Kasus 4 Psi Klinis

Pada suatu pusat konseling mahasiswa, datang seorang mahasiswa dengan inisial T, berusia 25 tahun, telah lulus sarjana psikologi, saat ini sedang mengikuti program master psikologi, telah mendapat kuliah Psikologi Perkembangan, Potensi Pribadi, dan Penyesuaian diri dengan arah pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi. Di dalam kelas dijelaskan bahwa di kampus ini disediakan pelayanan konseling, dan ia berencana ingin bekerja sebagai konselor sehingga ia merasa perlu melihat lebih dekat kepada dirinya sendiri. Ia ingin menjalani konseling individu maupun konseling kelompok karena ia membutuhkan pengalaman berhubungan dengan orang lain dan ingin mendapatkan umpan balik dari mereka. Akhirnya ia mendapatkan seorang teman, tempat mencurahkan isi hatinya yang tepat, dan inilah antara lain isi curahan hatinya.

Dalam percakapannya, dikemukakan bahwa ia merasa telah menyia-nyiakan sebagian hidupnya. Seharusnya telah mendapatkan pekerjaan yang baik, namun ia menyadari, tidak dapat berbuat banyak dengan ijazah sarjana psikologi. Oleh karena itu ia berharap dapat meraih gelar master psikologi dalam bidang konseling. Sekarang ia hidup sendiri, hanya memiliki sedikit teman, sangat penakut dan rendah diri dihadapan orang-orang seusianya dan yang lebih tua. Saya merasa lebih senang bila bersama anak-anak, sebab mereka begitu jujur. Saya sangat khawatir apakah saya cukup cerdas untuk dapat menyelesaikan seluruh kuliah yang dibutuhkan untuk menjadi konselor. Salah satu masalah saya adalah saya gelisah saat saya merasa sepi dan takut. Saya merasa takut pada orang-orang, terutama terhadap wanita yang berkuasa dan menarik. Saya menjadi dingin, berkeringat, dan merasa terjepit bila berada bersama wanita. Pikiran saya berkata bahwa mereka menghakimi saya, dan saya tahu mereka akan menemukan bahwa saya bukan laki-laki sejati. Saya takut tidak dapat memenuhi syarat yang diharapkan mereka dari seorang laki-laki. Mereka pasti mengharapkan bahwa saya harus selalu kuat, tegar, dan sempurna. Dan saya bukan laki-laki seperti itu, kadang saya bertanya dalam diri sendiri, apakah saya memang laki-laki.

Saya sering merasa kecemasan yang kuat, terutama pada malam hari. Kadang saya begitu ngeri saat saya merasa ingin lari tetapi tidak bisa bergerak. Menakutkan karena seakan-akan saya akan mati saat itu. Kemudian saya berkhayal untuk bunuh diri dan bertanya dalam hati “Siapa yang akan memperdulikan saya”. Kadang saya membayangkan keluarga saya datang ke pemakaman saya dan meminta maaf karena telah menterlantarkan saya dan tidak memperlakukan saya lebih baik. Saya juga sering merasa bersalah karena saya telah membuang waktu, sampai saat ini belum dapat berbakti kepada orang tua dan saudara-saudara, dan saya merasa sangat tertekan. Saat–saat seperti ini membuat saya berkata pada diri sendiri betapa buruknya saya, betapa saya tidak pernah mampu berubah, dan lebih baik saya mati agar saya tidak menderita lagi. Sangat sulit saya dekat dengan orang lain, mengatakan bahwa saya pernah mencintai seseorang dan saya yakin bahwa saya tidak pernah merasa sungguh-sungguh dicintai dan diinginkan.

Sebetulnya, saya termasuk cukup berani menghadapi kenyataan, menghilangkan masa lalu saya dan berjuang untuk memasuki perguruan tinggi. Saya menyukai kebulatan tekad saya, saya ingin berubah, saya memerlukan konseling karena saya tahu bahwa saya membutuhkan seseorang yang dapat membantu. Saya mencari terapis wanita karena saya lebih merasa takut kepada wanita dari pada laki-laki. Saya memang penakut, tetapi saya juga dapat merasakan perasaan saya sendiri dan bersedia mengambil risiko walaupun saya takut. Itulah mengapa saya memilih terapis wanita.

Seperti apa masa lalu saya, peristiwa apa yang telah terjadi, dan umpan balik apa yang mengubah kehidupan saya? Umpan balik berasal dari percakapan dengan seorang bapak saat saya bekerja beberapa tahun lalu. Dia mendorong saya agar masuk perguruan tinggi, dia melihat potensi dalam diri saya cocok untuk menjadi konselor yang baik bagi anak-anak muda. Sulit dipercaya tetapi nyata, kenyataan saya bercerai dengan istri, hubungan yang tidak berlangsung lama, dan istri meninggalkan saya. Suatu pukulan keras bagi saya sebagai seorang laki-laki. Ia seorang wanita yang keras dan dominan, merasa senang saat saya tidak berdaya dan ia tidak tahan berdekatan dengan saya. Kami hanya beberapa kali melakukan hubungan suami istri, dan kebanyakan saya impoten. Itu merupakan pukulan bagi saya. Saya menjadi takut untuk akrab dengan wanita. Orang tua saya tidak pernah bercerai, tetapi mereka selalu bertengkar. Ibu saya lebih banyak menyerang. Dia seorang yang dominan dan terus menerus merendahkan ayah, yang memang memiliki pribadi yang lemah , pasif, dan takut kepada ibu saya. Dia tidak pernah berani melawan ibu. Keluarga saya selalu membandingkan saya dengan kakak perempuan dan kakak laki-laki saya, mereka anak-anak yang sempurna, siswa-siswi yang berhasil dan mendapatkan pujian. Adik laki-laki saya dengan saya sering berkelahi, dan dialah yang dimanjakan berlebihan oleh meraka. Saya sungguh-sungguh tidak tahu apa yang terjadi pada diri saya, dan bagaimana saya menjadi anak yang gagal dari keempat bersaudara ini.

Saat di sekolah menengah atas, saya sering berkelahi akhirnya saya dikeluarkan dari sekolah. Saya mendapat informasi ada sekolah gratis di kelurahan, akhirnya saya mengikuti sekolah menengah paket C, setelah lulus saya melanjutkan ke pelatihan keterampilan bidang mesin mobil dan cukup berhasil, kemudian saya bekerja sebagai montir selama 3 tahun.

Kembali tentang keluarga saya, saya teringat kata-kata ayah, “Kamu benar-benar tolol, mengapa kamu tidak bisa seperti saudara-saudara kamu? Kamu tidak akan mendapat apa-apa. Mengapa kamu tidak pernah berbuat apa saja yang benar?” Ibu saya memperlakukan saya seperti dia memperlakukan ayah saya. Dia berkata”Mengapa kamu melakukan banyak hal yang menyakitkan hati saya? Mengapa kamu tidak dapat tumbuh menjadi orang? Kamu ini semuanya salah, lebih baik tidak memilikimu. Lebih baik kamu tidak disini.” Saya ingat sekali saat itu saya merasa kesepian, dipenuhi rasa marah dan kebencian, dan menangis sendirian sampai tertidur. Saya merasa kesal kepada diri saya sendiri. Dirumah saya pengaruh agama sangat kurang, pembicaraan tentang seks adalah tabu. Sulit terbayangkan, bagaimana orang tua saya melakukan hubungan seksual.

Saat ini saya ingin berada di luar semua pengalaman buruk saya, ingin mencapai perubahan-perubahan menjadi saya yang sangat diinginkan dalam hidup saya. Saya ingin memulai menjadi saya yang baru yang lebih baik. Saya berharap dapat belajar mencintai setidaknya terhadap segelintir orang. Saya ingin menghapus perasaan takut bahwa wanita dapat merusak saya. Saya ingin merasa setaraf dengan orang lain dan tidak selalu merasa menyesal atas kehadiran saya. Saya tidak ingin menderita karena kecemasan dan perasaan bersalah saya. Dan saya berharap mampu mulai berpikir tentang diri sendiri sebagai orang yang berhasil. Saya benar-benar ingin menjadi konselor yang baik bagi anak-anak, dan menyadari bahwa saya harus berubah. Saya belum tahu pasti bagaimana saya akan berubah, mulai dari mana perubahan itu terjadi? Yang jelas, saya ingin membebaskan diri dari kecenderungan merusak diri dan belajar lebih mempercayai orang lain. Mungkin bila saya lebih menyukai diri sendiri, maka saya akan mampu mempercayai orang lain sehingga mereka akan menemukan sesuatu yang pantas disukai di dalam diri saya.