

TINJAUAN PUSTAKA TENTANG PERAN EGO STATE DALAM PROSES KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL

Riska Mulyana¹, Fadhilla Yusri²

riskamulyanalubis@gmail.com¹, fadhillaryusri@gmail.com²

UIN Sjech M. Djambil Djambek Bukittinggi

ABSTRAK

Kajian ini membahas penerapan konseling analisis transaksional (KAT) dalam membantu individu memahami struktur kepribadian, motivasi hidup, dan mencapai perkembangan kepribadian yang sehat. KAT menawarkan pandangan unik tentang manusia, di mana setiap individu memiliki kapasitas untuk pertumbuhan dan perubahan. Artikel ini membahas konsep-konsep kunci dalam KAT, termasuk ego state (Orang Tua, Dewasa, Anak), transaksi, dan skenario hidup, serta bagaimana konsep-konsep ini memengaruhi perkembangan kepribadian yang sehat dan abnormal. Tujuan konseling KAT adalah untuk membantu klien menjadi lebih sadar akan pola-pola perilaku mereka, membuat keputusan yang lebih otonom, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka. Proses konseling melibatkan identifikasi skenario hidup yang tidak sehat, analisis transaksi yang disfungsi, dan pengembangan strategi untuk mengubah pola-pola ini. Artikel ini juga membahas kekuatan dan kelemahan konseling KAT, serta implikasinya untuk praktik konseling dan penelitian di masa depan.

Kata Kunci: Konseling Analisis Transaksional, Pandangan Tentang Manusia, Struktur Kepribadian, Motivasi Hidup, Perkembangan Kepribadian Sehat, Perkembangan Kepribadian Abnormal, Tujuan Konseling, Proses Konseling, Kekuatan Konseling, Kelemahan Konseling.

ABSTRACT

This journal examines the application of transactional analysis counseling (TAC) in helping individuals understand personality structure, life motivations, and achieve healthy personality development. TAC offers a unique view of humans, where each individual has the capacity for growth and change. This article discusses key concepts in TAC, including ego states (Parent, Adult, Child), transactions, and life scripts, and how these concepts influence healthy and abnormal personality development. The goal of TAC counseling is to help clients become more aware of their behavioral patterns, make more autonomous decisions, and improve the quality of their interpersonal relationships. The counseling process involves identifying unhealthy life scripts, analyzing dysfunctional transactions, and developing strategies to change these patterns. This article also discusses the strengths and weaknesses of TAC counseling, as well as its implications for counseling practice and future research.

Keywords: Transactional Analysis Counseling, View Of Humans, Personality Structure, Life Motivation, Healthy Personality Development, Abnormal Personality Development, Counseling Goals, Counseling Process, Counseling Strengths, Counseling Weaknesses.

PENDAHULUAN

Analisis Transaksional adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang digunakan untuk memahami dan memperbaiki komunikasi antarindividu. Pendekatan ini dikembangkan oleh Eric Berne dan fokus pada bagaimana pola interaksi sosial terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Konseling dengan menggunakan Analisis Transaksional membantu seseorang mengenali cara berkomunikasi yang sehat agar hubungan dengan orang lain bisa berjalan lebih baik. Ini menjadi penting karena komunikasi yang baik sangat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan pribadi. Dalam Analisis Transaksional, pandangan tentang manusia sangat menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berubah dan berkembang. Manusia dipandang sebagai makhluk yang dapat sadar terhadap dirinya sendiri dan memilih cara bertindak dalam hidupnya. Pendekatan ini percaya bahwa masalah

psikologis sering muncul karena pola komunikasi yang tidak sehat atau pengalaman masa lalu yang membentuk perilaku seseorang. Oleh karena itu, pemahaman tentang pandangan manusia ini menjadi dasar penting dalam proses konseling. Struktur kepribadian dalam Analisis Transaksional terbagi menjadi tiga bagian utama, yaitu Orang Tua, Dewasa, dan Anak. Ketiga bagian ini menggambarkan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Orang Tua biasanya berisi aturan dan nilai yang didapat dari orang tua atau lingkungan, Dewasa adalah bagian yang realistis dan rasional, sementara Anak mencerminkan perasaan dan pengalaman masa kecil. Memahami ketiga struktur ini membantu klien dan konselor mengidentifikasi pola komunikasi dan sikap yang bisa diubah. Motivasi hidup dalam Analisis Transaksional berkaitan dengan tujuan dan alasan seseorang bertindak dalam berbagai situasi. Motivasi ini sering kali dipengaruhi oleh pesan-pesan yang diterima dimasa kecil dan pola komunikasi yang terbentuk sejak dini. Dengan memahami motivasi hidup, seseorang dapat mengetahui apa yang mendorong dirinya dalam mengambil keputusan dan berinteraksi dengan orang lain. Konseling kemudian membantu mengembangkan motivasi yang positif agar kehidupan menjadi lebih bermakna.1 Jenis-jenis transaksi adalah cara komunikasi yang terjadi antara dua orang melalui tiga struktur kepribadian yang dapat berlangsung secara saling mendukung atau saling menghambat. Analisis Transaksional membagi transaksi menjadi transaksi komplementer, silang, dan tersembunyi. Memahami jenis transaksi ini penting agar komunikasi dapat berjalan lancar dan konflik bisa dihindari atau diselesaikan dengan baik. Dengan memahami pengantar Konseling Analisis Transaksional, pandangan manusia, struktur kepribadian, motivasi hidup, serta jenis-jenis transaksi, kita dapat melihat betapa pentingnya pendekatan ini untuk membantu seseorang memperbaiki hubungan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Pendekatan ini tidak hanya berguna untuk konseling pribadi, tapi juga dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, sekolah, dan tempat kerja. Oleh karena itu, mempelajari dan memahami Analisis Transaksional menjadi langkah awal yang baik dalam mengembangkan kemampuan komunikasi dan pengelolaan diri.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (library research). Tinjauan pustaka adalah proses yang sistematis, eksplisit dan berulang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis berbagai bukti ilmiah dari berbagai literatur atau pustaka yang dihasilkan oleh peneliti, akademisi, atau praktisi (Dwiprahasto & Lestari, 2023). Metode tinjauan pustaka adalah cara memperoleh informasi tentang pokok bahasan yang diteliti dari berbagai sumber seperti buku, laporan atau esai akademik, disertasi, tesis, ensiklopedia dan sumber-sumber cetak dan elektronik lainnya (Azizah, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengantar Konseling Analisis Transaksiona

Analisis transaksional adalah salah satu pendekatan Psychotherapy yang menekankan pada hubungan interaksional. Analisis transaksional dapat dipergunakan untuk terapi individual, tetapi terutama untuk pendekatan kelompok. Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian ini tujuan dan arah proses terapi dikembangkan sendiri oleh klien, dalam proses terapi ini juga menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh klien. Maka proses terapi mengutamakan kemampuan klien untuk membuat keputusan baru, guna untuk kemajuan hidupnya sendiri. Analisis transaksional dikembangkan oleh Eric Berne tahun 1960. Dalam mengembangkan pendekatan ini Eric Berne menggunakan berbagai bentuk permainan antara orang tua, orang dewasa dan anak. Berne mengamati bahwa kehidupan sehari-hari banyak ditentukan oleh

bagaimana ketiga status ego (anak, dewasa, dan orang tua) saling berinteraksi dan hubungan transaksional antara ketiga status ego itu dapat mendorong pertumbuhan diri seseorang (Firda & Saloka, 2020)

Teori analisis transaksional merupakan karya besar Eric Berne, yang ditulisnya dalam buku *Games People Play*. Berne adalah seorang ahli ilmu jiwa terkenal dari kelompok Humanisme. Teori analisis transaksional merupakan teori yang sangat populer dan digunakan dalam konsultasi pada hampir semua bidang ilmu-ilmu perilaku. Teori analisis transaksional telah menjadi salah satu teori komunikasi antar pribadi yang mendasar. Kata transaksi selalu mengacu pada proses pertukaran dalam suatu hubungan. Dalam komunikasi antar pribadi pun dikenal, transaksi yang dipertukarkan adalah pesan-pesan baik verbal maupun non verbal. Analisis transaksional sebenarnya bertujuan untuk mengkaji secara mendalam mengenai proses transaksi yaitu siapa-siapa yang terlibat di dalamnya dan pesan apa yang dipertukarkan (Prayitno, 1998)

Transaksional maksudnya ialah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain. Adapun hal yang dianalisis yaitu meliputi bagaimana bentuk cara dan isi dari komunikasi mereka. Dari hasil analisis dapat ditarik kesimpulan apakah transaksi yang terjadi berlangsung secara tepat, benar dan wajar. Bentuk, cara dan isi komunikasi dapat menggambarkan apakah seseorang tersebut sedang mengalami masalah atau tidak. Analisis transaksional berpendapat bahwa dalam kepribadian seseorang terdapat unsur-unsur yang saling berkaitan. Pendekatan ini juga menekankan fungsi dan pendekatan ego.

Tujuan dari konseling analisis transaksional ialah untuk membant konseli melakukan pembuatan keputusan baru, yang mengarah kepada kehidupan dan tingkah lakunya pada saat ini. Tujuan utama konseling analisis transaksional yakni tercapainya tujuan untuk menemukan kembali 3 hal dalam hidup yaitu sebuah kesadaran, munculnya spontanitas dan terbentuknya keakraban. Prinsip dalam Konseling analisis transaksional yakni :

1. Dimilikinya rasa tanggung jawab dari konseli terhadap tingkah laku yang dilakukannya.
2. Memiliki pikiran yang logis dan rasional.
3. Memiliki tujuan yang realistis.
4. Memiliki kemampuan komunikasi yang terbuka.
5. Memahami bagaimana cara berhubungan dengan pihak atau orang lain.

B. Pandangan tentang Manusia

Pendekatan Analisis Transaksional memandang manusia sebagai makhluk antideterministik (anti untuk dikondisikan). Pandangan ini menempatkan kepercayaan bahwa individu memiliki kapasitas untuk bisa memilih tujuan dan tingkah laku baru. (Prayitno, 1998) konseli dan menekankan pada kapasitas konseli untuk membuat keputusan baru, menekankan pada aspek kognitif, rasional, dan tingkah laku dari kepribadian, dan berorientasi pada peningkatan kesadaran konseli sehingga konseli dapat membuat keputusan baru dan mengganti arah hidupnya. Pandangan analisis transaksional tentang hakekat manusia ialah pada dasarnya manusia mempunyai keinginan atau dorongan dorongan untuk memperoleh sentuhan atau “*stroke*”. Sentuhan ini ada yang bersifat jasmaniah dan rohaniah serta yang berbentuk verbal dan fisik yang menjadi kepribadian seseorang ialah bagaimana individu memperoleh sentuhan melalui transaksi. Penampilan kepribadian seseorang terbentuk dari naskah hidup seseorang yang telah terbentuk sejak usia muda. Pendekatan analisis transaksional percaya bahwa manusia selalu berubah. Ada tiga hal yang membuat manusia bisa berubah, yaitu: (Prayitno, 1998)

1. Manusia ingin bahagia dan tidak ingin terlalu lama menderita
2. Karena adanya rasa bosan, jenuh, putus asa, dan tidak puas dengan kehidupan yang monoton.

3. Karena adanya informasi, pengetahuan yang baru akan perubahan, membuat manusia tersebut berupaya untuk melakukan perubahan.

C. Struktur Kepribadian

Analisis transaksional meyakini pada diri individu terdapat unsur-unsur kepribadian yang terstruktur dan itu merupakan satu kesatuan yang disebut dengan "ego state", yaitu suatu sistem perasaan dan kondisi pikiran yang berkaitan dengan pola-pola dan tingkah laku seseorang yang terbentuk berdasarkan pengalaman masa lalu, terutama masa kecil. Ego state mencerminkan cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku pada saat tertentu, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan kenangan masa lalu. Ego state ini berperan penting dalam memahami perilaku dan interaksi manusia, serta membantu individu dalam menyesuaikan diri, menyelesaikan masalah, dan mengatur emosinya (Syakila, 2024) dalam Analisis Transaksional, Ego state terdiri dari tiga bagian utama yaitu:

1. *Ego State Child* Pernyataan ego dengan ciri kepribadian anak-anak seperti bersifat manja, riang, lincah dan rewel. Tiga bagian dari ego state child ini ialah:

- a) *Adapted Child* (kekanak-kanakan)

Bagian ini menunjukkan perilaku menyesuaikan diri yang terkadang bersifat kekanak-kanakan atau reaktif, seperti mudah marah atau cemas ketika menghadapi tekanan. Contohnya, seseorang yang merasa frustrasi dan menjadi rewel saat tidak mendapatkan keinginannya. Unsur ini kurang baik ditampilkan saat komunikasi karena banyak orang tidak menyukai dan hal ini menunjukkan ketidakmatangan dalam sentuhan.

- b) *Natural Child* (anak yang alamiah)

Natural child ini banyak disenangi oleh orang lain karena sifatnya yang alamiah dan tidak dibuat-buat serta tidak berpura-pura, dan kebanyakan orang senang pada saat terjadinya transaksi

- c) *Little Professor*

Unsur ini ditampilkan oleh seseorang untuk membuat suasana riang gembira dan menyenangkan, padahal apapun yang dilakukannya itu tidaklah menunjukkan kebenaran. Bagian ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencoba memahami dan memecahkan masalah dengan cara kreatif, meskipun belum tentu sepenuhnya akurat. Contohnya, anak yang mencoba menjelaskan fenomena dengan pemikiran sederhana yang unik.

2. *Ego State Parent*

Ciri kepribadian yang diwarnai oleh sifat banyak menasehati, memerintah dan menunjukkan kekuasaannya. Ego state parent ini terbagi dua yaitu:

- a) *Critical Parent*

Bagian ini dinilai sebagai bagian kepribadian yang kurang baik, seperti menunjukkan sifat judes, cerewet, dll. Sikap ini cenderung mengarah pada perintah, kritik, dan pengawasan yang keras. Contohnya, perilaku yang sering mengoreksi orang lain dengan nada tegas atau menghakimi.

- b) *Nurturing Parent*

Penampilan ego state seperti ini baik seperti merawat dan lain sebagainya. Sikap yang mendukung, penuh kasih sayang, dan protektif, seperti merawat atau memberikan dorongan positif kepada orang lain (Yuda & Syahputra, 2019)

3. *Ego State Adult*

Berorientasi kepada fakta dan selalu diwarnai dengan pertanyaan apa, mengapa dan bagaimana. Dengan demikian untuk kita ketahui bahwasanya dalam tiap individu ego state yang tiga diatas selalu ada yang berbeda Cuma kadarnya saja. Berapa banyak ego state yang ada dalam individu akan mempengaruhi tingkah laku orang tersebut Berdasarkan keberadaan ego state terdapat tiga komposisi yang ada dalam diri individu adalah:

a) *Ego State Normal*

Sesuai dengan situasi dan kondisi dimana orang itu berada. Penampilan ego state yang normal ini dapat dilihat dalam suasana yang serius. Menyesuaikan diri dengan situasi secara tepat, misalnya seorang individu yang serius saat bekerja dan santai saat beristirahat.

b) *Ego State Kaku Ego state*

yang ditampilkannya tidak berbeda tetapi hanya satu saja. Dominasi satu ego state secara berlebihan sehingga perilaku menjadi tidak fleksibel, misalnya seseorang yang selalu bersikap kritis dan sulit berubah.

c) *Ego State Cair*

Tidak ada batasan antara penampilan ego state yang satu dengan yang lainnya. Fleksibilitas tinggi dalam berpindah-pindah antara ego state sehingga perilaku lebih adaptif terhadap situasi yang berbeda (Taufik, 2002)

D. Motivasi Hidup

Hansen mengemukakan bahwa dalam Analisis Transaksional manusia hidup dipengaruhi oleh 3 (tiga) kebutuhan, yaitu:

1. Kebutuhan akan Memperoleh Sentuhan / Rangsangan Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan sentuhan.

Sentuhan tersebut baik bersifat jasmani maupun bersifat rohani. Kemudian sentuhan bersifat positif dan negatif. Sentuhan bersifat positif seperti, senyuman, tepukan bahu, belaian, pujian, sapaan dan sebagainya. Sedangkan sentuhan bersifat negatif seperti ejekan, hinaan, dan sebagainya. Ada sentuhan yang sudah terbiasa dan ada pula sentuhan yang baru, sentuhan yang bersifat jasmani misalnya selaman, tumpukan bahu, belaian, dan sejenisnya, sedangkan sentuhan yang bersifat

2. Rohaniah seperti perhatian senyuman, sapaan dan lain-lain

Orang yang kurang memperoleh sentuhan disebut juga dengan lapar akan sentuhan. Kebutuhan untuk Mengatur Waktu Pada dasarnya manusia menginginkan waktunya yang 24 jam dapat terstruktur dengan baik atau dimanfaatkan secara baik. Kemudian disamping itu setiap orang berusaha mengisi waktu dengan berupaya memperoleh sentuhan, namun dia berusaha menghindari risiko psikologis sekecil mungkin. Risiko tersebut misalnya kekecewaan, diejek, dan disakiti, tersinggung dan sebagainya. Setiap orang berusaha mengisi waktu dengan berupaya memperoleh sentuhan, namun dia berusaha menghindari risiko sekecil mungkin. Berdasarkan risiko yang diperkirakan itu dia mencoba mengatur dirinya agar bagaimana dapat memperoleh sentuhan-sentuhan yang diinginkan tersebut. Hansen membagi 6 bentuk hubungan yang dipilih seseorang dalam mencari sentuhan yaitu:

a) *With drawl*

Orang memilih untuk menarik diri dari interaksi sosial dan lebih suka menyendiri atau berfantasi sendiri sebagai cara mendapatkan sentuhan. Contohnya seperti seseorang yang merasa sedih memilih duduk sendirian di kamar sambil berbicara dalam hati atau membayangkan situasi positif.

b) *Ritual atau basa-basi*

Ini adalah interaksi sosial yang dilakukan secara ringan dengan energi minimum, biasanya formal dan tanpa tujuan mendalam, hanya untuk menjaga hubungan. Contohnya saat menyapa tetangga dengan "Selamat pagi" atau ngobrol singkat soal cuaca.

c) *Pastimes* (meluangkan waktu)

Melakukan kegiatan bersama orang lain tanpa tujuan serius, sekadar menghabiskan waktu dan bersosialisasi. Contohnya cerita santai atau tanpa membicarakan yang hal penting.

d) *Activity* (aktivitas/tugas)

Bersama orang lain melakukan kegiatan yang memiliki tujuan, dan dalam prosesnya mereka mendapat sentuhan sosial serta manfaat lain. Contohnya bekerja sama dalam proyek sekolah atau melakukan olahraga tim.

e) *Games* (permainan)

Interaksi dengan pola berulang yang terkadang tidak disadari, dimana orang bermain peran tertentu untuk mendapat perhatian dan respon dari orang lain. Contohnya seseorang yang selalu bersikap lucu dan ingin menjadi pusat perhatian dalam kelompok, meskipun kadang perilakunya berlebihan (Makmur & Nur, 2020)

3. Kebutuhan untuk Memperoleh Posisi Hidup Keinginan dan kebutuhan memperoleh posisi hidup merupakan hubungan yang dirasakan oleh seseorang antara diri sendiri dengan orang lain.

Menurut A.Harris membagikan menjadi 4 posisi hidup yang sering dipilih oleh seseorang yaitu:

a) Saya OK, Kamu OK Posisi saya Ok kamu oke adalah posisi yang dipilih seseorang apabila dia merasa dirinya beres (OK) dan orang lain juga dirasakannya beres (OK). Orang yang berada pada posisi ini, hubungan yang dilakukannya sedang berjalan dan meningkat kearah yang lebih baik dan berjalan secara evolusioner (berubah secara lambat) (khairani, 2019)

b) Saya OK kamu tidak OK Posisi yang dipilih oleh seorang saya OK Kamu tidak OK adalah apabila dia merasakan dirinya beres dan orang lain tidak beres. Hubungan ini bersifat cenderung merubah pihak kedua biasanya juga bersifat revolusioner (perubahan yang cepat).

c) Saya tidak OK kamu OK Orang yang berada dalam posisi ini merasa dirinya tidak beres dan hanya orang lain yang beres. Hubungan yang dirasakannya adalah hubungan yang mengubah “saya” oleh “kamu” dan sifat hubungannya devolusioner (mundur secara lambat). Orang yang memilih posisi ini pada dirinya ada perasaan takut, terancam, terhina, rendah diri dan sebagainya (Prasetyo & Engry, 2023)

Menurut Thomas A. Harris posisi ini merupakan sikap umum paling awal pada masa kanak-kanak, berupa kesimpulan logis baik dari keadaan pada saat kelahiran dan pada masa bayi. Rasa OK karena dorongan yang dialami, setiap anak menerima dorongan pada tahun pertamanya, karena bagaimanapun dia harus dipungut dan dipelihara, tanpa dirawat dia tidak akan hidup, tetapi terdapat juga rasa tidak OK yaitu berupa kesimpulan tentang diri sendiri. Ada bukti-bukti yang menunjukkan adanya banyak perasaan tidak OK pada anak.

Saya tidak OK kamu tidak OK Orang yang berada pada posisi ini merasa bahwa dirinya sendiri tidak berdaya dan orang lain dirasakannya juga tidak berdaya. Hubungan yang dirasakannya tidak jelas siapa mengubah siapa atau obvolusioner (perubahan secara menyeluruh dan mendasar). Contohnya adalah orang yang putus asa frustasi dan sebagainya. Menurut Thomas pemilihan posisi saya tidak Ok kamu tidak Ok merupakan sikap yang pertama dan bukan kedua ini adalah keadaan anak yang autis secara psikologis tidak pernah lahir. Rupanya autisme kekanak-kanakan merupakan reaksi organisme yang belum matang terhadap tekanan yang hebat dalam lingkungannya di mana sama sekali tidak ada dorongan yang sampai padanya. Anak autisme adalah anak yang pada minggu-minggu pertama yang kritis tidak merasa selamat seolah-olah dia tidak menemukan seorangpun di luar sana setelah dia dipaksa keluar dari ke dunia ini saat dia lahir. (Bakharuddin al-Hasby, 2024)

E. Jenis-Jenis Transaksi

Dalam konseling transaksional, "transaksi" merupakan pertukaran pesan antara individu yang berinteraksi. Eric Berne, sebagai pencetus teori ini, mengemukakan bahwa

dalam setiap proses komunikasi terdapat tiga jenis transaksi utama yang dapat terjadi, yaitu transaksi komplementer, transaksi silang, dan transaksi tersembunyi atau samar. Memahami jenis-jenis transaksi ini sangat penting agar komunikasi bisa berlangsung efektif dan membantu dalam hubungan interpersonal maupun proses konseling.

1. Transaksi Komplementer

Jenis transaksi ini merupakan jenis terbaik karena terjadi kesamaan makna terhadap pesan yang mereka pertukarkan, pesan yang satu dilengkapi oleh pesan yang lain meskipun dalam jenis sikap ego yang berbeda. Transaksi terjadi antara dua sikap yang berbeda namun komplementer. Kedua sikap itu adalah sikap orang tua dan sikap anak-anak. Komunikasi dapat dilanjutkan manakala terjadi transaksi yang bersifat komplementer karena di antara mereka dapat memahami pesan yang sama dalam suatu makna.

2. Transaksi Silang

Transaksi silang ialah penampilan ego state seorang dan respon yang diharapkan tidak sejajar atau silang yaitunya tidak sebagaimana yang diharapkan. Terjadi manakala pesan yang dikirimkan komunikator tidak mendapat respons sewajarnya dari komunikan. Akibat dari transaksi silang adalah terputusnya komunikasi karena kesalahan dalam memberikan makna pesan. Komunikator tidak menghendaki jawaban demikian, terjadi kesalahpahaman sehingga kadang-kadang orang beralih ke tema pembicaraan lain.

3. Transaksi Tersembunyi atau Samar

Jika terjadi campuran beberapa sikap di antara komunikator dengan komunikan sehingga salah satu sikap menyembunyikan sikap yang lainnya. Sikap tersembunyi ini sebenarnya yang ingin mendapatkan respons tetapi ditanggapi lain oleh si penerima. Bentuk-bentuk transaksi tersembunyi bisa terjadi jika ada 3 atau 4 sikap dasar dari mereka yang terlibat dalam komunikasi namun yang diungkapkan hanya 2 sikap saja sedangkan 1 atau 2 lainnya tersembunyi. Jika terjadi 3 sikap dasar sedangkan yang lainnya disembunyikan maka transaksi itu disebut transaksi tersembunyi 1 segi angular, kondisi ini menyebabkan pesan ganda, di mana maksud tersembunyi berusaha mendapatkan respons yang berbeda dari yang terlihat, jika yang terjadi ada 4 sikap dasar dan yang disembunyikan 2 sikap dasar disebut dengan *dupleks*, Transaksi ini lebih kompleks karena melibatkan dua pesan tersembunyi yang mungkin bertentangan dengan pesan yang diucapkan secara eksplisit.

Pembentukan naskah hidup dalam Analisis Transaksional adalah proses pembentukan pola perilaku, keyakinan, dan keputusan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan mempengaruhi cara seseorang menjalani hidupnya. Naskah hidup ini dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, antara lain: (Putriani & Taufi, 2023)

a. *Injunction*

Pesan ini meminta atau menginstruksikan anak untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan secara verbal atau tingkah laku. Diterima melalui pesan orangtua, penemuan sendiri dan misinterpretasi atas peran orangtua. Pada poin ini orangtua, secara tidak langsung memberikan pengaruh tingkah laku pada anak. Secara tersirat mereka meminta anak untuk melakukan hal yang sama seperti mereka.

b. *Stroke*

Berupa penghargaan dan penerimaan baik positif maupun negatif. Stroke memberikan reaksi spontan atas apa yang telah dilakukan anak. Perlakuan stroke yang kurang tepat mampu memberikan pengaruh besar terhadap mindset dan tingkah laku anak.

c. *Hunger Hunger*

yaitu kekurangan stroke positif. Orangtua pada poin ini lebih sering mengabaikan hal-hal yang telah dilakukan oleh anak. Terkadang mereka hanya melihat hasil yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Maka dari itu, anak akan merasa tidak dihargai dan

memiliki naskah hidup yang cukup membuatnya menjadi pribadi yang negative (Akmal & Sutja, 2016)

F. Perkembangan Kepribadian Abnormal

Bagaimana berkembangnya pribadi yang abnormal pada diri seseorang, dapat dilihat dari ciri-ciri yang terdapat pada orang tersebut apabila dia melakukan kegiatan transaksi. Ciri tersebut berkenaan dengan bagaimana dia menampilkan ego state yang ada pada dirinya itu dan bagaimana posisi hidup yang diikutinya. Semuanya itu akan nampak dari tingkah laku-tingkah laku yang ditampilkan selama dia melakukan transaksi. Hansen merumuskan empat ciri-ciri dari perkembangan kepribadian yang abnormal yaitu sebagai berikut : (Taufik, 2002)

1. Kecenderungan untuk memilih posisi hidup

Yaitu *devolutioner*, *revolutioner* atau *obvolutioner* atau pada dirinya ada "not OK", misalnya memilih untuk tidak berbuat yang sebetulnya perlu, memilih untuk tidak bertanya, berhias, dan lainlain.

2. Kecenderungan untuk mempergunakan ego state yang tunggal

Yaitu atau hanya satu saja tampil untuk situasi yang berbeda. Misalnya pada situasi dan kondisi yang berbeda, ego state yang mimpinya cenderung satu saja apakah ego state adult, parent atau selalu child.

3. Ego state yang ditampilkannya seringkali terlalu "cair"

sehingga tidak ada batas antara ego state yang satu dengan yang lainnya atau ego statenya bolong. Ini semuanya berkembang menjadi "utility parenting" (orang tua yang selalu tidak). Orang semacam ini seringkali mengacaukan penampilan ego statenya pada situasi dan kondisi yang relatif sama.

4. Ego statenya tercemar

misalnya ego state adult dicemari oleh ego state child dan ego state parent. Bentuk nyata berwujud prasangka yaitu menganggap sesuatu tidak sesuai dengan kenyataan. Bentuk nyata lainnya menganggap sesuatu tidak sesuai dengan kenyataan. Bentuk nyata lainnya ialah delusi, yaitu melihat sesuatu tidak sebagaimana mestinya. Prasangka dan delusi dapat merusak persepsi dan akhirnya merusak penyesuaian diri. Usaha untuk menyetatkan kepribadian sendiri adalah melalui cara menghilangkan prasangka dan delusi tersebut (Taufik, 2002)

G. Tujuan dan Proses Konseling

Analisis Transaksional Secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam konseling Analisis Transaksional adalah membantu klien agar dapat memahami sifat dan jenis transaksi mereka dengan orang lain sewaktu dia bertransaksi. Pemahaman ini akan berguna bagi klien sehingga mereka bisa merespon orang lain menyeluruh dan akrab secara langsung. Tujuan konseling menurut model Analisis Transaksional ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Agar klien berusaha dengan bantuan konselor menghilangkan pencemaran ego statenya
2. Setelah pencemaran terkikis habis, konselor berusaha mengembangkan kemampuan individu untuk dapat mempergunakan ego statenya secara tepat, sesuai dengan situasi dan kondisi dimana dia berada. Apabila suatu situasi menuntut yang ego state adult, dia dapat menampilkannya secara memadai. Begitu juga hendaknya penampilan ego state-ego state yang lain.
3. Apabila hal ini sudah tercapai, maka selanjutnya dia mesti dapat mempergunakan ego state adult secara optimal, karena makin dewasa dia maka ego state adultlah yang mestinya banyak tampil. Untuk pekerjaan yang menuntut keseriusan, ego state adult yang biasanya mendominasi tampil agar dia dapat sukses memperoleh hasil pekerjaan

tersebut. Efek dari tujuan ini adalah pematapan pikiran dan penalaran individu yang bersangkutan. (Bakharuddin al-Hasby, 2024)

4. Membebaskan diri klien dari ketidakstabilan posisi hidup dan mengganti dengan naskah hidupnya yang lebih produktif serta menempatkan posisi Saya OK, kamu OK.

Tujuan dari konseling analisis transaksional adalah untuk mengkaji secara mendalam dari proses komunikasi yang terjadi dengan melihat siapa yang terlibat dan apa pesan dipertukarkan. Konsep analisis transaksional adalah pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan pada setting individu ataupun kelompok. Konseling ini memfokuskan pada pengambilan suatu keputusan diawal yang dilakukan oleh konseli untuk menekankan pada suatu kapasitas konseli guna membuat keputusan-keputusan baru. Konseling analisis transaksional menekankan aspek kognitif, rasional serta tingkah laku dari kepribadian. Analisis transaksional memiliki digunakan untuk melihat serta mempelajari interaksi antar individu dan pengaruhnya yang bersifat timbal balik merupakan suatu gambaran kepribadian individu.

Proses konseling, apabila konselor berkehendak menggunakan model Analisis Transaksional dalam membantu klien, maka dia hendaknya memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan analisis struktur kepribadian, transaksi dan naskah hidup. Ketiga hal tersebut menjadi kunci munculnya masalah dalam diri klien. Berkenaan dengan hal ini, Hansen membagi empat tahapan yang hendaknya dilalui dalam kegiatan konseling Analisis Transaksional yaitu:

1. Analisis Struktur Dalam hal ini yang dianalisis

Adalah struktur ego yang terdapat dalam kepribadian individu. Konselor, misalnya menjelaskan pada klien bahwa pada dirinya itu terdapat tiga state. Dengan demikian klien menjadi menyadari bahwa dirinya mengemban tiga ego state, dan mengetahui mana yang dominan dari ditampilkannya dalam setiap kali dia melakukan transaksi, dan mungkin ini yang menjadi sumber masalahnya sekarang. Melalui kesadaran akan hal ini, maka klien akan berusaha mengintrospeksi dirinya sehingga dia dapat pula meneliti kembali tentang ego state yang tidak tepat dia tampilkan selama ini yang untuk selanjutnya berusaha mengubahnya

2. Analisis Transaksional Konselor menganalisis pola transaksi yang dipakai oleh klien terhadap anggota kelompok lainnya

Dengan analisis ini akan diketahui ego state mana yang dominan dipakai klien tersebut. Dengan mengetahui ego state yang dominan itu, maka konselor akan mengetahui juga bahwa ego state yang ditampilkan itu tepat atau tidak. Jika individu dewasa, yang seharusnya banyak menggunakan ego state Adult, tetapi ternyata lebih banyak menggunakan parent, atau child, itu berarti dia sudah terkontaminasi atau lemah. Berdasarkan hal tersebut konselor dapat membangun ego state yang tepat pada diri klien. Selanjutnya juga dilihat jenis transaksi mana yang sering digunakan oleh klien, apakah silang, terselubung atau sejajar. Apabila dia sering melakukan transaksi dengan cara silang, atau terselubung, maka untuk masa-masa selanjutnya dia perlu mengubahnya menjadi sejajar. Transaksi silang dan terselubung seringkali tidak disukai oleh orang dalam pergaulan. Apabila dia sendiri sering menggunakan jenis transaksi silang dan terselubung, biasanya juga akan menimbulkan ketidakenakan pada dirinya.

3. Analisis Permainan

Konselor menganalisis suasana permainan yang diikuti oleh klien dalam usaha memperoleh sentuhan. Dapat apakah klien itu mau dan mampu menanggung resiko atau dia memilih atau lari ke tingkat resiko yang paling rendah.

4. Analisis Naskah Hidup

Konselor menganalisis naskah hidup yang ada pada diri klien. Analisis ini dilakukan apabila konselor sudah merasa yakin bahwa kliennya dijangkiti oleh posisi hidup yang tidak sehat yang isinya terdapat "not OK" atau dia memiliki naskah hidup yang merugikan diri sendiri (Khamaruzzaman, 2016)

H. Teknik-Teknik Konseling Analisis

Transaksional Untuk membantu memecahkan masalah klien, dalam konseling dipakaikan beberapa teknik yang dirumuskan oleh model ini. Teknik yang digunakan dalam model Analisis Transaksional tersebut menurut Hansen, yaitu sebagai berikut :

1. *Permission*

Yaitu konselor memberi kebebasan yang luas, yaitu melakukan sesuatu yang dilarang oleh orang lain, dengan cara ini konselor akan dapat melihat ego state yang mana dominan pada diri klien, posisi hidup mana yang dipilihnya, bagaimana naskah hidupnya dan pola permainan mana yang dipilihnya dalam memperoleh sentuhan.

2. Proteksi

Yaitu dalam hal ini klien merasa aman berada bersama konselor. Dalam kegiatan konseling diciptakan rasa aman, sehingga klien merasa dirinya aman meskipun dia melakukan apa saja.

3. Potensi

Yaitu konselor benar-benar menampilkan kemampuan dirinya untuk membantu klien. Di sini tampak bahwa konselor dituntut untuk mampu memberikan sesuatu dan mampu berbuat sesuai dengan kepentingan, kemajuan dan kesejahteraan klien. Dalam hal ini, nampak jelas benar dituntut agar konselor perlu memperlihatkan diri bahwa dia adalah orang yang pintar, berpengalaman, kaya dalam berbagai hal yang dibutuhkan klien.

Cara-cara yang dipergunakan konselor dalam menyelenggarakan proses konseling dikemukakan oleh Berne yang dikutip oleh Hansen sebagai berikut:

1. Kemampuan bertanya khususnya bertanya secara terbuka untuk menggali kenyataan tentang diri klien. Pertanyaan itu tegas, jelas dan merangsang, sehingga klien dapat memberikan jawaban yang jelas, lengkap dan tuntas.
2. Konselor harus mampu mengkhususkan berbagai hal yang bersifat umum yang dikemukakan oleh klien. Dengan cara demikian berbagai hal tersebut akan dapat menjadi lebih jelas. Jika klien hanya mengemukakan yang bersifat umum saja, konselor hanya akan mengetahui aspek luarnya saja dari keadaan tersebut. Untuk itu perlu didalami dengan cara pengkhususan.
3. Dengan konfrontasi klien akan menyadari keadaan yang sebenarnya tertentu. yaitu keadaan yang mengandung kesenjangan.
4. Konselor harus mampu memberikan penjelasan dan uraian tentang sesuatu yang menyangkut diri klien atau pun yang ditanyakan klien.
5. Konselor dituntut untuk mampu memberikan contoh-contoh Gambar-gambaran, demonstrasi-demonstrasi tertentu misalnya gambaran, contoh atau pun ilustrasi bagaimana orang tersenyum, bagaimana bersikap ramah, bagaimana melambai dan sebagainya, kalau misalnya klien memang tidak dapat melakukan hal yang demikian.
6. Konselor hendaklah juga mampu membangkitkan sikap tegas klien sikap pengambilan keputusan yang mantap, tidak ragu-ragu yang akhirnya mengarah pada percaya diri sendiri.
7. Konselor hendaklah mampu untuk menafsirkan alasan di balik tingkah laku kliennya.
8. Konselor menerangkan pada klien bahwa ia sekarang siap untuk memberikan permainan dimana klien juga siap memperoleh sentuhan (Awalya et al., 2022)

I. Kekuatan dan Kelemahan Konseling Analisis Transaksional

1. Kekuatan

a. Punya Pandangan Optimis dan Realistis tentang Manusia.

AT memandang manusia dapat berubah bila dia mau. Manusia punya kehendak dan kemauan. Kemauan inilah yang memungkinkan manusia berubah, tidak statis. Sehingga manusia bermasalah sekalipun dapat berubah lebih baik, bila kemauannya dapat tumbuh

b. Penekanan Waktu Sekarang dan disini.

Tujuan pokok terapi AT adalah mengatasi masalah klien agar dia punya kemampuan dan memiliki rasa bebas untuk menentukan pilihannya. Hal ini dimulai dengan menganalisis interaksinya dengan konselor atau orang lain. Dan itu adalah persoalan interaksi sekarang. Kini dan di sini (here and now).

c. Mudah Diobservasi.

Pada umumnya teori yang muncul dari laboratorium itu sulit diamati karena itu terlihat abstrak, sehingga kadang-kadang tak jarang pula yang hanya merupakan konstruk pikiran manusia penemunya. Berbeda dengan AT, ajaran Berne tentang status ego (O, D dan A) adalah konsep yang dapat diamati secara nyata dalam setiap interaksi atau komunikasi manusia.

d. Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi

Fokus AT terpusat pada cara bagaimana klien berinteraksi, maka treatment juga mengacu pada interaksi, cara berbicara, kata-kata yang dipergunakannya dalam berkomunikasi. Karena itu, AT tidak hanya berusaha memperbaiki sikap, persepsi, atau pemahamannya tentang dirinya tetapi sekaligus mempunyai sumbangan positif terhadap keterampilan berkomunikasi dengan orang lain. Hal semacam ini tidak dimiliki oleh pendekatan lamanya.

2. Kelemahan

a. Kurang Efisien terhadap Kontrak Treatment

AT mengharapakan, kontrak treatment antara konselor-klien harus terjadi antara status ego Dewasa-dewasa. Artinya menghendaki bahwa klien mengikat kontrak secara realistis. Tetapi dalam kenyataannya, cukup banyak ditemui bahwa banyak klien yang punya anggapan jelek terhadap dirinya, atau tidak realistis. Karena itu, sulit tercapainya kontrak, karena ini tidak dapat mengungkapkan tujuan apa yang sebenarnya diinginkannya. Sehingga memerlukan beberapa kali pertemuan. Hal semacam ini dianggap tidak efisien dalam pelaksanaannya.

b. Subjektif dalam Menafsirkan Status Ego

Apakah ungkapan klien termasuk status Ego Orang tua, Dewasa, atau Anak-anak merupakan penilaian yang subyektif. Mungkin dalam hal yang ekstrim tidak ada perbedaan dalam menafsirkannya. Tapi bila pernyataan itu mendekati dua macam status ego akan sulit ditafsirkan, dan mungkin berbeda antara orting yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan dalam memahami status ego ini, menyebabkan sulitnya kesamaan dalam menakar egogram klien.

J. Analisis Kasus Berdasarkan Konstran

Seorang siswa sering mengalami masalah dengan teman-temannya di sekolah. Dia merasa tidak disukai dan mengeluhkan bahwa teman-temannya sering mengejeknya atau tidak mengajaknya bermain. Siswa ini menjadi lebih pendiam di kelas dan tidak mau berbicara dengan teman-temannya, bahkan kepada gurunya. Ketika ditanya, ia mengaku merasa "kecil" dan tidak percaya diri. Analisis kasus diatas dengan menggunakan pendekatan konseling analisis transaksional yaitu sebagai berikut :

- a. Identifikasi Ego *State* Siswa mungkin beroperasi dari ego *child* (anak-anak) yang tunduk atau terluka.

Ego ini muncul ketika dia merasa tidak diterima, terasing, atau direndahkan oleh teman-temannya. Respons emosionalnya menunjukkan ketidakpercayaan diri, rasa takut, dan keinginan untuk menarik diri dari situasi sosial. Teman-teman mungkin beroperasi dari ego *parent* kritis ketika mereka mengejek atau mengabaikannya, di mana mereka memberikan kritik atau penilaian yang membuat siswa tersebut merasa rendah diri.

- b. Transaksi Transaksi yang terjadi adalah antara ego *parent* kritis (teman-teman) dan ego *child* tunduk (siswa).

Ketika teman-temannya mengejek atau tidak mengajak bermain, siswa ini merespons dengan menarik diri dan merasa tidak berdaya. Ini adalah transaksi negatif yang merusak harga diri siswa.

- c. Intervensi Konselor atau guru dapat membantu siswa ini beralih dari ego *Child* yang Terluka menuju ego *Adult*.

Dalam ego *Adult*, siswa dapat belajar untuk menghadapi situasi dengan lebih rasional dan tidak terlalu dipengaruhi oleh perasaan negatif. Konselor juga bisa memberikan arahan kepada temannya agar lebih menggunakan ego *Adult*, di mana mereka lebih peka terhadap perasaan siswa tersebut dan mengurangi perilaku yang membuatnya merasa terasing. Kesimpulan dari kasus ini, membantu memahami bagaimana transaksi antara ego *parent* kritis (teman-teman) dan *child* yang terluka (siswa) menciptakan situasi yang negatif. Dengan intervensi yang tepat, baik siswa maupun teman-temannya dapat belajar untuk menggunakan ego *Adult* dalam interaksi mereka, sehingga komunikasi dan hubungan sosial di kelas menjadi lebih sehat dan suportif. Melalui konseling berbasis TA, siswa dapat belajar menghadapi tantangan sosial dengan lebih baik, dan lingkungan sekolah menjadi tempat yang lebih inklusif dan positif.

KESIMPULAN

Konseling Analisis Transaksional adalah metode terapi yang menekankan pada hubungan komunikasi antarpribadi. Metode ini dikembangkan oleh Eric Berne pada tahun 1960 dan berfokus pada bagaimana seseorang berinteraksi melalui tiga keadaan ego, yaitu ego orang tua, ego dewasa, dan ego anak. Dengan memahami interaksi ini, individu dapat memperbaiki hubungan sosial dan pertumbuhan dirinya. Tujuan utama dari konseling ini adalah membantu klien mengambil keputusan baru yang lebih baik serta mengarahkan perilaku dan kehidupan mereka secara positif. Proses terapi ini mengutamakan kesadaran, spontanitas, dan keakraban klien, serta mengajarkan tanggung jawab atas tingkah laku, pikiran rasional, tujuan realistik, komunikasi terbuka, dan hubungan yang sehat dengan orang lain.

Dalam pendekatan ini, manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa memilih dan mengubah dirinya sendiri. Analisis Transaksional menekankan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk membuat keputusan baru yang akan mengubah arah hidupnya, dengan pandangan bahwa manusia selalu dapat berkembang dan memperbaiki diri. Struktur kepribadian menurut Analisis Transaksional terbagi menjadi tiga bagian yaitu ego anak, ego orang tua, dan ego dewasa. Masing-masing ego *state* ini mempunyai ciri khas dan peran yang berbeda dalam membentuk perilaku dan interaksi seseorang sehari-hari. Selain itu, manusia secara psikologis didorong oleh tiga kebutuhan utama yakni kebutuhan akan sentuhan, kebutuhan mengatur waktu, dan kebutuhan memperoleh posisi hidup. Cara manusia memenuhi kebutuhan ini mempengaruhi pola hubungan yang dibangun serta peran yang dimainkan dalam interaksi sosial.

Jenis transaksi komunikasi yang diajukan Eric Berne meliputi transaksi komplementer, silang, dan tersembunyi. Transaksi ini menjelaskan bagaimana pesan dalam komunikasi dapat berjalan lancar, mengalami gangguan, atau mengandung makna tersembunyi. Memahami jenis transaksi ini memudahkan dalam mengenali pola komunikasi yang sehat dan memperbaiki hubungan interpersonal. Semua pembahasan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa konseling Analisis Transaksional merupakan pendekatan yang menekankan hubungan sosial dan komunikasi sebagai kunci perubahan dan pertumbuhan individu. Dengan memahami ego state dan transaksi, seseorang dapat mengembangkan kesadaran diri dan membentuk pola komunikasi yang lebih efektif dalam berbagai aspek kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, & Sutja. (2016). *Teori Dan Aplikasi Konseling*. WR.2019.
- Awalya, Siska, & Pratiwi. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Analisis Transaksional Dalam Dunia Pendidikan. *Konseling Gusjigang*, 8(1), 37.
- Bakharuddin al-Hasby. (2024). *Konseling Analisis Transaksional: Sebuah Tinjauan Literatur*. Katalis Pendidikan, 1(2), 112.
- Firda, E., & Saloka, F. (2020). Inner Child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 77.
- khairani. (2019). Kompetensi Konselor Sekolah Dalam Pengentasan Masalah Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Ego State. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 57.
- Khamaruzzaman. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Rumag Aloy.
- Makmur, & Nur, J. (2020). *Teori dan Teknik Bimbingan Konseling*.
- Prasetyo, M. P., & Engry, A. (2023). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (Self-injury) pada Pengguna Media Sosial Twitter. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3461>
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawasita*. UNP.
- Putriani, L., & Taufi, D. (2023). , Pendekatan Dalam Konseling. In *Pendekatan Dalam Konseling* (Tahta medi, p. 91).
- Syakila, D. N. (2024). *Konseling Analisis Transaksional: Sebuah Tinjauan Literatur*. Ilmu Pendidikan Dan Matematika, 1(2), 111.
- Taufik. (2002). *Model-Model Konseling*. UNP.
- Yuda, & Syahputra, D. (2019). Analisis Transaksional Dalam Setting Kelompok. *Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 125.