

TYPOLGY ID • BACAAN PENGAYAAN EKSKLUSIF

Ketika Kamu Tidak Sedang Melihat

Sisi Bayangan (*The Shadow Side*) dalam *Gifts Differing* karya Isabel Briggs Myers

Materi pendamping Episode 3 untuk member komunitas Typology ID. Naskah ini disusun dari Bab 9 (*The Shadow Side*, hlm. 84–85, dan deskripsi tipe pemikir serta perasa), ditopang Bab 1 dan 2 (struktur fungsi), Bab 11 (pernikahan), Bab 16 dan 19 (dinamika perkembangan tipe).

ISI NASKAH

Catatan Editor tentang Sumber dan Cara Membaca

I • Pengantar Eksklusif
II • Anatomi Sisi Bawah Sadar
III • Pemicu Pembajakan
IV • Jejak Kalimat dan Bukti Empiris
V • Dilema Khusus Tipe Introver
VI • Manifestasi pada Empat Kelompok: TJ, TP, FJ, FP
VII • Benturan Antar-Bayangan dalam Relasi
VIII • Jalan Keluar dan Integrasi Teoretis
Penutup dan Pertanyaan Renungan
Lampiran • Peta Rujukan Halaman

Catatan Editor tentang Sumber dan Cara Membaca

Naskah ini disusun langsung dari edisi 1995 *Gifts Differing: Understanding Personality Type* (Isabel Briggs Myers dengan Peter B. Myers, Davies-Black). Seluruh nomor halaman dalam tanda kurung, misalnya (hlm. 84), merujuk pada penomoran cetak edisi tersebut. Bagian utamanya adalah Bab 9, *Descriptions of the Sixteen Types* (di dalamnya terdapat subbagian *The Shadow Side*, hlm. 84–85), yang kemudian ditopang Bab 1 dan 2 untuk struktur fungsi, Bab 11 untuk pernikahan, serta Bab 16 dan 19 untuk dinamika perkembangan tipe.

Semua isi buku disajikan sebagai terjemahan bebas dan parafrasa dalam bahasa Indonesia, bukan salinan teks. Kutipan langsung sengaja dibuat sangat pendek. Pembaca yang ingin menguji kesetiaan naskah ini pada sumbernya dianjurkan membuka halaman yang dirujuk.

Ada tiga penanda yang dipakai di sepanjang naskah, supaya garis antara apa yang *ditulis Myers* dan apa yang *ditambahkan editor* selalu terlihat:

- **Kotak “Dari Buku”** memuat gagasan Myers beserta halamannya.
- **Kotak “Catatan Editor”** memuat penjelasan metodologis, batas teks, atau kesimpulan yang ditarik editor dari struktur teori Myers. Setiap kesimpulan semacam itu ditandai *Inferensi editor*.
- **Kotak “Ilustrasi”** memuat adegan rekaan untuk memudahkan membayangkan. Adegan ini bukan kasus dari buku dan bukan data empiris.

CATATAN EDITOR Dua istilah perlu dijelaskan sejak awal. Pertama, Myers tidak menggunakan istilah “hijacking” atau “grip” untuk menyebut munculnya sisi bayangan. Ia memakai bahasa yang lebih sederhana: bayangan *terjadi* ketika seseorang tidak memperhatikan (hlm. 84), proses yang dipenjara *menjebol* penjaranya dan naik ke kesadaran sebagai pemberontakan hebat (hlm. 194), dan ledakan bayangan adalah *erupsi* (hlm. 87, 128). Kata “pembajakan” dalam naskah ini hanyalah metafora editor untuk merangkum gambaran-gambaran itu. Kedua, Myers menyebut dua proses yang paling jarang dipakai sebagai “third-best” dan “least-developed” (hlm. 20, 175, 194). Naskah ini memakai padanan “fungsi ketiga” dan “fungsi inferior/bawah sadar” dengan makna tersebut.

Bagian I · Pengantar Eksklusif: Mengapa Orang yang Seimbang pun Punya Bayangan

Hampir semua deskripsi tipe kepribadian yang kita baca, di buku, di media sosial, di kartu-kartu yang kita simpan, punya satu kesamaan yang jarang disadari: semuanya ditulis tentang manusia pada hari terbaiknya. Isabel Briggs Myers mengatakannya terang-terangan di Bab 9. Deskripsi enam belas tipe dirancang untuk orang yang normal, seimbang, mapan, bahagia, dan efektif (hlm. 84). Maka setiap kali kita membaca bahwa seorang ESTJ itu tegas atau seorang INFP itu hangat di balik kesunyiannya, kita sedang menatap potret yang sudah dirapikan, yaitu seseorang yang proses dominan dan auxiliary-nya sudah terlatih dan bekerja berdampingan tanpa saling melangkahi.

Myers lalu mengingatkan bahwa kenyataan jarang serapi potret itu. Tipe-tipe datang dalam tingkat perkembangan yang sangat beragam. Bila auxiliary belum berkembang, orang kehilangan keseimbangan antara penilaian dan persepsi, sekaligus antara dunia luar dan dunia dalam. Bila dominan pun belum berkembang, yang tersisa dari tipe itu nyaris hanya kelemahan-kelemahannya (hlm. 84). Tiga lapis ini, yaitu yang seimbang, yang timpang, dan yang hampir hanya tinggal kelemahan, membentuk peta kasar tentang bagaimana manusia sungguhan berbeda dari deskripsi di atas kertas.

Lalu muncul satu kalimat pendek yang menjadi poros seluruh bacaan ini: berkembang atau tidak, *setiap orang* memiliki sisi bayangan (hlm. 84). Tidak ada pengecualian bagi mereka yang sudah matang, sudah bertahun-tahun mengenal tipenya, atau sudah sangat tertata hidupnya.

Dua jenis kebiasaan dalam satu kepala

DARI BUKU · HLM. 84 (PARAFRASA) Tipe seseorang adalah produk orientasi sadar terhadap hidup: cara-cara berpikir yang menjadi kebiasaan, yang disengaja, dan yang dipertahankan karena terasa baik, menarik, dan dapat dipercaya. Bayangan adalah sesuatu yang terjadi ketika orang itu sedang tidak melihat.

Perhatikan betapa ekonomis sekaligus tajamnya rumusan itu. Kepribadian sadar lahir dari proses yang paling berkembang. Kita memakainya dengan sengaja, kita percaya padanya, dan ia melayani tujuan-tujuan yang kita akui. Bayangan lahir dari kebalikannya: bagian yang paling kurang berkembang, yang ditolak dan tidak diakui pemiliknya. Bayangan memakai jenis penilaian dan persepsi yang relatif kekanak-kanakan dan primitif. Ia tidak

bekerja untuk tujuan sadar kita. Ia bekerja *sendiri*, sebagai pelarian dari kepribadian sadar dan sebagai pembangkangan terhadap standar-standar sadar kita (hlm. 84).

Dua kata kerja dalam definisi itu layak digarisbawahi: *melarikan diri* dan *membangkang*. Bayangan bukan sekadar kekurangan, seperti orang yang belum belajar menyetir. Ia bagian dari diri yang diam-diam berjalan ke arah lain dari yang kita niatkan, tepat ketika kita lengah. Akibatnya, menurut Myers, biasanya menyesakkan: hasil kerja bayangan lazim disesali (hlm. 84).

Mengapa manusia seimbang pun tak bisa lolos

Jawabannya tersembunyi di bab-bab awal buku, dalam logika yang sama yang membuat seseorang bisa menjadi ahli. Myers mengajak pembaca membayangkan sebuah kapal. Kapal membutuhkan kapten dengan wewenang tak terbantahkan untuk menentukan haluan. Kapal tidak akan pernah mencapai pelabuhan bila setiap orang yang bergiliran memegang kemudi membidik tujuan yang berbeda dan membelokkan arah sesuai maunya (hlm. 9–10). Dalam diri manusia, kapten itu adalah proses dominan: proses terbaik yang tumbuh sampai mampu menguasai dan menyatukan hidup.

Sebagian orang tidak suka gagasan ini. Mereka lebih senang membayangkan diri memakai keempat proses (*sensing, intuition, thinking, feeling*) secara setara. Myers, mengikuti Jung, menjawab dengan dingin: ketidakberpihakan seperti itu, bila benar-benar ada, menjaga semua proses tetap belum berkembang dan menghasilkan apa yang Jung sebut “mentalitas primitif”, karena dua cara berlawanan untuk melakukan hal yang sama saling mengganggu bila tidak ada yang diberi prioritas (hlm. 11). Bab 16 menggambarkan dengan perumpamaan yang mudah diingat. Melatih *sensing* dan *intuition* sekaligus ibarat mendengarkan dua stasiun radio pada gelombang yang sama, sehingga tak satu pun jernih. Memakai *thinking* dan *feeling* tanpa pilihan berarti keputusan dibuat lalu dibatalkan oleh perdebatan tak berkesudahan antara dua jenis penilaian yang masing-masing belum cukup ahli untuk memutus perkara (hlm. 174–175).

Dari sini terlihat bahwa bayangan bukan kecelakaan karakter. Ia konsekuensi logis dari menjadi mahir. Untuk memiliki keunggulan di satu arah, salah satu dari tiap pasangan lawan harus “dimatikan” sementara waktu, agar yang lain mendapat kesempatan tumbuh (hlm. 174). Bagian yang dimatikan itu tidak lenyap. Ia tertinggal, dan ketertinggalan itulah yang kelak kita temui sebagai bayangan. Itu pula sebabnya Myers menjuduli bukunya dengan kata-kata dari Surat Roma: karunia yang berbeda-beda. Setiap karunia mencari jalannya sendiri, dan setiap jalan meninggalkan wilayah yang tak terolah.

CATATAN EDITOR Pembacaan ini adalah rangkuman editor atas dua bagian buku (Bab 1 dan Bab 16). Myers tidak menulis kalimat persis “bayangan adalah harga spesialisasi”. Ia menulis tentang perlunya memilih dan tentang bayangan sebagai produk bagian yang paling kurang berkembang. Hubungan antara keduanya adalah sintesis editor, tetapi sintesis yang berdiri di atas teks.

Bagian II · Anatomi Sisi Bawah Sadar: Fungsi Ketiga dan Keempat di Balik Kepribadian Sadar

Empat “orang” di bawah satu atap

Untuk memahami siapa saja penghuni bagian bawah sadar itu, kita perlu kembali ke struktur dasar tipe. Setiap orang menyandang empat proses mental: sensing dan intuition sebagai dua cara persepsi, thinking dan feeling sebagai dua cara penilaian. Pada kepribadian yang berkembang normal, keempatnya tidak setara. Satu menjadi dominan, satu menjadi auxiliary, dan dua sisanya tertinggal (hlm. 174–175).

Dalam Bab 19, Myers menawarkan salah satu perumpamaan paling hangat di seluruh bukunya. Ia meminta kita membayangkan keempat proses itu sebagai empat orang yang tinggal di satu rumah. Proses dominan adalah kepala rumah tangga, dan auxiliary adalah orang kedua. Keduanya saling melengkapi dan tidak melangkahi wilayah masing-masing. Tetapi dalam kebanyakan situasi, dua penghuni lainnya punya pandangan sendiri, yang bersumber dari jenis persepsi yang berlawanan, dan rencana tindakan sendiri, yang bersumber dari jenis penilaian yang berlawanan (hlm. 194).

Kata “berlawanan” penting di sini. Dominan dan auxiliary bisa tumbuh berdampingan justru karena tidak saling bertentangan: yang satu proses persepsi, yang lain proses penilaian (hlm. 175). Dua penghuni lainnya adalah pasangan lawan dari keduanya. Bagi seorang pemikir yang dominan, perasaan adalah penilaian yang berlawanan. Bagi seorang yang dominan pada sensing, intuition adalah persepsi yang berlawanan. Mereka tidak sekadar “lemah”. Mereka datang dengan sudut pandang yang bertolak belakang dari sudut pandang yang kita percayai.

Mengapa mereka tertinggal, mentah, dan kekanak-kanakan

Bab 16 menjelaskan asal-usul ketertinggalan itu dengan kejernihan yang nyaris klinis. Anak-anak kecil memakai keempat proses hampir secara acak sampai mereka mulai membedakan. Sebagian anak mulai membedakan jauh lebih lambat daripada yang lain. Pada orang dewasa yang paling kurang berkembang, proses-proses itu tetap kekanak-kanakan sehingga tidak ada yang dapat dipersepsi atau dinilai secara dewasa. Bahkan pada orang dewasa yang efektif, dua proses yang paling jarang dipakai tetap relatif kekanak-kanakan. Efektivitasnya terletak pada dua proses yang menjadi terampil karena disukai dan dilatih (hlm. 175).

DARI BUKU · HLM. 175 (PARAFRASA) Bahkan pada orang dewasa yang efektif, dua proses yang paling jarang dipakai tetap relatif kekanak-kanakan. Keefektifannya bersandar pada dua proses yang terampil.

Karena itulah Myers, dalam Bab 19, memperingatkan bahwa dua penghuni yang kurang berkembang itu selalu menjadi masalah. Mereka diabaikan selama dua penghuni lain dilatih, sehingga mereka belum matang dan tidak bisa diharapkan menyumbang kebijaksanaan mendalam (hlm. 194). Pembaca perlu menandai nada kalimat ini. Myers tidak merendahkan mereka. Ia hanya jujur: yang belum dilatih belum bisa dipercaya memimpin.

Ada satu lapisan lagi yang sering terlewat, dan buku ini menyediakannya lewat kutipan dari Jung di Bab 2. Fungsi-fungsi yang relatif tidak sadar dikatakan berkualitas inferior dan berwatak primitif, dan mereka berwatak *kebalikan* dari orientasi dominan: untuk pemikir introver, fungsi bawah sadarnya berwatak ekstrover, dan untuk tipe yang dominannya ekstrover, fungsi bawah sadarnya berada “dalam pelayanan introversi” (hlm. 19–20, mengutip Jung 1923). Dengan kata lain, bayangan tinggal di *dunia yang dihindari kepribadian sadar*. Seorang introver yang mengurung diri dalam dunia gagasan akan menemukan bagian dirinya yang paling mentah di dunia luar, dan seorang ekstrover yang menenggelamkan diri dalam urusan luar akan menemukannya di ruang batin.

CATATAN EDITOR Hubungan eksplisit antara “dua proses paling jarang dipakai” dan “bayangan” sebagai satu entitas yang sama adalah *Inferensi editor*, yang disusun dari tiga potong teks Myers: bayangan adalah produk bagian yang paling kurang berkembang (hlm. 84), dua proses terendah tetap kekanak-kanakan (hlm. 175), dan dua penghuni yang kurang terlatih berbeda pandangan lalu menjebol penjara bila ditekan (hlm. 194). Myers tidak memetakan satu per satu “bayangan = fungsi ketiga dan keempat” dalam satu kalimat. Namun kalimat-kalimatnya mengarah ke sana, dan para pembaca Typology ID yang sudah terbiasa dengan tumpukan fungsi akan mengenali pola ini.

Sifat “otonom”: bekerja tanpa izin

Satu detail dalam definisi Myers pantas direnungkan lebih lama: bayangan bekerja *tidak dengan sengaja* melayani tujuan sadar, tetapi “sendiri” (hlm. 84). Dalam rumah yang dilukiskan di atas, ini seperti penghuni yang paling muda yang diam-diam membuka pintu dapur saat orang dewasa sedang menatap hal lain. Kepala rumah tangga tidak memerintahnya, tidak memintanya, bahkan tidak tahu apa yang ia lakukan. Barulah saat piring pecah, kita bertanya, “Siapa yang melakukan ini?”

Itulah mengapa penilaian dan persepsi bayangan terasa begitu asing bagi pemiliknya. Ia memakai bahan yang sama, yakni cara melihat dan cara memutuskan, tetapi dengan keterampilan setingkat anak kecil dan dengan kemauan yang tidak selaras dengan apa yang pemiliknya hargai.

Bagian III · Pemicu Pembajakan: Ketika Benteng Kesadaran Jebol

Kapan persisnya penghuni muda itu naik ke ruang tamu? Myers tidak memberi satu daftar pemicu tunggal. Namun teksnya memberi sedikitnya empat mekanisme berbeda yang saling melengkapi. Masing-masing akan diuraikan berikut ini, lengkap dengan halaman asalnya.

1. Saat kita tidak melihat

Mekanisme pertama sekaligus paling mendasar sudah kita temui: tipe adalah hasil orientasi sadar, bayangan adalah sesuatu yang terjadi ketika seseorang tidak memperhatikan (hlm. 84). Bayangan tidak menunggu persetujuan. Justru karena ia lahir dari bagian yang tidak diawasi, ia muncul pada saat pengawasan kendur. Karena itu pula, Myers mencatat, erupsi bayangan tidak bisa dicegah, sebab pemiliknya tidak tahu kapan hal itu akan terjadi (hlm. 128).

2. Saat satu sisi dipenjara terlalu lama

Mekanisme kedua dijelaskan dengan dua adegan yang saling menjelaskan. Di Bab 9, Myers menulis tentang pemikir yang membiarkan penilaian thinking menguasai setiap detik sadarnya. Perasaannya menjadi terlalu tertekan untuk berguna, dan sesekali bisa membuatnya malu oleh ledakan amarah yang secara sadar tidak akan pernah ia “pikirkan” untuk dilakukan (hlm. 87). Di Bab 19 ia menerjemahkannya menjadi hukum umum: menyingkirkan penghuni-penghuni yang berpendapat lain dengan menolak mendengar mereka sama sekali tidak menghilangkan masalah. Itu hanya memenjarakan sebagian pikiran, seperti budak dalam penjara bawah tanah. Bila ditekan sampai sejauh itu, mereka akhirnya menjebol keluar dan naik ke kesadaran dalam pemberontakan yang keras (hlm. 194).

Myers menambahkan satu nuansa menarik di Bab 19. Proses yang lebih dipercaya akan menolak dimatikan, bahkan sementara. Seorang pemikir menolak memberi hak jalan kepada feeling, dan seorang perasa menolak tantangan thinking terhadap nilainya. Penolakan itu dapat dilunakkan bila jelas bahwa proses lawan hanya diundang untuk melayani proses yang dipercaya (hlm. 196). Maknanya, benteng terkuat justru dibangun oleh keberhasilan kita sendiri: semakin kita mahir dan nyaman dengan satu sisi, semakin keras kita menutup pintu pada sisi lainnya, dan semakin besar tekanan yang menumpuk di balik pintu itu.

3. Saat perkembangan timpang

Mekanisme ketiga berkaitan dengan auxiliary. Myers menulis bahwa sebagian introver memberi begitu sedikit perhatian sadar pada kegiatan “mengekstrover” sehingga auxiliary mereka nyaris tidak berkembang. Ekstraversi mereka menjadi hampir sepenuhnya tidak sadar, dan proses-proses bayangan mereka bisa lebih tampak daripada kepribadian sadarnya (hlm. 84–85). Bab 1 menjelaskan akar logisnya: hukuman bagi introver yang gagal mengembangkan auxiliary jauh lebih nyata daripada bagi ekstrover, sebab dunia luar menimpa mereka tanpa diminta, dan kehidupan luar mereka menjadi canggung, serba kebetulan, dan tidak nyaman (hlm. 12).

Pada ekstrover, pola timpangnya berbeda tetapi sama berbahayanya. Bab 16 menggambarkan ekstrover bertipe penilai yang tidak punya cukup persepsi: ia memutuskan tanpa cukup informasi, tak mampu membedakan keputusan baik dari buruk, dan akhirnya jatuh pada asumsi, prasangka, dan klise. Keamanannya terguncang setiap kali ada yang menuntut usaha persepsi yang tak biasa (hlm. 176). Orang yang kehilangan auxiliary kehilangan peredam, dan di ruang kosong itu, pintu bagi bayangan terbuka lebih lebar.

4. Saat bayangan orang lain ikut kena

Mekanisme keempat bersifat relasional dan akan dibahas khusus di Bagian VII: tindakan bayangan seseorang bisa memicu bayangan orang lain, bila tindakan pertama ditanggapi apa adanya (hlm. 128).

CATATAN EDITOR Tentang kelelahan dan stres. Naskah yang diminta untuk bagian ini menyebut kelelahan akut, stres, dan situasi terdesak sebagai pemicu. Dalam halaman-halaman yang dibaca untuk menyusun naskah ini (Bab 1, 2, 9, 11, 16, dan 19), Myers tidak menyebut kelelahan atau tekanan sebagai pemicu bayangan. Satu-satunya kemunculan kata terkait adalah di hlm. 195, ketika ia menyebut bahwa orang bertipe sensing yang menutup intuisinya akan mengalami hal yang tak terduga sebagai sesuatu yang menekan. Itu bukan klaim tentang bayangan. *Inferensi editor:* karena Myers mendefinisikan bayangan sebagai sesuatu yang muncul ketika perhatian sadar tidak ada, kelelahan dan tekanan masuk akal sebagai kondisi yang melonggarkan perhatian itu. Tetapi ini jembatan penalaran, bukan pernyataan Myers. Pembaca disarankan tidak menyebutnya “menurut Myers”.

ILUSTRASI EDITOR · BUKAN KASUS DARI BUKU Seorang ESTJ memimpin tim selama tiga bulan proyek padat. Setiap hari ia menilai, memutuskan, dan menegur dengan tepat. Feeling-nya, yang tidak pernah diberi jam kerja, terus menumpuk di belakang pintu. Suatu malam anaknya menumpahkan susu di atas dokumen yang baru selesai disusun. Yang keluar bukan teguran seperti di kantor, melainkan teriakan yang dalam sekejap membuat ruang makan sunyi. Sesudahnya ia bingung. “Aku nggak pernah begitu.” Ia memang tidak pernah begitu, secara sadar. Ini adegan rekaan untuk menggambarkan mekanisme kedua (hlm. 87, 194), dan bukan kasus dari buku.

Bagian IV · Jejak Kalimat dan Bukti Empiris: “Itu Bukan Aku Banget!”

Kalimat yang diucapkan sesudah bayangan bekerja

Myers memberikan satu ciri yang bisa dikenali bahkan oleh orang awam. Tindakan yang sesudahnya diiringi kalimat semacam, “Aku tidak tahu bagaimana aku bisa melakukan itu. Aku tidak bermaksud begitu!”, biasanya adalah hasil kerja bayangan (hlm. 84). Dalam ungkapan sehari-hari kita, kalimat itu berwujud “Sumpah, itu bukan aku banget!” atau “Kok aku bisa ngomong begitu, ya?” Penyesalan itu jujur. Ia muncul karena orang tersebut memang tidak sedang menjalankan niat sadarnya saat melakukan perbuatan itu.

Tetapi Myers menambahkan sesuatu yang lebih halus: hal-hal yang disesali mungkin juga hal-hal yang *bahkan tidak disadari* pernah dilakukan (hlm. 84). Kategori kedua ini lebih menarik dan lebih berbahaya. Penyesalan hanya mungkin bila ada ingatan, sementara bayangan sering bekerja tanpa meninggalkan jejak di benak pemiliknya. Karena itu Bab 11 menegaskan bahwa bayangan terlihat oleh pasangan, tetapi tidak oleh pemiliknya (hlm. 128). Orang lain menyimpan ingatan yang tidak kita miliki.

Profesor Henry Higgins dan “pria yang sangat tenang”

Untuk menggambarkan fenomena itu, Myers memilih seorang tokoh sastra: Profesor Henry Higgins yang pemaarah, yang bersikeras bahwa dirinya “pria yang sangat tenang” (hlm. 84). Higgins adalah tokoh lakon *Pygmalion* karya George Bernard Shaw. Kepada pembaca buku ini, ia cukup disebut sebagai potret jurang antara citra diri dan perilaku yang disaksikan orang lain. Higgins tidak berbohong. Dalam pengalamannya sendiri, ia memang orang yang tenang. Ketenangan itu adalah kepribadian sadarnya, sementara kemarahannya datang dari tempat lain yang tidak ia lihat.

CATATAN EDITOR Perlu jujur tentang batas bukti. Dalam Bab 9, Higgins hanya muncul dalam satu kalimat. Myers tidak memberi analisis kasus berlapis, tidak menyebut tipe Higgins, dan tidak menguraikan adegan tertentu dari lakon itu. Sebutan “studi kasus klasik” untuk Higgins sebaiknya dibaca sebagai *rujukan klasik*, bukan studi kasus dalam arti penelitian. Kasus yang lebih rinci dalam bagian yang sama adalah kasus suami ISFJ di bawah ini.

Uji kualitas: cara Myers membedakan bayangan dari karakter

Myers menyediakan alat uji yang sederhana. Katakanlah seseorang punya preferensi yang tampak menunjuk pada satu tipe, tetapi sesekali ia bertindak dengan cara yang sama

sekali asing bagi tipe itu. Jangan buru-buru menyimpulkan bahwa tipenya salah, atau bahwa ia “munafik”. Periksa *mutu* tindakan itu. Bila mutunya lebih rendah daripada standar biasa orang tersebut, mungkin yang bekerja adalah bayangan (hlm. 84). Bayangan menjelaskan kontradiksi-kontradiksi yang membingungkan pada manusia.

- **Langkah 1.** Lihat preferensi yang konsisten pada orang itu, yaitu pola yang ia pilih berulang kali dan ia percayai.
- **Langkah 2.** Perhatikan tindakan yang terasa sangat asing dari pola itu.
- **Langkah 3.** Nilai mutunya. Kasar, kikuk, kekanak-kanakan, atau lebih buruk daripada kemampuannya yang biasa? Itu pertanda bayangan. Bila tindakan yang berlawanan itu justru dilakukan dengan terampil, dengan pertimbangan, dan dengan mutu tinggi, kemungkinan besar itu proses yang memang terlatih, bukan bayangan.

Langkah ketiga sering terlupakan, padahal ia yang membuat uji ini adil. Dalam teori Myers, bayangan tidak sekadar “perilaku yang bukan tipe”. Orang yang matang bisa bertindak melawan kebiasaan tipenya dengan sadar dan terampil, misalnya seorang pemikir yang dengan sengaja menyampaikan penghargaan. Itu keterampilan yang dipelajari, bukan bayangan. Yang membedakannya adalah *mutu*, dan *keberadaan niat*.

Studi kasus: istri yang menilai suami ISFJ-nya

DARI BUKU · HLM. 84–85 (PARAFRASA) Seorang perempuan mengisi Type Indicator untuk suaminya yang sangat introver, dari sudut pandang dirinya. Hasilnya ISTJ. Yang tertangkap bukan perasaan yang tidak diungkapkan sang suami (padahal ia sesungguhnya ISFJ), melainkan thinking kritis yang tidak sadar, inferior, dari sisi bayangannya.

Kasus ini kecil tetapi padat. Sang suami adalah introver yang sedemikian kurang memperhatikan kegiatan mengekstroversi sehingga auxiliary-nya (feeling yang berorientasi ke luar) nyaris tidak berkembang. Ekstraversinya sebagian besar tidak sadar, dan bayangannya lebih terlihat daripada kepribadian sadarnya (hlm. 84–85). Istrinya, yang melihat sisi luar, tidak menjumpai kehangatan yang menjadi inti hidup batin sang suami, melainkan kritik dingin yang bocor keluar tanpa disengaja. Maka suaminya tampak seperti tipe lain.

Pelajaran praktisnya penting bagi komunitas yang gemar menebak tipe orang. Seseorang bisa salah dibaca, bahkan oleh orang yang paling dekat, karena yang paling sering terlihat justru bukan bagian terbaiknya. Terhadap introver, kita harus selalu ingat bahwa yang kita lihat bukan jenderal.

Bagian V · Dilema Khusus Tipe Introver: Jenderal di Dalam Tenda dan Ajudan di Luar

Dari seluruh perumpamaan dalam *Gifts Differing*, analogi Jenderal dan Ajudan barangkali yang paling sering dikutip, dan sering dikutip tanpa kedalamannya. Ia diperkenalkan di Bab 1 untuk menjelaskan satu hal yang rumit: mengapa dunia kerap salah membaca orang introver. Di Bab 16, ia kembali untuk menjelaskan peran dua proses yang terampil (hlm. 12–14, 175). Bacalah ia sebagai kunci memahami kapan bayangan introver menjadi lebih terlihat daripada kepribadian sadarnya.

Mengapa Jenderal tidak keluar tenda

Myers memulai dari keadaan ekstrover. Pada ekstrover, proses dominan menghadap dunia luar dan karena itu terlihat, bahkan mencolok. Itulah sisi yang disajikan kepada orang lain, bahkan dalam pertemuan sepiintas. Pada introver keadaannya terbalik. Dominan mereka dengan keras kepala menghadap ke dalam, sehingga ketika perhatian harus beralih ke dunia luar, mereka memakai auxiliary (hlm. 12–13).

Bayangkan dominan sebagai Jenderal dan auxiliary sebagai Ajudannya. Jenderal seorang ekstrover selalu berada di tempat terbuka. Orang bertemu langsung dengannya dan mendapat pandangan resmi kapan saja, sementara Ajudan berdiri hormat di belakang. Jenderal seorang introver berada di dalam tenda, mengerjakan hal-hal berprioritas tertinggi. Ajudan di luar menangkis gangguan, atau, bila ikut membantu di dalam, keluar untuk melihat apa yang diinginkan. Yang ditemui orang adalah Ajudan. Hanya bila urusannya sangat penting, atau persahabatannya sangat dekat, orang bisa masuk menemui Jenderal sendiri (hlm. 13).

Mengapa Jenderal tidak sekalian saja mengurus dunia luar? Myers menjawab bahwa dominan adalah proses yang paling dewasa dan paling berhati-hati. Bila ia dipakai untuk urusan luar, ia menyeret introver ke dalam ekstraversi yang lebih banyak daripada yang sanggup ditanggung, dan itu menelan privasi dan ketenangan mereka. Maka dominan berkata kepada auxiliary, kurang lebih, “Pergilah ke luar, urus hal-hal yang tak bisa dihindari, dan jangan panggil aku kecuali benar-benar terpaksa” (hlm. 12).

Paradoks yang menjebak pengamat

Ada satu akibat yang berlawanan dengan nalar awam. Introver yang dominannya penilaian, yakni thinking atau feeling, tidak tampak seperti orang penilai. Yang tampak

adalah ketanggapan persepsi dari auxiliary mereka, dan mereka menjalani kehidupan luar terutama dalam sikap perseptif. Keteguhan penilaian dalam batin baru muncul ketika sesuatu yang penting bagi dunia dalam mereka muncul, dan saat itulah mereka bisa mengambil sikap yang mengejutkan tegasnya. Sebaliknya, introver yang dominannya persepsi tampak sebagai orang penilai karena yang terlihat adalah auxiliary yang menilai (hlm. 13).

Karena itu Myers mengingatkan akibat yang disebutnya “kesalahan yang disayangkan”: bila orang tidak sadar ada Jenderal di dalam tenda yang jauh lebih tinggi pangkatnya daripada Ajudan yang mereka temui, mereka mudah mengira Ajudan berkuasa penuh. Hasilnya bukan hanya meremehkan kemampuan introver, tetapi juga memahami keinginan dan rencananya secara tidak lengkap (hlm. 13). Maka muncul pedoman yang ia sebut kewaspadaan utama: jangan menyimpulkan dari pergaulan biasa bahwa introver sudah mengungkapkan apa yang sungguh penting baginya. Bila ada keputusan yang melibatkan mereka, beri tahu mereka se penuh mungkin, sebab bila perkara itu penting bagi mereka, Jenderal akan keluar dan mengungkapkan hal-hal baru (hlm. 14).

Ketika Ajudan canggung, atau tidak ada

Sekarang kita sampai pada dilema yang menjadi tema bacaan ini. Bab 16 menjelaskan bahwa bila Ajudan terampil dan cakap, Jenderal tidak perlu dipanggil. Bila Ajudan canggung, bantuan Jenderal mungkin dibutuhkan (hlm. 175). Dan Bab 1 menegaskan bahwa keberhasilan introver dalam berhubungan dengan dunia luar bergantung pada efektivitas auxiliary mereka. Bila auxiliary kurang berkembang, kehidupan luar mereka akan sangat canggung, serba kebetulan, dan tidak nyaman (hlm. 12).

Bab 2 memberi petunjuk yang lebih tajam tentang apa yang terjadi di pos yang kosong itu. Myers menjelaskan bahwa seorang ISTJ yang seimbang menjalankan kehidupan luarnya dengan proses terbaik kedua, yaitu *thinking*, sehingga hidup luarnya tertata dan sistematis. Mereka tidak menyerahkannya kepada proses terbaik ketiga, yaitu *feeling*, seperti yang terpaksa mereka lakukan seandainya *sensing* dan *thinking* mereka sama-sama introver (hlm. 20). Contoh serupa diberikan untuk INFP: kehidupan luarnya digerakkan *intuition* yang penuh semangat dan proyek, dan bukan *sensing* sebagai proses ketiga.

Bacalah kalimat itu dari sisi sebaliknya. Seseorang yang auxiliary-nya tidak berfungsi tidak lantas bebas dari dunia luar. Dunia luar tetap datang, tetapi kini yang menanganinya adalah proses terbaik *ketiga*, yaitu penghuni muda dalam rumah itu. Karena itulah Myers menutup Bab 2 dengan peringatan bahwa orang yang auxiliary-nya gagal menyeimbangkan menjadi “tidak seimbang” secara harfiah. Ia mundur ke dunia pilihannya dan, sadar atau tidak sadar, takut pada dunia yang lain (hlm. 20–21).

CATATAN EDITOR Rangkaian dari “auxiliary absen” menjadi “dunia luar ditangani proses ketiga” adalah *Inferensi editor*. Teks Myers (hlm. 20) hanya menyatakan apa yang *tidak* terjadi pada introver yang seimbang. Namun logikanya konsisten dengan hlm. 84–85, yang menyatakan bahwa pada introver yang nyaris tidak mengembangkan ekstrasversi, proses bayangan bisa lebih tampak daripada kepribadian sadarnya.

ILUSTRASI EDITOR · BUKAN KASUS DARI BUKU Seorang introver yang dominannya penilaian menjalani berbulan-bulan tanpa merawat dunia luarnya. Pesan menumpuk, undangan ditolak, urusan administratif dibiarkan. Ajudan sedang tidak bertugas. Lalu satu hari ia dituntut menjelaskan keputusannya di depan banyak orang. Jenderal tak mau keluar, Ajudan tak ada, dan yang maju adalah penghuni yang paling muda: ia bicara terlalu tajam, terlalu cepat, dan tak seperti dirinya. Malamnya ia bertanya-tanya dari mana kata-kata itu datang. Adegan ini rekaan untuk menggambarkan hlm. 12–14, 84–85, dan 175.

Bagian VI · Manifestasi Sisi Gelap pada Empat Kelompok Besar: TJ, TP, FJ, FP

Bagian ini membahas empat kelompok yang menjadi fokus Bab 9, yaitu para pemikir dan perasa dalam bentuk ekstrover dan introver. Dalam penamaan Myers, pemikir ekstrover adalah ESTJ dan ENTJ (disingkat TJ), pemikir introver adalah ISTP dan INTP (TP), perasa ekstrover adalah ESFJ dan ENFJ (FJ), dan perasa introver adalah ISFP dan INFP (FP). Perhatikan bahwa huruf J dan P di sini mengikuti aturan yang dijelaskan di Bab 1: pada ekstrover, JP menunjukkan proses dominan, sedangkan pada introver, JP menunjukkan auxiliary (hlm. 14–15). Itu sebabnya pemikir introver tampak sebagai “P”, bukan “J”.

CATATAN EDITOR Perlu ditegaskan batas teks untuk bagian ini. Myers dengan jelas menggambarkan proses *terlemah*, titik rawan, dan perilaku yang muncul ketika perkembangan timpang pada tiap kelompok. Ia menyebut *ledakan bayangan* secara eksplisit hanya pada kelompok TJ (hlm. 87), dan menyebut bayangan sebagai kritik tidak sadar pada kasus suami ISFJ (hlm. 85) serta sebagai erupsi yang tidak sesuai karakter pada pernikahan sesama perasa (hlm. 128). Bila teks tidak menyebut wajah bayangan suatu kelompok secara langsung, naskah ini menyatakannya, dan bagian yang bersifat simpulan ditandai *Inferensi editor*.

TJ: pemikir ekstrover (ESTJ, ENTJ). Ketika feeling dikunci

Potret sadar. Pemikir ekstrover menggunakan thinking mereka untuk menjalankan sebanyak mungkin dunia yang menjadi wilayah mereka. Mereka paling betah ketika situasi luar perlu diorganisasi, dikritik, atau diatur. Mereka membenci kekacauan, setengah-setengah, dan hal yang tak punya arah. Kekuatan mereka bertumpu pada kemauan untuk memberi perintah pada diri sendiri sama ketatnya dengan perintah pada orang lain (hlm. 85–86).

Titik rawan. Pemikir ekstrover menyusun kode aturan yang memuat penilaian dasar mereka tentang dunia, lalu berniat hidup dengannya dan menganggap orang lain pun seharusnya begitu. Bila persepsi mereka tidak cukup baik untuk sesekali menunjukkan bagaimana aturan itu perlu diperluas, kode itu menjadi begitu sempit dan kaku sehingga menjadi tirani, bukan hanya bagi si pemikir sendiri tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya, terutama keluarga. Yang cocok dengan aturan benar, yang melanggar salah, dan yang tidak diatur dianggap tidak penting (hlm. 86). Myers mengutip Jung untuk menggambarkan sosok ini sebagai pribadi yang menganggap pembangkang sebagai orang yang tidak masuk akal, tidak bermoral, dan tidak punya hati nurani. Kesalahan dasarnya,

tulis Myers, adalah menimpakan penilaian pribadi kepada orang lain. Penilaian sebaiknya dipakai pada diri sendiri (hlm. 86).

Satu pengamatan Myers tentang hubungan antara thinking dan perasaan orang lain layak dicatat: penilaian thinking biasanya lebih keras bagi yang dinilai daripada penilaian feeling, karena thinking pada dasarnya kritis. Ia menganalisis, memutuskan bahwa segalanya akan lebih baik bila berbeda, dan biasanya mengatakannya, sedangkan penilaian feeling cenderung sesekali bersifat memuji (hlm. 86).

Wajah bayangan. Inilah satu-satunya tempat Myers menyebut ledakan bayangan secara tegas. Bila thinking dibiarkan menguasai setiap detik sadar, feeling menjadi terlalu tertekan untuk bermanfaat bagi pemiliknya. Ia bahkan dapat mempermalukannya dengan ledakan amarah yang secara sadar tak akan pernah terpikir untuk dilakukan (hlm. 87). Dalam rumah tangga, wajah ini punya versi lain yang lebih halus. Pemikir (terutama TJ) merasa di rumah mereka berhak “melepas uap”: keras, penuh warna, dan hiperbolis. Sasarannya bisa teman, kerabat, agama, politik, atau pendapat pasangan, dan dalam bentuk berlebihan itu kritiknya tidak benar. Banyak kritik semacam itu hanya terlempar saat berpindah dari satu pikiran ke pikiran lain, tanpa niat mengubah apa pun (hlm. 129). Dan bila kritik itu sekali waktu terasa menghantam begitu telak, Myers menyebut dua kemungkinan: kegagalan komunikasi, atau, yang lebih mungkin, yang berbicara hanyalah bayangan si pemikir (hlm. 130).

Yang ditawarkan Myers. Ia mengusulkan agar pemikir sesekali mematikan penilaian dan memakai persepsi, sebab itu memberi feeling jalan keluar yang konstruktif sebelum mendidih (hlm. 87). Sebagai aturan praktis, pemikir dapat menulis dalam kode aturannya bahwa dari waktu ke waktu ia akan memakai persepsi untuk melihat apa yang patut dihargai pada seseorang, lalu mengatakannya (hlm. 86). Bab 19 menambahkan bahwa logika pemikir akan lebih akurat bila dibantu feeling, sebab perasaan adalah fakta: perasaan orang lain adalah akibat yang penting, dan perasaannya sendiri adalah sebab yang penting (hlm. 196).

TP: pemikir introver (ISTP, INTP). Perasaan sebagai titik buta

Potret sadar. Pemikir introver memakai thinking untuk menganalisis dunia, bukan menjalankannya. Mereka logis, impersonal, kritis secara objektif, dan hanya mudah diyakinkan oleh penalaran. Karena sulit memindahkan thinking dari gagasan ke detail hidup harian, kehidupan luar mereka dijalankan terutama dengan auxiliary perseptif, yang membuat mereka penasaran secara berjarak dan sangat luwes, sampai salah satu prinsip pegangan mereka dilanggar. Pada saat itu mereka berhenti menyesuaikan diri (hlm. 88–89).

Titik rawan. Proses terlemah pemikir introver, kata Myers, tak terhindarkan adalah feeling ekstrover. Mereka tak mudah tahu apa yang penting secara emosional bagi orang lain kecuali diberi tahu (hlm. 89). Ini bukan tuduhan, melainkan konsekuensi struktural: wilayah

yang mengurus feeling ekstrover adalah wilayah yang paling jarang mereka kunjungi. Myers lalu menunjukkan bahwa kelemahan ini mudah dijembatani. Dua kebiasaan kecil sudah cukup, yaitu mengucapkan kata penghargaan bila pujian memang layak, dan menyebut poin yang disetujui sebelum membahas poin yang tidak disetujui (hlm. 89).

Titik rawan yang kedua berada di auxiliary. Bila baik sensing maupun intuition tidak cukup terlatih, pemikir introver menderita kekurangan persepsi secara umum, sehingga thinking-nya kekurangan bahan: gersang dan tidak produktif. Kurangnya auxiliary juga membuat mereka kekurangan ekstraversi, sehingga hubungan mereka dengan dunia luar tidak memadai bahkan menurut ukuran introver (hlm. 89). Inilah skenario “Ajudan absen” yang dibahas di Bagian V dalam wujud paling murni. Di sinilah bayangan introver paling berpeluang tampil lebih jelas daripada kepribadian sadarnya (hlm. 84–85).

Wajah bayangan. Teks tidak menggambarkan ledakan bayangan pemikir introver dengan kalimat langsung. Yang tersedia adalah rujukan-rujukan tentang tempat feeling mereka paling belum terlatih. Pada contoh yang diberikan Myers, seorang profesor INTP menurunkan nilai mahasiswi karena terlalu menekankan fakta ketimbang prinsip, dan mahasiswi itu jauh lebih kesal pada alasannya daripada pada nilainya (hlm. 91). Myers juga mencatat bahwa guru-guru jenis ini sering lebih peduli pada bidangnya daripada pada murid (hlm. 91). Contoh lain di Bab 11, seorang NTP yang menelepon rumah setiap malam saat dinas luar kota, menanyakan segalanya dengan teliti, lalu bingung ketika suaminya yang ENFP bertanya apakah ia tidak akan mengatakan bahwa ia mencintai mereka (hlm. 128). Pada contoh-contoh ini yang tampak adalah *buta rasa*, bukan ledakan. *Inferensi editor:* bila feeling ekstrover adalah proses termuda dalam rumah itu, maka ketika ia naik ke permukaan, wajahnya paling mungkin berupa kepekaan yang sangat kekanak-kanakan atau pelepasan emosi yang tak terkendali, sebab di sinilah ia berbicara dengan kefasihan seorang anak. Myers tidak menuliskan ini, tetapi ini yang diprediksi logika tumpukan prosesnya.

Satu catatan pembeda. Ketika pemikir introver tiba-tiba menolak menyesuaikan diri karena prinsipnya dilanggar, itu bukan bayangan. Itu Jenderal yang keluar dari tenda untuk mengambil sikap yang mengejutkan tegasnya (hlm. 13). Uji kualitas Myers membantu di sini: sikap itu bermutu, bersumber dari nilai yang dipercaya, dan sadar. Itu karakter, bukan bayangan.

FJ: perasa ekstrover (ESFJ, ENFJ). Ketika fakta dingin disangkal

Potret sadar. Perasa ekstrover memancarkan kehangatan dan keramahan, dan punya kebutuhan vital untuk menemukan perasaan yang sepadan pada orang lain. Mereka sangat dihangatkan oleh persetujuan dan sangat peka terhadap ketidakpedulian. Mereka mampu melihat nilai dalam pendapat orang lain, dan percaya keselarasan bisa dicapai, serta sering berhasil mewujudkannya (hlm. 92–93).

Titik rawan. Idealisme mereka bekerja dua arah. Mereka berusaha keras mencapai cita-cita mereka dan mengidealkan orang dan lembaga yang mereka hargai. Dalam keduanya, perasa ekstrover pasti menekan dan menolak segala sesuatu dalam diri dan orang lain yang bertentangan dengan feeling, sehingga muncul kurangnya realisme di mana pun feeling terlibat (hlm. 93). Myers menarik perbedaan yang sangat tajam di sini. Menghadapi fakta dingin yang tidak harmonis yang sama, perasa ekstrover menyangkal keberadaannya, perasa introver mengutuk keberadaannya, sedangkan pengindra ekstrover menerima keberadaannya dan membiarkannya begitu saja (hlm. 93).

Bila auxiliary tidak seimbang, perasa ekstrover tidak punya jalan selain mengadopsi bentuk-bentuk penilaian feeling yang disahkan komunitas. Mereka menyesuaikan diri dengan kolektif tetapi, karena kekurangan persepsi, tidak dengan individu (hlm. 93–94). Tanpa persepsi memadai, mereka cenderung melompat ke kesimpulan dan bertindak atas asumsi yang ternyata keliru. Mereka paling buta terhadap fakta ketika menghadapi situasi tak menyenangkan atau kritik yang menyakitkan. Lebih sulit bagi mereka daripada bagi tipe lain untuk menatap hal yang mereka harap tak benar, bahkan sekadar untuk melihatnya. Akibatnya, masalah diabaikan alih-alih dicarikan solusi (hlm. 94).

Wajah bayangan. Di sini kita bertemu dua keping teks yang bisa disatukan. Pertama, dari hlm. 85: bayangan seorang tipe perasa dapat tampil sebagai thinking kritis yang tidak sadar dan inferior. Kedua, dari hlm. 128: dalam pernikahan antara dua perasa, erupsi bayangan adalah pelanggaran yang sangat tak sesuai karakter terhadap keselarasan mereka. *Inferensi editor:* bayangan perasa ekstrover paling mungkin berwujud penilaian dingin, tajam, dan tak terduga, yang tiba-tiba menyingkirkan kehangatan yang selama ini menjadi identitasnya. Itu memukul orang di sekitarnya dan memukul dirinya sendiri sebab itu adalah kebalikan dari semua yang ia pegang. Bagian yang selama ini ditekan (kebenaran dingin yang tak diinginkan) bukan hilang, melainkan menunggu di balik pintu seperti dijelaskan hlm. 194.

Yang ditawarkan Myers. Perasa ekstrover disarankan menangguk penilaian dan bersikap perseptif. Seorang ibu bertipe ini, yang kesulitan menghadapi anak-anak remajanya, dibujuk mencoba menahan penilaian dan konsisten memakai sikap tak menghakimi. Ia melaporkan bahwa itu bekerja luar biasa, tetapi merupakan hal tersulit yang pernah ia lakukan (hlm. 94). Bab 19 menambahkan bahwa penolakan feeling terhadap tantangan thinking dapat dilunakkan jika dipahami bahwa thinking hanya diundang untuk melayani feeling. Nilai-nilai yang dihargai justru lebih terlayani bila thinking diberi kesempatan mengantisipasi akibat yang disesalkan dari tindakan yang direncanakan (hlm. 196).

FP: perasa introver (ISFP, INFP). Jurang antara ideal dan kenyataan

Potret sadar. Perasa introver menyimpan kekayaan kehangatan dan antusiasme yang mungkin tidak tampak sampai mereka mengenal seseorang dengan baik. Myers melukiskannya sebagai kehangatan yang dikenakan di sisi dalam, seperti mantel berlapis bulu (hlm. 96). Mereka menilai segala sesuatu dengan nilai pribadi, dan tahu apa yang paling penting bagi mereka, lalu melindunginya dengan segala cara. Kehidupan luar mereka dijalankan dengan auxiliary perseptif, sehingga mereka berpikiran terbuka, luwes, dan mudah menyesuaikan diri, sampai salah satu hal yang paling mereka hargai tampak terancam. Pada saat itu mereka berhenti menyesuaikan diri (hlm. 96).

Titik rawan. Efektivitas perasa introver bergantung pada saluran yang memungkinkan mereka menyatakan keyakinan dan ideal batin mereka ke dunia luar. Bila saluran itu ada, keyakinan menjadi arah, daya, dan tujuan. Bila tidak, keyakinan itu membuat mereka lebih peka dan rentan saat hubungan tidak memenuhi ideal. Akibatnya bisa berupa rasa tak berdaya dan rendah diri, kehilangan kepercayaan diri, dan ketidakpercayaan pada hidup. Jurang antara yang nyata dan yang ideal lebih berat bagi ISFP, yang lebih tajam menyadari keadaan sebenarnya, daripada bagi INFP, yang intuisinya menawarkan jalan-jalan perbaikan yang penuh harapan (hlm. 96).

Wajah bayangan. Dari empat kelompok, inilah yang paling sedikit digambarkan Myers sebagai bayangan dalam arti langsung. Teks Bab 9 tidak melukiskan ledakan bayangan perasa introver. Tetapi gambaran “tak berdaya dan rendah diri” menunjukkan arah. *Inferensi editor:* ketika ideal batin tak punya saluran dan hubungan luar tak sanggup ditangani Ajudan yang kurang terlatih, bagian yang paling belum terlatih, yaitu penilaian thinking yang kritis dan berorientasi keluar, dapat berbalik menyerang diri sendiri. Gambaran yang muncul adalah penghakiman diri yang dingin dan merata. Ini sejalan dengan kasus suami ISFJ di hlm. 85, ketika thinking kritis tidak sadar muncul pada seorang perasa introver. Namun, ini penalaran penghubung, bukan pernyataan Myers tentang tipe FP.

Yang ditawarkan Myers. Jalan keluarnya adalah menjadikan persepsi dan pengertian sebagai cara hidup. Karena itu adalah cara adaptasi yang menjadi takdir mereka, mereka harus mempercayainya, melatihnya, dan memakainya pada kesulitan luar maupun dalam. Dengan bersandar pada persepsi, mereka tidak mencoba menerabas rintangan, melainkan “melihat” jalan melewatinya. Myers memakai dongeng Aesop: matahari berhasil membuat pengelana menanggalkan jubahnya, sesudah angin gagal merenggutnya (hlm. 96–97). Ia menutup bagian ini dengan pengingat yang menenteramkan. Kepercayaan perasa introver pada cara hidup mereka sama sekali tidak perlu berkurang hanya karena cara itu tampak kurang perkasa dibanding tipe lawan. Mereka punya penguasaan mereka sendiri, dan perbedaan antartipe seharusnya dilihat sebagai kebajikan, bukan cacat (hlm. 97).

Ringkasan perbandingan

Kelompok	Proses paling belum terlatih	Wajah bayangan menurut teks	Rujukan
TJ (ESTJ, ENTJ)	Feeling	Ledakan amarah yang secara sadar tak pernah dipikirkan; “melepas uap” yang hiperbolis di rumah; dalam kasus ekstrem, sekadar ucapan bayangan.	hlm. 86–87, 129–130
TP (ISTP, INTP)	Feeling ekstrover	Buta terhadap apa yang penting secara emosional bagi orang lain; bila auxiliary absen, bayangan lebih terlihat daripada kepribadian sadar. Wajah ledakan: inferensi editor.	hlm. 84–85, 89, 91
FJ (ESFJ, ENFJ)	Thinking (inferensi editor dari struktur tipe)	Penyangkalan fakta dingin; lompat ke kesimpulan; erupsi bayangan sebagai pelanggaran keselarasan; thinking kritis tak sadar.	hlm. 85, 93–94, 128
FP (ISFP, INFP)	Thinking (inferensi editor dari struktur tipe)	Rasa tak berdaya dan rendah diri bila ideal tak punya saluran. Wajah bayangan langsung tidak dijelaskan; inferensi editor.	hlm. 85, 96–97

Bagian VII · Benturan Antar-Bayangan dalam Relasi: Ketika Bayangan Suami Bertemu Bayangan Istri

Bab 11, *Type and Marriage*, dibuka dengan keyakinan yang hangat: pernikahan yang langgeng dibuat mungkin dan baik oleh tiga hal, yaitu pengertian, penghargaan, dan rasa hormat. Kesamaan tipe tidak penting kecuali sejauh membawa ketiganya (hlm. 127). Pasangan yang memilikinya tidak lagi melihat perbedaan sebagai tanda kekurangan, melainkan sebagai variasi menarik dalam kodrat manusia yang memperkaya hidup mereka. Seorang suami ISTJ muda berkata tentang istrinya yang ENFP bahwa bila istrinya persis seperti dirinya, hidup tidak akan seru (hlm. 127).

Myers juga realistis. Ia mengakui adanya masalah sepanjang jalan, terutama kekurangan pasangan, dan mengamati bahwa kekurangan itu kemungkinan besar hanyalah sisi balik dari sifat-sifat pasangan yang paling dikagumi (hlm. 127). Seorang suami merasa mungkin sangat menghargai ketangguhan istrinya yang pemikir dalam krisis, dan seorang pemikir mungkin jatuh cinta pada respons hangat si perasa, yang memberi makan perasaannya sendiri yang setengah kelaparan. Tetapi pemikir tidak akan menganggap hal-hal kecil sebagai perkara besar, dan perasa tidak akan berhenti menimbang logika setiap ucapan. Kualitas terbaik pun punya efek samping yang merepotkan (hlm. 127).

Permusuhan yang datang tiba-tiba di antara orang yang saling mencintai

Lalu Myers menulis satu kalimat yang mungkin dikenali semua orang yang pernah menikah atau menjalin hubungan lama: kadang permusuhan menyala tiba-tiba di antara dua orang yang saling mencintai, dan tak seorang pun tahu mengapa (hlm. 127). Kalimat berikutnya menjadi jawaban: benturan-benturan itu lebih tidak menyakitkan bila keduanya memahami sisi bayangan, yang terlihat oleh pasangan tetapi tidak oleh pemiliknya (hlm. 128).

Myers mengutip Jung: tindakan bayangan seseorang tidak boleh dianggap sebagai tindakan orang itu sendiri. Ia mengakui bahwa petunjuk ini sulit dipenuhi, tetapi dalam pernikahan ia penting. Alasannya diuraikan dalam urutan peristiwa yang hampir seperti rantai (hlm. 128):

- Bayangan salah satu pasangan meledak.

- Pasangannya menanggapi ledakan itu apa adanya, sebagai ungkapan dari diri yang sesungguhnya.
- Ia merasa terluka dan dendam.
- Dendam itu mengaktifkan bayangannya sendiri.
- Terjadilah saling menyalahkan yang pahit, yang menurut Myers terjadi bukan di antara kedua pasangan, melainkan *di antara bayangan mereka*.

Gambaran ini mengubah cara kita memahami pertengkaran. Pada saat suara naik dan kata-kata melukai, yang berhadapan mungkin bukan dua orang dewasa yang masing-masing punya pandangan, tetapi dua penghuni termuda dari dua rumah, yang masing-masing merasa diserang oleh yang lain.

Myers menilai eskalasi ini paling serius dalam pernikahan antara dua perasa, sebab erupsi bayangan di sana adalah pelanggaran yang sangat tak sesuai karakter terhadap keselarasan mereka (hlm. 128). Dalam rumah tangga yang menjunjung kehangatan di atas segalanya, ledakan terasa seperti pengkhianatan terhadap jati diri bersama.

Menangkap gema, lalu memperbaiki

Yang menarik, Myers tidak mengajarkan cara mencegah. Ia menyatakan terus terang bahwa erupsi bayangan tidak dapat dicegah, karena pemiliknya tidak tahu kapan itu akan terjadi. Yang bisa dilakukan adalah menangkap *gema*: bila seseorang dapat mendengar sisa dari apa yang bayangannya katakan, atau melihat pantulannya pada wajah pasangan, ia dapat memperbaiki keadaan (hlm. 128). Kalimat penebusnya amat sederhana: “Itu tadi bayanganku. Maaf.”

Kalimat itu bukan pembelaan diri, dan bukan pula penolakan tanggung jawab. Ia mengakui dua hal sekaligus: bahwa luka itu nyata, dan bahwa luka itu bukan datang dari niat. Bagi pasangan yang menerima, Jung menyediakan jalan: jangan menganggap tindakan bayangan sebagai tindakan orang yang dicintai.

Dua bayangan, dua gaya: pemikir dan perasa dalam satu rumah

Bab 11 memberi banyak petunjuk tentang titik temu pemikir dan perasa yang bersinggungan dengan topik bayangan. Perasa jangan terlalu banyak bicara kepada pemikir, dan pemikir jangan terlalu impersonal. Pemikir cenderung menganggap bahwa dengan menikahi seseorang, mereka telah menunjukkan penghargaan sekali untuk selamanya, dan bahwa perbuatan berguna mereka sehari-hari sudah menunjukkan kepedulian. Karena itu menyebutkannya terasa berlebihan, bahkan agak sentimental (hlm. 128).

Contohnya adalah seorang NTP sibuk yang rajin menelepon rumah setiap malam saat dinas luar kota, menanyakan secara menyeluruh bagaimana keadaan, karena mungkin ada masalah yang bisa ia pecahkan. Suaminya yang ENFP pada akhirnya mengalihkan topik: apakah ia tidak akan mengatakan bahwa ia mencintai mereka? Sang istri bingung. Ia tidak akan memikirkan semua hal itu bila tidak mencintai mereka. Itu kesimpulan logis yang bisa ditarik suaminya, tetapi suaminya tidak menginginkan kesimpulan. Ia ingin mendengarnya diucapkan (hlm. 128).

Perhatikan bagaimana adegan itu bisa dengan mudah bergulir menjadi pertengkaran bayangan bila tak diredam pengertian. Si perasa yang lapar akan pengakuan bisa melontarkan kata-kata yang tidak adil. Si pemikir yang merasa tersalahkan atas hal yang tak ia mengerti bisa membalas dengan kritik tajam yang berlebihan.

Myers memberi dua petunjuk lain yang saling melengkapi. Bagi pemikir yang sungguh menginginkan perubahan pada pasangan perasanya, pendekatan terbaik adalah menghindari kritik sama sekali dan sekadar mengungkapkan kebutuhan serta kekaguman atas hal yang diinginkan. Perasa yang mendengar “pasanganku suka bila aku melakukan ini” menerima gizi bagi feeling-nya, sedangkan “pasanganku tidak suka bila aku tak melakukannya” hanya teguran karena jatuh di bawah standar (hlm. 129). Dan bagi perasa, Myers menganjurkan seni menghadapi “kritik percakapan”, yaitu kritik yang tidak menunjuk sesuatu yang harus diperbaiki, tetapi sekadar mengungkapkan pandangan negatif pemikir. Jangan buru-buru membela. Beri pemikir “kemewahan” menyampaikan pandangan negatifnya tanpa pembalasan. Tawa yang santai, atau komentar ringan seperti “Jones punya sisi baik juga”, menjaga hak perasaan si perasa tanpa mengobarkan perdebatan (hlm. 129–130).

Tiga cara menanggapi perbedaan

Bab 11 menutup dengan pilihan yang tegas. Bila perbedaan tipe menimbulkan konflik terbuka, pasangan punya tiga jalan. Mereka bisa berasumsi bahwa salah bila pihak lain berbeda, lalu menjadi marah dengan merasa benar, dan itu *merendahkan pasangan*. Mereka bisa berasumsi bahwa salah bila diri sendiri berbeda, lalu menjadi murung, dan itu *merendahkan diri sendiri*. Atau mereka bisa mengakui bahwa masing-masing berbeda secara wajar dan menarik, lalu merasa geli. Kegelian itu bisa hangat atau berjarak, getir atau lembut, sesuai tipe mereka, tetapi ia membantu menyelesaikan keadaan dan menjaga martabat tiap pasangan serta jalinan pernikahan yang berharga (hlm. 130).

ILUSTRASI EDITOR · BUKAN KASUS DARI BUKU Seorang suami ENTJ pulang setelah hari yang panjang dan menemukan istrinya, seorang ENFJ, sudah berjanji pada tetangga atas namanya. Ia berkata, tanpa jeda, bahwa istrinya “selalu memutuskan sesuatu tanpa mikir”. Kalimat itu dingin, berlebihan, dan bukan yang ia maksudkan. Istrinya, yang terbiasa menyimpan pertengkaran demi keselarasan, merasakan sesuatu yang lama dikunci di dalam dirinya menyahut: ia menyusun daftar kekurangan suaminya dengan ketepatan yang mengejutkan dirinya sendiri. Dua kalimat itu tak berasal dari kepribadian sadar siapa pun. Besok pagi, kedua orang ini akan sama-sama menyesal, dan kemungkinan besar tak ada yang bisa menjelaskan mengapa. Adegan ini rekaan untuk menggambarkan hlm. 128 dan 130. Dengan “Itu tadi bayanganku”, rantai itu bisa diputus.

CATATAN EDITOR Satu catatan kehati-hatian yang bukan berasal dari Myers. Gagasan bahwa ucapan menyakitkan mungkin hanya ucapan bayangan adalah alat untuk memperbaiki hubungan antara orang yang saling mencintai, bukan pembenar bagi perilaku yang melukai berulang kali. Myers membahas ledakan yang tidak disengaja dan tak sesuai karakter. Ia tidak membahas pola penghinaan, intimidasi, atau kekerasan yang berulang, dan teorinya tidak dimaksudkan untuk menjelaskan atau memaafkan hal-hal itu. Bila luka terjadi berulang, kerangka ini tidak cukup, dan bantuan profesional yang kompeten layak dicari.

Bagian VIII · Jalan Keluar dan Integrasi Teoretis: Menerima Mereka sebagai Anggota Keluarga yang Lebih Muda

Sesudah menyusuri bagaimana bayangan terbentuk, kapan ia naik, dan bagaimana ia melukai, kita sampai pada pertanyaan yang diajukan semua pembaca: apa yang harus dilakukan? Jawaban Myers terkandung dalam beberapa kalimat di Bab 19 yang, bila dibaca lambat, merupakan salah satu bagian paling bijaksana dalam seluruh bukunya.

Rumus Myers: jangan penjarakan, jangan jadikan pemimpin, jadikan anggota keluarga

DARI BUKU · HLM. 194 (PARAFRASA) Menangani para penghuni yang tidak sependapat dengan menolak mendengar mereka sama sekali tidak menghilangkan masalah. Itu hanya memenjarakan proses mental seperti budak dalam penjara bawah tanah, dan bila ditekan sejauh itu mereka akhirnya menjebol keluar ke kesadaran dalam pemberontakan hebat. Namun seseorang dapat dengan menguntungkan menerima mereka sebagai anggota keluarga yang lebih muda, yang berhak bicara dalam rapat keluarga sebelum keputusan diambil. Bila mereka diberi tugas yang memakai karunia masing-masing, bila bantuan mereka dihargai dan sumbangan mereka dipertimbangkan sungguh-sungguh, mereka akan, seperti anak-anak, tumbuh makin bijak, dan mutu sumbangannya makin baik.

Bila kita membongkarnya, rumus Myers memuat lima gerakan yang berurutan.

- **Jangan penjarakan.** Menolak mendengar hanya menunda masalah dan menambah tekanan. Pemberontakan hanya soal waktu (hlm. 194).
- **Beri hak bicara.** Dalam rapat keluarga batin, dua penghuni muda berhak menyampaikan pandangan mereka *sebelum* keputusan diambil, bukan setelahnya (hlm. 194).
- **Beri tugas yang sesuai karunianya.** Mereka tidak diminta menjadi dominan. Mereka diberi pekerjaan yang cocok dengan jenis persepsi atau penilaian mereka (hlm. 194).
- **Hargai dan timbang sungguh-sungguh.** Bantuan mereka diakui, dan sumbangan mereka diperhatikan, bukan sekadar basa-basi (hlm. 194).
- **Biarkan mereka tumbuh.** Seperti anak-anak, mereka makin bijak, dan mutu sumbangannya terus membaik (hlm. 194).

Nada keseluruhannya patut diperhatikan. Myers tidak mengatakan bahwa penghuni muda itu harus diberi kemudi. Ia mengatakan bahwa mereka belum matang dan tak dapat diharapkan menyumbang kebijaksanaan mendalam (hlm. 194). Dominan tetap kepala rumah tangga. Yang berubah adalah sikap: dari menyingkirkan menjadi mendengarkan, dari memenjarakan menjadi membimbing. Integrasi dalam kerangka Myers bukan pemerataan kuasa, sebab ia sendiri berkeras bahwa keseimbangan tidak berarti kesetaraan, dan bahwa satu proses harus berdaulat jelas agar orang efektif (hlm. 11, 174–175). Integrasi berarti tertib rumah tangga: satu kepala, satu orang kedua, dan dua anggota muda yang diakui, bukan dikunci.

Dari prinsip ke latihan: mengundang penghuni muda sebagai penasihat

Bab 19 menurunkan prinsip itu menjadi latihan konkret. Langkah pertamanya sangat dasar, yakni belajar membedakan kapan kita sedang mempersepsi dan kapan sedang menilai. Myers memberi contoh sederhana. Ketika seseorang terbangun malam hari mendengar hujan dan berpikir “wah, hujannya deras”, itu persepsi. Bila ia lalu berpikir “sebaiknya kuperiksa apakah air masuk”, itu penilaian (hlm. 191). Keterampilan ini dapat dilatih pada hal-hal kecil, dan di situlah letak kemampuan menangkap bayangan sebelum ia meledak. Persepsi harus lebih dulu daripada penilaian, sebab ketepatan keputusan tak bisa lebih baik daripada ketepatan informasi yang mendasarinya (hlm. 194–195).

Langkah kedua adalah mengundang proses yang berlawanan sebagai penasihat bagi proses yang kita percayai. Myers menjelaskan bahwa bila *thinking* adalah penilaian yang lebih dipercaya, ia akan menolak dimatikan, tetapi penolakan itu bisa diatasi bila jelas bahwa *feeling* hanya membantu *melayani thinking*. Begitu pula bagi *perasa*: *thinking* dapat diundang sementara, dengan pengertian bahwa ia dimintai pendapat hanya untuk melayani *feeling* (hlm. 196). Itulah jembatan yang paling halus: bukan menyuruh penghuni dominan menyerah, melainkan memperkenalkan penghuni muda sebagai konsultan yang bekerja untuknya.

Langkah ketiga adalah latihan yang sangat terstruktur. Ketika menghadapi masalah, keputusan, atau situasi, Myers menyarankan memakai satu proses pada satu waktu, secara sadar dan sengaja, dengan urutan tertentu (hlm. 197):

- **Sensing** untuk menghadapi fakta secara realistis dan menemukan keadaan sebenarnya. Cara memicunya adalah membayangkan bagaimana situasi tampak di mata orang luar yang bijak dan tidak berpihak.

- **Intuition** untuk menemukan semua kemungkinan, termasuk cara mengubah situasi, pendekatan, atau sikap orang lain. Singkirkan asumsi bahwa kita sudah melakukan hal yang jelas benar.
- **Thinking** untuk menganalisis sebab-akibat secara impersonal, termasuk seluruh konsekuensi dari alternatif yang ada, baik yang menyenangkan maupun tidak, dan memeriksa keraguan yang mungkin ditekan karena kesetiaan atau keengganan berubah.
- **Feeling** untuk menimbang seberapa dalam kita peduli pada hal-hal yang akan diperoleh atau hilang. Jangan biarkan yang sementara mengalahkan yang permanen, dan sertakan perasaan orang lain sebagai fakta.

Myers jujur bahwa sebagian langkah akan lebih mudah daripada yang lain. Langkah yang memakai proses terbaik kita menyenangkan. Langkah lain sulit di awal karena memanggil kekuatan tipe yang sangat berbeda dari kita, yaitu kekuatan yang belum banyak kita latih. Ia menyarankan, bila masalahnya penting, berkonsultasi dengan seseorang yang kekuatan itu datang secara alami baginya (hlm. 197).

Dari seluruh latihan ini, ada satu pesan menenangkan yang mudah terlewat: perkembangan tipe yang baik dapat dicapai pada usia berapa pun oleh siapa pun yang peduli memahami karunianya dan menggunakannya secara tepat (hlm. 191). Tidak ada tenggat. Dalam cara pandang ini, bayangan bukan vonis. Ia undangan untuk membuka pintu yang selama ini tertutup.

Resep singkat untuk tiap kelompok, dari teks Myers

- **TJ.** Sese kali matikan penilaian dan nyalakan persepsi. Tulislah dalam aturanmu bahwa kamu akan mencari apa yang patut dihargai pada seseorang, lalu mengatakannya (hlm. 86–87).
- **TP.** Ucapkan penghargaan bila pujian memang layak, dan sebut poin yang disetujui sebelum membahas yang tidak disetujui (hlm. 89).
- **FJ.** Tangguhkan penilaian dan bersikap perseptif. Seorang tipe ini menyebutnya hal tersulit yang pernah ia lakukan, tetapi hasilnya luar biasa (hlm. 94).
- **FP.** Jadikan persepsi dan pengertian sebagai cara hidup. Jangan menerobos hambatan, melainkan “melihat” jalan melewatinya, dan percayai cara itu (hlm. 96–97).

Penutup: Membaca Diri Sendiri Tanpa Menghakimi

Bila seluruh bacaan ini dirangkum dalam satu gambar, gambar itu adalah sebuah rumah tangga. Di dalamnya ada kepala dan orang kedua yang terampil, dua penghuni muda yang belum terlatih, dan sebuah pintu tempat dua anak itu sesekali menerobos masuk saat orang dewasa sedang menatap ke arah lain. Teori Myers tidak menyuruh kita membongkar rumah itu, juga tidak menjanjikan bahwa pintu tak akan pernah terbuka tiba-tiba. Teori itu mengajak kita mengenal para penghuninya, sehingga ketika kelak sesuatu pecah di dapur, kita tidak bertanya “siapa yang rusak?” melainkan “siapa yang belum kuberi tempat bicara?”

Sikap itu pada gilirannya mengubah cara kita memandang orang lain. Bila bayangan terlihat oleh pasangan tetapi tidak oleh pemiliknya, maka setiap orang di sekitar kita menyimpan informasi tentang diri kita yang tidak kita miliki, dan sebaliknya. Pengetahuan ini cukup untuk mengubah rasa malu menjadi rasa ingin tahu. Myers sendiri menutup Bab 11 dengan nada yang sama: bahwa perbedaan itu menarik, dan bahwa kegelian yang hangat lebih berguna daripada kemarahan atau kemurungan (hlm. 130).

Pertanyaan renungan

- Kapan terakhir kali kamu berkata, “Aku tidak bermaksud begitu”? Apa yang sedang kamu kerjakan, dan proses apa yang sedang kamu pakai, sebelum itu terjadi?
- Proses apa dalam dirimu yang paling lama “dipenjara”? Apa yang akan terjadi bila ia diberi satu tugas kecil minggu ini, sesuai karunianya?
- Bagaimana kehidupan luarmu dijalankan, oleh Ajudan yang terlatih atau oleh sesuatu yang lain? Bagaimana orang-orang dekatmu akan menjawab?
- Siapa dalam hidupmu yang pernah melihat sisi bayanganmu lebih jelas daripada dirimu sendiri? Bisakah kamu berterima kasih kepadanya tanpa membela diri?
- Pada pertenggaran terakhirmu, siapa yang sebenarnya bicara: kamu dan pasanganmu, atau bayangan kalian berdua? Kalimat penebus apa yang bisa kamu siapkan?

Lampiran · Peta Rujukan Halaman

Tabel berikut memudahkan pembaca menemukan kembali konsep-konsep utama dalam edisi 1995 *Gifts Differing*.

Konsep	Halaman	Bab
Dominan sebagai “kapten kapal”; bahaya memakai keempat proses setara	hlm. 9–11	Bab 1
Peran auxiliary; Jenderal dan Ajudan; dilema introver	hlm. 11–14	Bab 1
Auxiliary pada introver bersifat ekstrover; proses ketiga; ketidakseimbangan	hlm. 19–21	Bab 2
Deskripsi tipe sebagai versi terbaik; definisi bayangan; Higgins; uji kualitas	hlm. 84	Bab 9
Kasus suami ISFJ yang terbaca sebagai ISTJ	hlm. 84–85	Bab 9
Pemikir ekstrover: kode aturan, tirani, ledakan amarah	hlm. 85–87	Bab 9
Pemikir introver: feeling ekstrover terlemah; dua kebiasaan	hlm. 88–89	Bab 9
Perasa ekstrover: fakta dingin disangkal; lompat kesimpulan	hlm. 92–94	Bab 9
Perasa introver: jurang ideal-kenyataan; matahari dan angin	hlm. 95–97	Bab 9
Bayangan dalam pernikahan; erupsi antar-bayangan; permintaan maaf	hlm. 127–130	Bab 11
Pilihan antar-lawan; dua stasiun radio; proses yang kekanak-kanakan	hlm. 174–175	Bab 16
Tidak adanya auxiliary pada ekstrover penilai dan perseptif	hlm. 176	Bab 16
Keempat proses sebagai empat orang dalam satu rumah	hlm. 194	Bab 19
Persepsi sebelum penilaian; latihan satu proses sekali waktu	hlm. 191, 195–197	Bab 19