanggung jawab masing-masing pihak dalam perawatan, dengan diskusi awal tentang kemungkinan tantangan untuk kontrak ini.

Selanjutnya (Diamond, D., & Hersh, 2020) mengatakan strategi bagi konselor dalam transferensi ini dengan cara melacak pengaruh dominan dalam sesi pada saat tertentu, pertama-tama mengidentifikasi keadaan diri yang terkait dengannya dan kemudian bagaimana keadaan diri itu dihubungkan melalui pengaruh dengan representasi tertentu dari orang lain, termasuk terapis. Melalui teknik klarifikasi, konfrontasi, dan interpretasi, terapis mengedepankan aspek-aspek konflikual dari dunia representasional pasien, sementara pada saat yang sama mendorong refleksi pada pengalaman terpolarisasi yang ekstrem dari diri sendiri dan orang lain.

SIMPULAN

Transferensi digambarkan sebagai bagian yang sebagian besar tidak rasional dari proses konseling dimana klien memproyeksikan diri kepada konselor mengenai sikap dan perasaan yang belum terselesaikan dari hubungan dengan orang sebelumnya. Intensitas transferensi tampaknya menjadi fungsi dari jenis klien yang terlibat, pengaturan, lama konseling, tingkat keterlibatan emosional, kepribadian konselor, dan teknik konselor. Meskipun ekspresi dan pengerjaan perasaan transferensi memiliki nilai terapeutik, perasaan intens atau hubungan yang terlibatlah yang menciptakan masalah konseling. Namun, untuk konseling intensif, pengembangan dan pengerjaan transferensi dianggap sebagai bagian penting dari hubungan jangka panjang. Penyelesaian atau upaya mengatasi perasaan transferensi tercapai jika konselor mempertahankan sikap menerima dan memahami, jika ia menerapkan teknik refleksi, bertanya, dan interpretasi secara tepat, dan jika ia bersedia untuk berbagi sebagian dari pengalamannya. reaksi perasaannya sendiri terhadap pemindahan klien. Bagaimanapun, transferensi adalah kondisi normal dari setiap hubungan.

REFERENSI

- Aulia, D., & Karneli, Y. (2022). Manajemen Stress Melalui Pelatihan Inokulasi Stress Dalam Pendekatan Cognitive Behavioral. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Sains*, 2(1), 42-46.
- Brammer, L. M. (1982). *Therapeutic Psychology*. Prentice Hall. Englewood Cliffs.

- Diamond, D., & Hersh, R. G. (2020). Transference-focused psychotherapy for narcissistic personality disorder: An object relations approach. *Journal of Personality Disorders*, 159–176.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 118-123.
- Hersh, R. (2019). Augmenting psychiatric risk management: Practical applications of transference-focused psychotherapy (TFP) principles. *Psychodynamic Psychiatry*. <https://doi.org/10.1521/pdps.2019.47.4.441>
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society*. Cengage Learning.
- Jenks, D. B., & Oka, M. (2021). Breaking Hearts: Ethically Handling Transference and Countertransference in Therapy. *The American Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1830732>
- Martin, C., Godfrey, M., Meekums, B., & Madill, A. (2011). Managing boundaries under pressure: A qualitative study of therapists' experiences of sexual attraction in therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(4), 248–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14733145.2010.519045>
- McNally, P. J., Charlton, R., Ratnapalan, M., & ... (2019). Empathy, transference and compassion. *Journal of the Royal ...* <https://doi.org/10.1177/0141076819875112>
- Normandin, L., Ensink, K., Weiner, A., & Kernberg, O. F. (2021). Transference- focused psychotherapy for adolescents with severe personality disorders. *American Psychiatric Pub*.
- Norris, D. M., Gutheil, T. G., & Strasburger, L. H. (2003). This couldn't happen to me: boundary problems and sexual misconduct in the psychotherapy relationship. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 54(4), 517–522. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ps.54.4.517>
- Prayitno & Erman, A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Ghalia.
- Rodgers, N. M. (2011). Intimate boundaries: Therapists' perception and experience of erotic transference within the therapeutic relationship. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(4), 266–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14733145.2011.557437>
- Saleem, T., & Hawamdeh, E. S. (2022). Counselor self-efficacy, spiritual well-being and compassion satisfaction/fatigue among mental health professionals in Pakistan. *Current Psychology*, 2(1), 1–13.
- Tyler, L. E. (1953). *The work of the counselor*.