

## ALASAN MEMILIH PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL

Analisis Transaksional (AT) adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok untuk digunakan dalam terapi kelompok. AT berbeda dengan sebagian besar terapi lain dalam arti ia adalah suatu terapi kontraktual dan desisional. Analisis Transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arti proses terapi, juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien, dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru.

AT cenderung mempersamakan kekuasaan terapis dan klien dan menjadi tanggung jawab klien untuk menentukan apa yang akan diubahnya agar perubahan menjadi kenyataan, klien mengubah tingkah lakunya secara aktif. Selama pertemuan terapi, klien melakukan evaluasi terhadap arah hidupnya, berusaha memahami putusan-putusan awal yang telah dibuatnya, serta menginsafibahwa sekarang ia menetapkan orang dan memulai suatu arah baru dalam hidupnya. Pada dasarnya, AT berasumsi bahwa orang-orang bias belajar mempercayai dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaan-perasaannya.

Prinsip-prinsip yang dikembangkan oleh Eric Berne dalam analisis transaksional adalah upaya untuk merangsang tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Secara historis analisis transaksional dari Eric Berne berasal dari psikoanalisis yang dipergunakan dalam konseling/terapi kelompok, tetapi kini telah dipergunakan pula secara meluas dalam konseling/terapi individual.

## PROSES PENERAPAN PENDEKATAN DALAM KONSELING

Karena masalah ini hanya menyangkut tentang individu saja maka disini kita menggunakan teori analisis transaksional tentang kepribadian manusia

Memahami konsep pokok AT tentang kepribadian manusia tersimpul dalam istilah yang digunakan dalam teori ini. Yaitu Ego State, Transaksional, Games, Stroke, Egogram, dan Skript.

### 1. Ego State (Keadaan Ego)

Ketika Berne menghadapi klien, ia menemukan bahwa kliennya kadang-kadang berfikir, berperasaan dan berperilaku seperti anak-anak, tapi di lain kesempatan terlihat seperti orang tua atau orang dewasa. Berdasarkan pengalamannya dengan klien itu, Berne berkesimpulan bahwa

manusia memiliki berbagai bentuk kondisi ego, atau disebutnya dengan ego state. Status ego manusia itu ada tiga macam yaitu :

- a. Orang tua (Parent = Exteropsyche)
- b. Dewasa (Adult = Neopsyche)
- c. Anak-anak (Child = Archaeopsyche)

Kondisi ego orang tua (O) atau aslinya disebut oleh Berne dengan Exteropsyche adalah prototype yang ditampilkan seseorang seperti layaknya atau nyokap yakni penampilan yang terikat kepada sistem nilai, moral dan serangkaian kepercayaan. Bentuk nyatanya berupa pengontrolan, membimbing, membantu mengarahkan, menasehati, menuntun atau dapat pula mengecam, mengkritik, mengumando, melarang, mencegah atau memerintah dsb. Kata-kata yang sering digunakan oleh status ego O ini adalah keadaan ego Dewasa (D) adalah reaksi yang bersifat realistis dan logis. Status ego ini sering disebut kompleks Karena bertindak dan mengambil keputusan berdasarkan hasil pemrosesan informasi dari data dan fakta lapangan. Karena itu, Berne menyebut status ego ini dengan Neopsyche. Kata-kata yang sering dipergunakan adalah benar, salah, praktis, dsb.

Keadaan ego Anak-anak (A) atau archaeopsyche, merupakan keadaan dan reaksi emosi yang kadang-kadang adaptif, intuitif, kreatif, dan emosional, tetapi kadang-kadang juga bertindak lepas, ingin terbebas dari pengaruh orang lain. Kata-kata yang sering digunakan dapat berupa “Wah !”, Tidak mau. Tidak bisa, dsb.

Ketiga status ego dari Berne ini mempunyai perbedaan nyata dengan konsep Freud mengenai Id, Ego dan Super Ego. Keunggulan konsep Berne mengenai status ego ini, karena ketiga macam status ini dapat diamati secara nyata, ketimbang konsep Freud yang abstrak.

Menurut Berne, ketiga macam status ego ini, O, D, A, dapat dilihat secara terpisah pada setiap orang. Artinya, dalam keadaan atau waktu yang berbeda dapat menampilkan status ego yang berbeda pula. Orang normal (sehat) adalah orang yang dapat melahirkan status ego yang sesuai dengan keadaan lingkungannya.

Berne melukiskan adanya tiga macam bentuk ego yang berada dalam diri seseorang. Normal, Kontaminasi (Campuran) dan Eksklusi. Normal adalah bersifat terpisah, Kontaminasi adalah dua atau lebih status ego tercampur seperti tercampurnya status ego O dengan A. Sedangkan eksklusi yaitu salah satu ego yang menguasai seseorang dalam waktu yang lama menyingkirkan dua ego lainnya Struktur Kontaminasi Eksklusi Kepribadian Normal ( Delusion) (Fixation)

## 2. Transaksi

Transaksi merupakan inti dari konsep AT. Istilah transaksi sebenarnya adalah istilah yang sering dipergunakan dalam lapangan komunikasi. Sesuai dengan ini, transaksi diartikan sebagai hubungan stimulus respons atau dua ego state. Transaksi akan terjadi bila seseorang (A) memberikan rangsangan (stimulus) kepada orang lain (B), B memberi respons dan pada gilirannya respons B itu menjadi stimulus bagi A dan begitu seterusnya.

Menurut Berne, transaksi itu terjalin antar ego state. Kalau dua orang berada pada suatu ruangan, berarti pertemuannya 6 ego state. Dari sudut Ego state ini, Berne mengemukakan adanya 3 macam, yaitu transaksi yang bersifat Komplementer, Crossed (Silang) dan Ulterior (tersamar atau semu).

Transaksi Komplementer adalah transaksi antar dua ego yang sama, seperti O dengan O, D dengan D, atau A dengan A. Transaksi O-O lihatlah orang yang tengah bertengkar. Contoh D-D seperti seminar. Contoh A-A orang lagi pacaran.

Transaksi silang merupakan transaksi antar dua ego state yang berbeda. Ada tiga bentuk dengan contohnya: O-D (ujian skripsi), O-A (guru di kelas) D-A (dokter-pasien).

Transaksi tersamar atau semu adalah transaksi antar dua ego namun diikuti terjadinya transaksi dua ego lain yang tidak kelihatan atau tertutup, namun dirasakan oleh orang yang melakukannya.

Transaksi yang tak kelihatan itu mengandung kesan psikologis.

Bentuk ketiga transaksi tersebut adalah :

### Komplementer Silang Tersamar

Dari ketiga macam transaksi tersebut diatas, maka transaksi yang baik adalah Transaksi antara ego state Dewasa dengan Dewasa, karena lebih bersifat realities dan logis.

## 3. Permainan (Games)

Komunikasi antara dua manusia sebenarnya bagaikan sebuah permainan (games), ada yang kalah (korban) dan ada pula yang menang (penindas). Orang yang kalah atau menang dapat silih berganti. Kalau yang kalah berhasil mencari penyelamatan, dia akan bergerak menjadi penindas dan mengeser lawannya jadi korban, dan begitulah seterusnya.

Orang menjadi pemenang akan merasa puas. Penindas diindikasikan bilamana ia berhasil menggunakan ego state O. Namun bila lawannya berhasil mencari penyelamatan dan kemudian menggunakan ego state O terhadapnya ia akan merasa terhina. Sehingga oleh Compos disebut

Orang yang menang disebut pendulang kopon emas, dan yang kalah disebut pengumpul kopon coklat.

Oleh karena itu perilaku seseorang dapat berubah dalam setiap transaksi dengan orang lain. Kadang-kadang dia bersifat penindas, dan kadang-kadang sebagai korban. Perubahan bentuk peranan ini dapat digambarkan dalam drama segi tiga (triangle) di bawah. Penindas Penyelamat Korban

#### 4. Stroke (Dorongan atau Perhatian )

Interaksi antar manusia membutuhkan atroke atau berupa dorongan atau perhatian agar tercipta perubahan.

Stroke ini dapat dibedakan atas stroke negatif dan positif, stroke bersyarat dan tanpa syarat. Stroke positif adalah stroke yang mengakibatkan seseorang merasa dihargai dan diperhatikan sehingga menimbulkan motivasi yang kuat baginya untuk melakukan perubahan. Stroke negatif adalah yang mengakibatkan seseorang merasa kecewa atau penyesalan. "Saya tidak jadi berimu hadiah, karena kamu telat" Stroke bersyarat adalah dorongan atau perhatian yang diberikan bila dia berhasil melakukan suatu prasyaratnya terlebih dahulu. "Kamu akan saya sayangi bila kamu patuh". Sedangkan stroke tanpa syarat seperti " Ibu menyayangimu nak"

#### 5. Skript (Script)

Istilah skript bagi Berne dipergunakan untuk menunjukkan pola kehidupan yang dapat berwujud cara bertingkah laku yang diyakini, sebagai cara, nasib, atau modus bagi dirinya. Tidak jarang pula skript boleh menjadi batas atau standar sukses yang ditanamkan orang tuanya. Skript ini bisa mempengaruhi interaksi seseorang dengan orang lain. Kendatipun hal ini tidak disadarinya. Skript ini bisa mempengaruhi sehat tidaknya (OK tidak) seseorang dalam memandang diri dan lingkungannya.

Skript ini menurut AT dapat dirubah dengan memahami kembali atau mendefinisikannya kembali melalui interaksi seseorang dengan terapist.

#### 6. Egogram ( Takaran Energi Ego )

Istilah Egogram dikembangkan oleh Dusay yang dipakai untuk menunjukkan fungsi dan besarnya kekuatan energi yang terdapat pada masing-masing ego state, terutama yang berhubungan dengan aspek emosional. Kendatipun Berne membagi ego state atas O, D dan A, Dusay membagi Egogram manusia atas 5 macam yang dikembangkan dari Ego state tersebut.

Status Ego Egogram

Parent : Orang tua (O) Critical Parent : Kritikan O (KO)

Nurturing Parent : Pemeliharaan O (PO)

Adult : Dewasa (D) Adult : (D)

Child : Anak-anak (A) Free Child : Kebebasan Anak (KA)

Adapted Child : Adaptasi Anak (AA)

Kelima macam Egogram ini mempunyai energi yang berbeda untuk setiap orang. Perbedaan energi egogram inilah yang menyebabkan perbedaan kepribadian seseorang.

Orang yang rendah energi KO, bersifat mudah tergoda, rendah NO kesepian atau depresi, rendah D kesulitan konsentrasi atau memecahkan masalah, rendah KA kehilangan kreativitas, intuitif dan semangat hidup, sedangkan rendah AA bersikap tidak kompromi atau konfrontasi.

Seseorang yang baik jadi Konselor adalah punya D sangat tinggi, PO lebih tinggi dari KO, AA lebih rendah dari KA serta sangat rendah KA

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari makalah kami adalah, bahwa dalam proses pendekatan Analisis Transaksional dibutuhkan teknik dan cara-cara yang bertahap agar menemukan penyelesaian dalam masalah yang di hadapi, dan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, baik sarana tersebut berupa fisik seperti alat peraga, administrasi, dan pergedungan di mana proses kegiatan bimbingan berlangsung, bahkan pelaksana metode seperti pembimbing sendiri adalah termasuk metode juga dan sarana non fisik seperti kurikulum, contoh, teladan, sikap dan pandangan pelaksana metode,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Harris, T. 1981 . *SAYA OKE-KAMU OKE*, terjemahan, Jakarta: Yayasan Cipta Loka Cara •  
[www.ericberne.com/transactional\\_analysis\\_description](http://www.ericberne.com/transactional_analysis_description)
- Noor, M . 2002 .“Transaksional analisis”dalam buku Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer. Yogyakarta : Pustaka Pelajar offset.

## **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Prayitno. 1998. *Konseling Pancawaskita, Kerangka Konseling Elektik*. Padang : FIP IKIP
- Taufik. 2009. *Model-model konseling*. Padang: Jurusan BK FIP UNP
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek, Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama

Muhammad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bany Quraisy

<http://74.125.153.132/search?q=cache:fpWPQfn4WCsJ:eko13.wordpress.com/2008/03/18/ciri-ciri-teori-konseling/+Karakteristik+teori+psikoanalisa&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-a/diunduh 28-10-2012/18:00 WIB>

## **BAB PEMBAHASAN**

### **A. Pengantar Konsistran**

Pendekatan analisis transaksional dipelopori oleh Eric Berne dan dikembangkan semenjak tahun 1950. 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.

### **B. Pandangan Konsistran Tentang Manusia**

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 yang berbentuk verbal dan fisik. Yang menjadi kepribadian seseorang ialah bagaimana individu memperoleh sentuhan melalui transaksi. Penampilan kepribadian seseorang terbentuk naskah hidup (life script) seseorang yang telah terbentuk sejak usia muda.

### **C. Struktur Kepribadian Konsistran**

1. Setiap individu (baik dewasa, anak-anak, maupun orang tua) merupakan kesatuan dari tiga *ego state* (pernyataan ego) (ES), seperti dikutip Taufik (2009) dalam Hansen, dkk (1977), yaitu :
  - a. *Ego State Parent/exteropsychic* (ESP) : diwarnai oleh perintah, menasehati, menunjukkan figur kekuasaan, peringatan, sanksi, dan berorientasi pada nilai/moral, dan cenderung statis.

ESP ini terbagi 2 :

1. *Critical Parent* (orang tua yang selalu mengkritik), merupakan bagian penampilan *ego state* yang kurang baik, berbentuk omelan, judes, mengkritik dsb.

Misalnya, seperti orang tua yang berkata “anak-anak sekarang maunya enak sendiri, tidak peduli dengan kesulitan orang tua”, dll

2. *Nurturing Parent* (orang tua yang merawat), yang merupakan penampilan *ego state* yang dinilai baik, wujudnya seperti tingkah laku yang sifatnya merawat.

Misalnya, orang tua berkata “mari saya bantu”, “jangan terlalu manja”, dll.

- b. *Ego State Adult/neopsychic* (ESA) : berorientasi pada fakta dan diwarnai oleh pertanyaan apa, mengapa, bagaimana?, realistik, apa adanya, dengan melalui proses menimbang, mengingat, memutuskan / sangat memperhitungkan fakta/kenyataan karena penekanan rasionya, dan cenderung pada perubahan (dinamis).

Contoh penampilan ego ini seperti orang yang berkata “uk berhasil perlu perjuangan dan kerja keras”, “kita jangan terpaku pada masa lalu, tataplah masa depan dengan penuh harapan”.  
dll

- c. *Ego state child/arheopsychic* (ESC) : spontan, kreatif, senang/gembira, manja, lincah, cengeng, rewel, lucu, penuh gaya, dan banyak diwarnai oleh perasaan, dan cenderung statis.

ESC ini diwarnai oleh perasaan (*feeling*) yang mulai terbentuk pada usia 7 tahun pertama (A. Harris, 1987). Prinsipnya yaitu kespontanan dan kesenangan. ESC ini terbagi 3, yaitu :

- a. *Adapted Child* (kekanak-kanakan), merupakan unsur yang kurang baik ditampilkan seseorang dalam berkomunikasi, karena memang sering kali tidak disukai oleh orang lain dan tidak menunjukkan adanya kematangan dalam memperoleh sentuhan. Dalam suasana tertentu, penampilan unsur ini diperlukan, seperti untuk rumor dan keceriaan.
- b. *Natural Child* (anak yang alamiah), yakni bebas dan senang, yang dianggap baik. Penampilan unsur ini banyak disenangi orang lain saat melakukan transaksi, menunjukkan kealamiahannya dan tidak dibuat-buat. Dengan sifatnya yang spontan, luwes dan wajar, ego state ini banyak membantu dalam pergaulan.

Misalnya, seorang anak yang gembira dengan berkata “hore.. kita dapat hadiah” / menunjukkan perasaan gembira, riang, dll.

- c. *Little Profesor* (merasa diri seperti/seolah-olah “ya”/”tidak”), yang ditampilkan seseorang untuk menciptakan suasana lucu dan menyenangkan. Namun jika lalu sering, orang ini kurang dapat

dipercaya, sehingga setiap perbuatan yang dilakukan orang ini seringkali tidak ditanggapi dengan serius.

Misalnya, seorang anak yang meniru tingkah orang dewasa ; membaca koran dengan terbalik.

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, yaitu :

1. *Ego state* normal

Sesuai dengan situasi dan kondisi dimana orang itu berada. Penampilan ego state yang normal ini dapat dilihat dalam suasana yang serius.

2. *Ego state* kaku

*Ego state* yang ditampilkannya tidak berbeda tetapi hanya satu saja.

3. *Ego state* cair

Tidak ada batasan antara penampilan ego state yang satu dengan yang lain.

2. Motivasi hidup

Pendekatan TA ini berpendapat bahwa setiap individu menanggung 2 kebutuhan :

1. Kebutuhan fisik (makan,minum,bernapas)

2. Kebutuhan psikis (Hansen (dalam Taufik, 2000:101)) :

- a. *Stimulus hunger* dan *strokes* : perlunya perhatian (rangsangan dan belaian) dari orang lain; juga pengakuan (bersifat jasmaniah seperti; salaman, tepukan bahu, ciuman, belaian dsb dan rohaniah seperti; perhatian, senyuman, sapaan dll, positif seperti; pujian, sanjungan, penghargaan dll /negatif seperti ; ejekan, hinaan, cemoohan dsb).

Sentuhan akan memberikan warna tersendiri bagi individu, jika sentuhan itu bersifat sistematis maka anak akan menerima apa adanya. Misalnya anak yang biasa mendengar kata-kata kasar dari orang tua, apabila dia tidak mendengar kata-kata tersebut maka ia akan merasakan keanehan.

- b. *Time Structuring* : pemanfaatan waktu selama 24 jam sehari dalam mengantisipasi/menerima *stimulus strokes* dengan pola *WIRPAGIN* (Hansen, dkk. 1977) :

- 1) *With drawl* : memutuskan hubungan/menarik diri (mengisolasi diri). Individu mencari sentuhan dengan cara melakukan fantasi, bicara dengan dirinya sendiri / *be alone*, karena menurutnya apabila melakukan kegiatan lain akan menghadapi resiko yang cukup besar.
- 2) *Rituals* : sekedar basa basi dalam memberikan respon terhadap rangsangan dari orang lain ; misalnya dalam membalas sapaan.
- 3) *Pastimes* (melakukan waktu) : pembicaraan untuk sekedar mengisi waktu, berpindah-pindah, tanpa isi/tujuan tertentu. Misalnya; membicarakan anak-anak, olah raga, bencana, politik dll.
- 4) *Activities* : melakukan suatu kegiatan yang sudah bertujuan dan ada sentuhan/keberhasilan serta manfaat (situasi guna prestasi). Misalnya; belajar, berdiskusi/membuat suatu karya tertentu.
- 5) *Games* : bermain bersama orang lain atas dasar aturan tertentu. Dimana dalam permainan tersebut terdapat aktifitas sosial, serta terjadi transaksi yang berulang-ulang antara dua orang atau lebih. Bagi pemenang dan yang kalah dapat menerima dengan lapang hati.
- 6) *Intimacy* (keintiman) : berhubungan amat akrab dengan orang lain. Misalnya; hubungan suami istri, bisa juga dengan gitar/buku dsb.

Pola 1 s/d 6 mengandung “jarak” tertentu antara individu yang bersangkutan dengan orang lain dan resiko tertentu yang dapat timbul dalam hubungan itu.

c. *Position hunger* :

1. *Life position* (lipos) : bagaimana hubungan diri sendiri dengan orang lain. Yang mulai terbentuk di awal masa kecil seseorang/bayi, seperti transaksi pertama yang kita lakukan dengan ibu kita. 4 posisi hidup yang sering dipilih seseorang sebagai berikut : (A. Harris, 1987 dalam Taufik, 2009)

a. *I'm oke – you're oke* (SOKO)

Posisi ini ialah posisi yang dipilih oleh seseorang apabila ia merasa beres dan orang lain juga beres. Hubungannya yang terjadi bersifat “evolusioner” yaitu berubah secara lambat. Ini diwarnai oleh tidak ada hal-hal yang mengganggu, negatif dll. Misalnya; orang yang merasa bahwa ia bebas dan boleh melakukan sesuai dengan norma yang berlaku, serta orang lain menurut perasaannya juga boleh dan bebas berbuat seperti dia dan baginya tidak menjadi masalah dalam arti tidak risau, tidak ngomel/tidak menyangkan.

b. *I'm oke – you're not oke* (SOKTO)

Posisi ini dipilih oleh seseorang apabila ia merasa posisinya beres dan posisi orang lain tidak beres. Hubungan ini cenderung untuk merubah pihak kedua dan bersifat “revolusioner” yaitu

perubahan secara cepat. Dalam hal ini orang tersebut merasa bahwa apa yang dilakukan orang lain selalu “*not okey*”. Misalnya; orang yang selalu bersiteru dengan orang lain.

c. *I’m not oke – you’re oke* (STOKO)

Orang yang berada dalam posisi ini ialah orang yang merasa dirinya tidak beres dan orang lainlah yang beres. Sifat hubungannya ini “*devolusioner*” yaitu berubah secara lambat. Biasanya orang yang memilih posisi ini mempunyai sifat rendah diri, merasa takut, terancam, terhina dsb.

d. *I’m not oke – you’re not oke* (STOKTO)

Orang yang berada pada posisi ini merasa dirinya tidak beres dan orang lain pun dirasakan tidak beres. Hubungannya tidak jelas yaitu siapa yang mengubah siapa yang bersifat “*obvolusioner*”. Contohnya; orang yang putus asa, frustrasi dsb.

2. *Injunction* : perintah orang tua yang harus dilaksanakan ; hal ini menghasilkan STO.

3. *Permission* : kebebasan bertindak bagi anak ; hal ini menghasilkan SO.

4. *Life script* (*liscrypt*) : rencana hidup untuk mewujudkan *life position* yang telah dipilih.

5. *Counterscript* (*conscript*) : kondisi yang berlawanan dengan *life script*; hal ini merupakan selingan singkat dari *life script* yang berkepanjangan.

3. Transaksi : komunikasi antar individu (Gerald Corey, 1984)

a. *Complementary* : sejajar (*transjar*)

Individu yang berkomunikasi dengan menggunakan ego state tertentu sehingganya respon yang ditampilkan oleh orang lain sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya;

Ani : “mari kita belajar”

Rony : “baiklah”

b. *Crossed* : silang (*transil*)

Penampilan ego state seseorang sehingganya respon yang diberikan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya;

Ibu : “sana bersihkan kamarmu”

Imel : “ibu tidak berhak memerintah saya, bukan ibu tuan besar di rumah ini”

c. *Ulterior* : terselubung (*transbung*)

Penampilan ego state seseorang yang dalam komunikasi yang memiliki tujuan terselubung dari maksud pembicaraannya.

Misalnya; Budi berkata pada temannya Rahmad yang tambah kurus saja: “bajumu kok makin besar saja”

#### D. Perkembangan Kepribadian Konsistran

1. Individu berpotensi positif, apabila diberi suasana yang baik dan menguntungkan, ia akan menjadi orang yang mampu menghadapi kenyataan.
2. Individu berkembang sejak lahir dan dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik, psikis, dan sosial-ekonomi.
3. *Lipos* paling awal : SOKO. Untuk ini perlu *strokes* positif tanpa syarat.
4. Hanya 1 *ES* yang aktif pada saat tertentu dalam berkomunikasi.
5. Kepribadian yang sehat (merupakan hasil dari asuhan yang baik dari orang tua), menurut Hansen,dkk (1977) bercirikan :
  - a. Dimilikinya sikap hidup SOKO / “evolusioner”.
  - b. *Life script* (naskah hidup) yang bebas dan terbuka terhadap *games* dan *strokes*
  - c. Dapat mempergunakan ketiga *ES* dengan baik dan lentur/luwes sesuai dengan situasi dan kondisi dimana berada / fleksibel.
6. Kepribadian yang abnormal (merupakan hasil asuhan yang kurang baik / sehat dari orang tua), Hansen dkk (1977) merumuskan empat cirinya, sebagai berikut :
  - a. Kecenderungan untuk memilih posisi hidup devolusioner, revolusioner, obvolusioner atau pada dirinya ada “*not Ok*” / memilih STOKO. Misalnya; memilih untuk tidak berbuat yang sebetulnya perlu, memilih tidak bertanya, berhias dll.
  - b. Kecenderungan untuk menggunakan *ego state* yang tunggal atau hanya satu saja tampil untuk situasi yang berbeda atau tidak mampu mempergunakan ketiga *ES* dengan baik . Misalnya; pada situasi dan kondisi yang berbeda *ego state* yang tampil cenderung satu saja apakah *ego state adult, parent*, atau selalu *child*.
  - c. *Ego state* yang ditampilkannya sering terlalu “cair” sehingga tidak ada batas antara *ego state* yang satu dengan yang lainnya / *ego statenya* bolong. Ini semua berkembang menjadi “*untility parenting*” (orang tua yang selalu “tidak”). Orang semacam ini ser mengacaukan penampilan *ego statenya* pada situasi dan kondisi yang relatif sama.
  - d. *Ego statenya* tercemar. Misalnya; *ego state adult* dicemari oleh *ego state child* dan *ego state parent*. Bentuk nyatanya berwujud prasangka yaitu menganggap tidak sesuai dengan kenyataan. Bentuk lainnya yaitu delusi yakni melihat sesuatu tidak sebagaimana mestinya /berpandangan salah tanpa mau mendengarkan mana yang benar . Kontaminasi bentuk ini dapat merusak persepsi dan akhirnya merusak penyesuaian diri.

*Lipos* (dan *liscrypt-nya*) yang dipilih cenderung menjadi dasar bagi pembentukan tingkah laku individu yang bersangkutan.

#### **E. Tujuan Konsistran**

1. Mendekontaminasi ES yang terganggu.
2. Membantu menggunakan ketiga ES secara baik dan lentur.
3. Membantu menggunakan *ego state adult* secara optimal.
4. Mendorong berkembangnya :
  - a. *Life position SOKO*
  - b. *Life script* baru dan produktif

#### **F. Teknik/prosedur Konsistran**

1. Konseling analisis transaksional (konsistran) dilaksanakan melalui prosedur kelompok, atas dasar kontrak antara klien dan konselor.
2. Proses konseling melalui tahap-tahap :
  - a. Analisis struktur : membantu klien memahami struktur *ego state*-nya sendiri. Atau dengan kata lain menjelaskan kepada klien bahwasanya kita sebagai individu mengemban tiga *ego state* dan menjelaskan tentang *ego state* itu satu persatu, sehingganya individu itu sadar *ego state* yang mana yang lebih dominan dalam dirinya.
  - b. Analisis transaksional : membantu klien memahami transaksi yang hendaknya dikembangkan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dengan kata lain, konselor menganalisis pola transaksi dalam kelompok, sehingganya konselor dapat mengetahui *ego state* yang mana yang lebih dominan dan apakah *ego state* yang ditampilkan tersebut sudah tepat atau belum.
  - c. Analisis *game* : konselor menginterpretasikan *game* yang dilakukan klien dan mengkonfirmasikannya / konselor menganalisis suasana permainan yang diikuti oleh klien untuk mendapat sentuhan, setelah itu dilihat apakah klien mampu menanggung resiko atau malah bergerak kearah resiko yang tingkatnya lebih rendah.
  - d. Analisis *script* (naskah hidup) : mendalami dan menganalisis *life script* klien. Hal ini dilakukan apabila konselor sudah meyakini bahwasanya kliennya terjankiti posisi hidup yang tidak sehat.
3. Karakteristik konselor :
  - a. Berpengalaman dalam penyelenggaraan proses kelompok : analisis *ego states*, transaksi, *game* dan *life script*.
  - b. Hangat, empatik.

4. Teknik :

- a. *Permission* : memperbolehkan klien melakukan apa yang tidak diperbolehkan oleh orang tuanya. Dengan cara ini konselor akan dapat melihat ego state mana yang dominan pada klien, posisi hidup mana yang dipilihnya, bagaimana naskah hidupnya dan pola permainan mana yang dipilihnya dalam memperoleh sentuhan.
- b. *Protection* : melindungi klien dari ketakutannya sebagai akibat melaksanakan hal-hal yang dilarang orang tuanya. Dalam kegiatan konseling diciptakan rasa aman sehingga klien merasa dirinya aman meskipun dia melakukan apa saja.
- c. *Potency* : mendorong klien menjauhkan diri dari *injection* yang diberikan orang tuanya. Disini konselor dituntut untuk mampu memberikan sesuatu dan u berbuat sesuatu demi kepentingan, kemajuan, dan kesejahteraan klien.
- d. *Operation* :
  1. *Interrogation* : mengkonfrontasikan kesenjangan-kesenjangan yang ada pada diri klien sehingga berkembang respon-respon *adult* dalam klien.
  2. *Specification* : mengkhususkan hal-hal yang dibicarakan sehingga ketiga *ego state* terpahami oleh klien.
  3. *Confrontation* : menunjukkan kesenjangan/ketidaktuntasan pada diri klien.
  4. *Explanation* : transaksi *adult-adult* antara klien dan konselor untuk menjelaskan mengapa klien berbuat seperti apa yang dilakukannya (konselor “mengajar” klien).
  5. *Illustration* : membicarakan contoh, dengan humor dan pengajaran (untuk memperlihatkan bahwa *ego state adult* dan *child* dapat dipergunakan secara tepat).
  6. *Confirmation* : mendorong klien untuk bekerja lebih keras.
  7. *Interpretation* : membantu klien menyadari latar belakang dari tingkah lakunya (prosedur psikoanalisis)
  8. *Crystalization* : menjelaskan pada klien bahwa klien telah siap untuk menjalani *games* untuk memperoleh *strokes* yang diperlukan.

**G. Kekuatan Konsistran**

Beberapa kekuatan konseling analisis transaksional menurut Muhammad Surya (2003:46) yaitu :

- 1) Terminology yang sederhana dapat dipelajari dengan mudah diterapkan dengan segera pada perilaku yang kompleks

- 2) Klien diharapkan dan didorong untuk mencoba dalam hubu di luar ruang konseling untuk mengubah tingkah laku yang salah
- 3) Perilaku klien disini dan sekarang, merupakan cara untuk membawa perbaikan klien. Penekanan pada pengalaman masa kini dan lingkungan sosial.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## **TEORI KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL**

(Eric Berne) pioner yang menerapkan analisa transaksional dalam psikoterapi. Dalam terapi ini hubungan konselor dan klien dipandang sebagai suatu transaksional (interaksi, tindakan yang diambil, tanya jawab) dimana masing-masing partisipan berhubungan satu sama lain. Sebagai fungsi tujuan tertentu. Transaksi menurut Berne merupakan manivestasi hubungan sosial.

Berne membagi psikoterapi konvensional menjadi dua kelompok

1. Kelompok yang melibatkan sugesti, dukungan kembali (reassurance), dan fungsi parental lain.
2. Kelompok yang melibatkan pendekatan rasional, dengan menggunakan konfrontasi dan interpretasi seperti terapi non direktif dan psiko analisa.
- 3.

### **KONSEP POKOK**

Adapun konsep pokok dari analisis transaksional menurut Corey ( 2005 ) adalah :

1. Pandangan tentang manusia. Analisis transaksional berakar pada filsafat yang anti determinasi serta menekankan bahwa manusia sanggup melapui pengkondisian dan pemograman awal.
2. Perwakilan perwakilan Ego. Analisis transaksional adalah suatu system terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga p tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah; orang tua, orang dewasa dan anak
3. Scenario scenario kehidupan dan posisi psikologi dasar. Adalah ajaran ajaran orang tua yang kita pelajari dan putusan putusan awal yang dibuat oleh kita sebgai anak dewasa. Kebutuhan manusia akan belaian. Pada dasarnya setiap manusia memerlukan belaian dari orang lain, baik itu yang berlainan dalam bentuk fisik maupun emosional.

Teori analisis transaksional merupakan karya besar Eric Berne (1964), yang ditulisnya dalam buku *Games People Play*. Berne adalah seorang ahli ilmu jiwa terkenal dari kelompok Humanisme. Teori analisis transaksional merupakan teori terapi yang sangat populer dan digunakan dalam konsultasi pada hampir semua bidang ilmu-ilmu perilaku. Teori analisis transaksional telah menjadi salah satu teori komunikasi interpersonal yang mendasar.

Kata transaksi selalu mengacu pada proses pertukaran dalam suatu hubungan. Dalam komunikasi interpersonal pun dikenal transaksi. Yang dipertukarkan adalah pesan-pesan baik verbal maupun nonverbal. Analisis transaksional sebenarnya bertujuan untuk mengkaji secara mendalam proses transaksi (siapa-siapa yang terlibat di dalamnya dan pesan apa yang dipertukarkan).

Dalam diri setiap manusia, seperti dikutip Collins (1983), memiliki tiga status ego. Sikap dasar ego yang mengacu pada sikap orangtua (*Parent = P. extero psychic*); sikap orang dewasa (*Adult = A. neo psychic*); dan ego anak (*Child = C, arheo psychic*). Ketiga sikap tersebut dimiliki setiap orang (baik dewasa, anak-anak, maupun orangtua).

Sikap orangtua yang diwakili dalam perilaku dapat terlihat dan terdengar dari tindakan maupun tutur kata ataupun ucapan-ucapannya. Seperti tindakan menasihati orang lain, memberikan hiburan, menguatkan perasaan, memberikan pertimbangan, membantu, melindungi, mendorong untuk berbuat baik adalah sikap yang *nurturing parent* (NP). Sebaliknya ada pula sikap orang tua yang suka menghardik, membentuk, menghukum, berprasangka, melarang, semuanya disebut dengan sikap yang *critical parent* (CP).

Setiap orang juga menurut Berne memiliki sikap orang dewasa. Sikap orang dewasa umumnya pragmatis dan realitas. Mengambil kesimpulan, keputusan berdasarkan fakta-fakta yang ada. Suka bertanya, mencari atau menunjukkan fakta-fakta, bersifat rasional dan tidak emosional, bersifat objektif dan sebagainya.

Sikap lain yang dimiliki juga adalah sikap anak-anak. Dibedakan antara *natural child* (NC) yang ditunjukkan dalam sikap ingin tahu, berkhayal, kreatif, memberontak. Sebaliknya yang bersifat *adapted child* (AC) adalah mengeluh, ngambek, suka pamer, dan bermanja diri.

Ketiga sikap itu ibarat rekaman yang selalu diputar-putar bagai piringan hitam dan terus bernyanyi berulang-ulang di saat dikehendaki dan dimungkinkan. Karenanya maka sering anda berkata : si Pulan sangat dewasa; si Iteung kekanak-kanakan; atau si Ucok sok tua, mengajari/menggurui.

Bagaimana cara mengetahui sikap ego yang dimiliki setiap orang? Berne mengajukan empat cara, yaitu:

1. Melihat tingkah laku nonverbal maupun verbal yang digunakannya. Tingkah laku nonverbal tersebut pada umumnya sama namun dapat dibedakan kode-kode simbolnya pada setiap orang sesuai dengan budaya yang melingkupinya. Di samping nonverbal juga melalui verbal, misalnya pilihan kata. Seringkali (umumnya) kedua laku melalui komunikasi verbal dan nonverbal berbarengan.
2. Mengamati bagaimana sikap seseorang ketika bergaul dengan orang lain. Dominasi satu sikap dapat dilihat kalau Pulan sangat menggurui orang lain maka Pulan sangat dikuasai oleh P dalam hal ini *critical parent*. Si Iteung suka ngambek maka Iteung dikuasai oleh sikap anak. Si Ucok suka bertanya dan mencari fakta-fakta atau latar belakang suatu kejadian maka ia dikuasai oleh sikap dewasa.
3. Mengingat kembali keadaan dirinya sewaktu masih kecil; hal demikian dapat terlihat misalnya dalam ungkapan : buah jatuh tidak jauh dari pohonnya. Cara berbicara, gerak-gerik nonverbal mengikuti cara yang dilakukan ayah dan ibunya yang anda kenal.
4. Mengecek perasaan diri sendiri, perasaan setiap orang yang muncul pada konteks, tempat tertentu yang sangat mempengaruhi apakah lebih banyak dikuasai oleh sikap orang tua, dewasa, ataupun anak-anak sangat menguasai mempengaruhi seorang.

Berne juga mengemukakan terdapat beberapa faktor yang menghambat terlaksananya transaksi antarpribadi, atau keseimbangan ego sebagai sikap yang dimiliki seseorang itu. Terdapat dua hambatan utama yaitu:

1. Kontaminasi (*contamination*). Kontaminasi merupakan pengaruh yang kuat dari salah satu sikap atau lebih terhadap seseorang sehingga orang itu “berkurang” keseimbangannya.
2. Eksklusif (*exclusive*); penguasaan salah satu sikap atau lebih terlalu lama pada diri seseorang. Misalnya sikap orang tua yang sangat mempengaruhi seseorang dalam satu waktu yang lama sehingga orang itu terus menerus memberikan nasihat, melarang perbuatan tertentu, mendorong dan menghardik.

Berne mengajukan tiga jenis transaksi antarpribadi yaitu: transaksi komplementer, transaksi silang, dan transaksi tersembunyi.

1. Transaksi komplementer; jenis transaksi ini merupakan s terbaik dalam komunikasi antarpribadi 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 komplementer terjadi antara dua sikap yang sama, sikap dewasa. Transaksi terjadi antara dua sikap yang berbeda namun mplementer. Kedua sikap itu adalah sikap orang tua dan sikap anak-anak. Komunikasi antarpribadi dapat dilanjutkan manakala terjadi transaksi yang bersifat komplementer karena di antara mereka dapat memahami pesan yang sama dalam suatu makna.
2. Transaksi silang; terjadi manakala pesan yang dikirimkan komunikator tidak mendapat respons sewajarnya dari komunikan. Akibat dari transaksi silang adalah terputusnya komunikasi antarpribadi karena kesalahan dalam memberi makna pesan. Komunikator tidak menghendaki jawaban demikian, terjadi kesalahpahaman sehingga kadang-kadang orang beralih ke tema pembicaraan lain.
3. Transaksi tersembunyi; jika terjadi campuran beberapa kap di antara komunikator dengan komunikan sehingga salah satu sikap menyembunyi 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 antarpribadi 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). Kalau yang terjadi ada 4 sikap dasar dan yang disembunyikan 2 sikap dasar disebut dengan dupleks.

Berne juga mengajukan rekomendasinya untuk posisi dasar seseorang jika berkomunikasi antarpribadi secara efektif dengan orang lain. Ada empat posisi yaitu :

1. Saya OK, kamu OK (*I'm OK., you're OK*)
2. Saya OK, kamu tidak OK (*I'm OK, you're not OK*)
3. Saya tidak OK, kamu OK (*I'm not OK, you're OK*)
4. Saya tidak OK, kamu tidak OK (*I'm not OK, you're not OK*).

## **PROSES KONSELING**

Tugas utama konselor yang menggunakan analisis transaksional adalah mengajar bahasa dan ide-ide sistem untuk mendiagnosa transaksi. Konselor transaksional selalu aktif, menghindarkan keadaan diam yang terlalu lama, dan mempunyai tanggung jawab untuk memelihara perhatian pada transaksi.

Teori ini menganggap bahwa seorang konselor dan klient harus saling melengkapi guna menumbuhkan sikap atau kepribadian pada konseli

Untuk berlangsungnya konseling kontrak antara konselor dan klien sangat diperlukan penerapan teknik teknik dan prosedur prosedur terapi.

- Ø Analisis structural, adalah alat yang bisa membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi ego orang tua, ego orang dewasa dan ego anak.
- Ø Metode metode Didaktik, karena analisis transaksional akan dominan kognitif, prosedur prosedur belajar mengajar menjadi prosedur dasar bagi analisis transaksional.
- Ø Analisis transaksional; ada tiga tipe analisis transaksional (seperti dijelaskan diatas)
  1. Transaksi komplementer
  2. Transaksi menyilang
  3. Transaksi yang menyelubung

- & Kursi kosong, adalah suatu prosedur yang sesuai dengan analisis transaksional. Klien dihadapkan dengan kursi kosong dan membayangkan seolah olah di kursi tersebut ada sosok yang bermasalah dengannya.
- & Permainan peran
- & Percontohan keluarga
- & Analisis upacara, hiburan dan permainan
- & Analisis permainan dan ketegangan
- & Analisis scenario

### **TUJUAN KONSELING**

1. Membantu klien dalam memprogram pribadinya.
2. Klien dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain, dan menjadi orang mandiri dalam memilih apa yang mereka inginkan.
3. Klien dibantu mengkaji keputusan yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran.
4. Teknik-teknik daftar cek, analisis script atau kuisisioner digunakan untuk mengenal keputusan yang telah dibuat sebelumnya.
5. Klien berpartisipasi aktif dalam diagnosis dan diajar membuat tafsiran dan pertimbangan nilai sendiri.
6. Teknik konfrontasi juga dapat digunakan dalam analisis transaksional dan pengajuan pertanyaan merupakan pendekatan dasar.

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Analisis Transaksional merupakan satu pendekatan psychotherapy yang menekankan pada hubungan interaksional. Analisis transaksional dapat dipergunakan dalam konseling individual, tetapi lebih diutamakan untuk konseling kelompok. Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian, tujuan dan arah proses konseling dikembangkan sendiri oleh konseli, dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh klien. Proses terapi mengutamakan kemampuan klien untuk membuat keputusan sendiri, dan keputusan baru untuk kemajuan hidupnya sendiri. Gringkers mengemukakan pandangannya bahwa hakikat hidup manusia

selalu ditempatkan dalam interaksi dan interrelasi sebagai dasar bagi pertumbuhan dirinya.

Analisis Transaksional digunakan untuk menganalisis atau menemukan pola mana saja yang berperan dalam sulit atau mudahnya proses transaksi/komunikasi. Analisis transaksional mengikuti teori psikoanalisis Sigmund Freud dan penemuan kerja otak dari Broca dan W. Penfield antara aktivitas otak dan perilaku manusia. Menurut Penfield, otak manusia sejak bayi sudah mampu merekam berjuta-juta pengalaman tentang perasaan, pandangan, sikap, perilaku, dan lain-lain. Pengalaman yang tertanam sejak bayi hingga dewasa ini untuk selanjutnya disebut sebagai egostate.

Berne mengelompokkan rekaman pengalaman tersebut menjadi kelompok pesan-pesan norma Orang Tua (egostate Orang Tua) dan kelompok reaksi perasaan egostate Anak). Kedua egostate tersebut dalam keseharian berebut untuk tampil dalam proses komunikasi. Sulit untuk melepaskan diri sepenuhnya dari kedua egostate tersebut, apalagi egostate tersebut sebenarnya adalah rekaman perbendaharaan mengenai berbagai cara yang individu la lam menghadapi/menyelesaikan masalah, entah itu berhasil atau tidak. Berne menawarkan alternatif cara untuk menyadari egostate tersebut untuk mengontrol dan mengendalikannya sepenuhnya h egostate dewasa. Individu yang sehat adalah mereka yang mampu menggunakan egostatanya sesuai dengan situasi dan kondisi, yaitu ketika egostate dewasa dalam posisi dominan sehingga mampu memilih egostate mana yang sesuai dengan situasi tertentu. Egostate orang tua adalah bahasa tentang nilai-nilai, egostate dewasa adalah bahasa logika dan rasionalitas, sedangkan egostate anak adalah bahasa emosi. Terdapat beberapa alasan, kenapa konseling analisis transaksional dipilih oleh penulis sebagai salah satu pendekatan untuk memperbaiki self esteem.

1. Analisis Transaksional berakar dalam suatu filsafat anti deterministik yang memandang bahwa kehidupan manusia bukanlah suatu yang sudah ditentukan, melainkan merupakan serangkaian putusan dan pilihan.
  2. Analisis Transaksional menekankan aspek-aspek kognitif rasional behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya yang keliru.
  3. Analisis Transaksional merupakan terapi kontraktual dan desisional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh konseli yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi.
  4. Analisis Transaksional fokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh konseli dan menekankan kemampuan konseli untuk membuat putusan-putusan baru yang lebih sesuai.
  5. Analisis Transaksional memandang bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk memilih dalam menghadapi persoalan-persoalan hidupnya.
  6. Analisis Transaksional merupakan metode rasional yang dapat menganalisis dan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku orang, dengan berbasiskan teori psikologis yang mudah dipahami.
  7. Analisis Transaksional merupakan teknik konseling yang berkaitan dengan beragam budaya dan merupakan teknik konseling yang efektif, psikologi informasi dan psikiatri berbasis komunikasi manusia. Sehingga transaksi antarpribadi yang kompleks dapat dengan mudah dipahami.
  8. Analisis Transaksional merupakan psikologi sosial dan metode komunikasi.
- Teori yang menguraikan bagaimana cara mengembangkan dan memperlakukan diri sendiri, bagaimana berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain, menawarkan saran dan intervensi yang memungkinkan individu untuk berubah dan berkembang.

