

KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR & ANALISIS KASUS

Raihanah Muttmainnah¹, Fadhilla Yusri²

Email: raihanahmuttmainnah@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²

UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi

ABSTRAK

Konseling Analisis Transaksional merupakan pendekatan yang berakar pada teori psikoanalisis Sigmund Freud. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konseling Analisis Transaksional dari perspektif filosofis melalui telaah literatur. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi pustaka, yakni menghimpun dan menelaah berbagai referensi yang relevan serta kredibel, seperti jurnal ilmiah, artikel, dan buku yang membahas konseling Analisis Transaksional, khususnya yang terkait dengan teori ego state. Informasi penting dari berbagai sumber tersebut kemudian dianalisis dan disesuaikan dengan fokus penelitian. Temuan penelitian ini mencakup: (1) landasan filosofis dalam konseling Analisis Transaksional, (2) konsep-konsep utama dalam pendekatan ini, (3) tujuan penerapan konseling Analisis Transaksional, (4) teori ego state sebagai dasar kerangka konseling, (5) analisis kasus, (6) peran serta fungsi konselor, (7) teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling tersebut.

Kata Kunci: Analisis Transaksional, Teori Ego State.

ABSTRACT

Transactional Analysis Counseling is an approach rooted in Sigmund Freud's psychoanalytic theory. This study aims to examine Transactional Analysis counseling from a philosophical perspective through a literature review. The research approach used is qualitative with a literature study method, namely collecting and reviewing various relevant and credible references, such as scientific journals, articles, and books that discuss Transactional Analysis counseling, especially those related to ego state theory. Important information from these various sources is then analyzed and adjusted to the focus of the research. The findings of this study include: (1) the philosophical basis of Transactional Analysis counseling, (2) the main concepts in this approach, (3) the purpose of applying Transactional Analysis counseling, (4) ego state theory as the basis for the counseling framework, (5) case analysis, (6) the role and function of the counselor, (7) the techniques used in the counseling process.

Keywords: Transactional Analysis, Ego State Theory.

PENDAHULUAN

Hakikat konseling dalam pendekatan Analisis Transaksional (AT) terletak pada upaya mengarahkan status ego konseli dalam setiap proses transaksi, sehingga konseli mampu menampilkan diri secara tepat, menumbuhkan tanggung jawab pribadi atas perilaku sendiri, serta mengembangkan pola pikir yang logis, rasional, dan berorientasi pada tujuan realistik. Selain itu, konseli diharapkan mampu berkomunikasi secara terbuka, wajar, serta memiliki pemahaman yang baik dalam menjalin relasi dengan orang lain. Model analitik yang dikembangkan Eric Berne Analisis Transaksional merupakan metode humanistik yang digunakan dalam psikologi, komunikasi, pengembangan diri, psikopatologi, pendidikan, dan konseling. Pendekatan AT mencakup beberapa komponen utama, yaitu ego states, transactions, strokes, scripts, life scenario, life positions, dan time structures. Penelitian dalam bidang ini umumnya berfokus pada status ego sebagai konsep paling fundamental (Berne et al. dalam Syahputra et al., 2019).

Penelitian mengenai AT umumnya menitikberatkan pada status ego (Akkoyun et al. dalam Neviyarni et al., 2019), yang dijelaskan melalui dua model, yaitu model struktural dan model fungsional. Pada analisis struktural, kepribadian individu dibagi menjadi tiga keadaan ego: orangtua, dewasa, dan anak. Sedangkan pada analisis fungsional, ego orangtua dibedakan menjadi orangtua kritis dan orangtua pengasuh; ego anak dibedakan menjadi anak bebas dan anak adaptif; sementara ego dewasa tetap sama (Solomon dalam Karneli et al., 2019).

Dalam pengembangan teorinya, Eric Berne merumuskan konsep Analisis Transaksional sebagai teori yang tampak sederhana di permukaan namun memiliki kedalaman konseptual yang kompleks. Perkembangan pemikirannya terhenti akibat kematiannya pada usia 60 tahun, sehingga komunitas AT mewarisi teori dan metodologi yang masih memuat sejumlah kontradiksi serta gagasan yang belum sepenuhnya selesai (William F. Cornell, 2015). Pada mulanya, Berne memandang AT sebagai bentuk psikiatri sosial dan bekerja bersama kelompok rekan untuk mengembangkan dan memperdebatkan konsep-konsep awal teori tersebut.

Analisis Transaksional berlandaskan teori kepribadian yang memandang tingkah laku sebagai perwujudan dari tiga ego state, yaitu orangtua, dewasa, dan anak. Status ego ini menggambarkan identitas atau aspek kepribadian individu yang terbentuk dari pengalaman sejak masa kanak-kanak. Melalui konsep egogram (Dusay dalam Niarti et al., 2018), dapat diukur sejauh mana masing-masing ego state teraktivasi dalam diri seseorang. Status ego berkembang melalui pengalaman yang melekat sejak kecil, dan masa remaja menjadi periode penting dalam pembentukan kepribadian yang relatif stabil. Pada fase ini, nilai-nilai moral, sikap, dan perilaku berkembang dengan pesat. Beragam karakter dan kepribadian yang muncul dalam interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh kuat-lemahnya ego yang terbentuk. Jung (dalam Niarti et al., 2018) menyatakan bahwa ego sebagai aspek kesadaran dan identitas pribadi mulai berkembang sejak usia empat tahun.

Kemampuan individu dalam mengelola emosi berhubungan dengan tingkat keberhasilan hidupnya (Firmansyah et al., 2020). Namun, masih banyak individu yang belum memahami makna emosinya secara tepat sehingga penyaluran emosi yang keliru dapat menimbulkan permasalahan psikologis (Dewi et al., 2019). Penekanan emosi secara terus-menerus berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak negatif pada kesehatan mental (Nadhiroh et al., 2018). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali dan mengelola emosinya secara tepat agar dapat diterima oleh lingkungan sosial (Ananda, 2017).

AT kemudian menganalisis transaksi antarindividu untuk memahami aspek-aspek pribadi, khususnya kondisi ego (Berne dalam Niarti et al., 2018). Ketiga status ego orangtua, dewasa, dan anak berinteraksi secara dinamis dalam diri seseorang. Interaksi tersebut dapat mendukung perkembangan diri, namun juga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis

apabila terjadi kontaminasi atau kekakuan status ego (Niarti et al., 2018).

Pendekatan dan teknik ego state therapy terbukti efektif dalam membantu konseli yang mengalami trauma dan mengatasi perkembangan emosi negatif. Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat digunakan untuk menangani berbagai gangguan, seperti PTSD, depresi, multiple personality disorder, adiksi, manajemen amarah, trauma, panic attack, OCD, dan kecemasan. Strategi konseling dilakukan dengan mengidentifikasi ego state yang terluka (vaded) akibat trauma, kemudian mengaktifkan ego state lain yang mampu menenangkan atau mendukung pemulihan, sehingga individu dapat berfungsi secara lebih adaptif dan saling melindungi (Barabasz et al. dalam Marisa et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan merupakan suatu proses pengumpulan informasi yang relevan dan bermanfaat mengenai topik atau permasalahan tertentu. Informasi tersebut diperoleh melalui berbagai sumber seperti buku, karya ilmiah, artikel, tesis, disertasi, ensiklopedia, serta sumber cetak maupun digital lainnya (Azizah & Purwoko, 2019). Penulis melakukan telaah literatur secara mendalam untuk mengumpulkan seluruh materi yang berhubungan dengan isu yang dikaji. Melalui proses tersebut, penulis menemukan sejumlah temuan yang bersifat akademik sebagaimana esai ilmiah yang memuat pandangan para ahli terkait topik yang diteliti (Zed dalam Tumanggor et al., 2023). Pencarian dan pengkajian terhadap berbagai karya ilmiah atau jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, yaitu penelitian yang bersumber dari berbagai referensi atau pustaka guna menghasilkan karya tulis ilmiah yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sejarah konseling analisis transaksional

Menurut Hutagalung (2014), Analisis Transaksional (AT) dipelopori oleh Eric Berne (1910–1970). Berne mulai mengembangkan pendekatan ini saat bertugas di Dinas Militer Amerika Serikat, ketika ia diminta menyelenggarakan program terapi kelompok bagi para serdadu yang mengalami gangguan emosional akibat Perang Dunia II.

Pada awalnya, Berne merupakan pengikut Freud dan menerapkan psikoanalisis dalam praktik terapinya, mengingat pendekatan tersebut sangat berpengaruh pada masa itu. Ia pernah menempuh pendidikan psikoanalisis di Yale Psychiatric Clinic (1936–1938) dan New York Psychoanalytical Institute (1941–1943). Namun, ketidakpuasan Berne terhadap lambatnya proses psikoanalisis dalam membantu penyembuhan klien mendorongnya untuk mencari pendekatan baru. Setelah meninggalkan dinas militer, ia mulai melakukan eksperimen secara intensif hingga akhirnya pada pertengahan tahun 1950-an memperkenalkan teori Analisis Transaksional. Tanpa diduga, teori tersebut mendapat respons positif, salah satunya pada pertemuan Regional American Group Psychotherapy Association di Los Angeles tahun 1957, di mana AT menjadi salah satu topik utama pembahasan. Sejak saat itu, AT semakin menarik perhatian banyak kalangan melalui prinsip-prinsip yang dikembangkan Berne, yakni menumbuhkan tanggung jawab pribadi atas perilaku, berpikir logis dan rasional, menetapkan tujuan realistis, berkomunikasi secara terbuka dan wajar, serta mengembangkan pemahaman yang baik dalam hubungan interpersonal.

2. Asumsi Dasar Analisis Transaksional

Hutagalung (2014) menjelaskan bahwa pendekatan Analisis Transaksional berlandaskan struktur ego yang terdiri atas tiga posisi interaktif: Orang Tua, Dewasa, dan Anak. Kerangka ini digunakan untuk menganalisis transaksi yang terjadi antar-ego. Proses konseling dalam AT bersifat kontraktual, menempatkan konselor dan konseli pada posisi sejajar, sementara tanggung jawab perubahan sepenuhnya berada pada konseli. Secara umum,

AT memandang bahwa ketiga ego tersebut saling berinteraksi dalam berbagai pola transaksi, dan keberhasilan konseling ditentukan oleh kesepakatan serta komitmen konseli untuk berubah. Secara khusus, AT berasumsi bahwa manusia:

1. Memiliki kebebasan untuk memilih dan tidak sepenuhnya terikat oleh pengalaman masa lalu. Individu dipandang mampu berubah dan menentukan pilihannya sendiri.
2. Mengalami perubahan melalui tiga faktor utama:
 - a. Penderitaan yang berkepanjangan mendorong individu mencari kebahagiaan dan melakukan perubahan.
 - b. Kehidupan yang monoton menimbulkan kejenuhan yang memacu individu untuk mencari variasi atau perubahan.
 - c. Pengetahuan atau informasi baru dapat memperluas wawasan dan memotivasi individu untuk mengembangkan diri.
3. Dapat belajar untuk mempercayai diri sendiri, berpikir dan mengambil keputusan bagi dirinya, serta mampu mengekspresikan perasaannya secara tepat.
4. Mampu keluar dari pola kebiasaan lama dan memilih tujuan maupun perilaku baru yang lebih adaptif.
5. Menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan dari orang lain.
6. Lahir dalam keadaan bebas, namun salah satu hal pertama yang dipelajari adalah bertindak sesuai perintah atau arahan.

3. Konsep Utama Konseling Analisis Transaksional

Analisis Transaksional merupakan bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan dalam konseling individual, namun lebih efektif ketika digunakan dalam konseling kelompok. Sejak awal, pendekatan ini dikembangkan sebagai metode terapi kelompok, dan berbagai prosedur terapeutiknya terbukti memberikan hasil optimal dalam konteks tersebut. Melalui setting kelompok, setiap individu dapat mengamati perubahan yang dialami anggota lain, sehingga memperoleh model yang dapat dijadikan contoh dalam meningkatkan kebebasan mengambil keputusan. Dalam proses ini, peserta dapat memahami struktur serta fungsi kepribadiannya, sekaligus mempelajari cara melakukan transaksi yang efektif dengan orang lain. Interaksi yang terjadi di dalam kelompok memungkinkan anggota mengembangkan kesadaran diri maupun kesadaran sosial, sehingga mereka dapat memusatkan perhatian pada perubahan serta keputusan baru yang akan diterapkan dalam kehidupan masing-masing (Berne dalam Syahputra et al., 2019).

4. Tujuan Konseling Analisis Transaksional

Tujuan utama konseling Analisis Transaksional adalah mengkaji secara mendalam proses komunikasi dengan memperhatikan pihak-pihak yang terlibat serta pesan-pesan yang dipertukarkan. Pendekatan ini dapat diterapkan dalam konseling individual maupun kelompok. Konseling Analisis Transaksional menekankan pentingnya keputusan awal yang dibuat oleh konseli, sebagai wujud kapasitasnya untuk menentukan pilihan-pilihan baru. Pendekatan ini berfokus pada aspek kognitif, rasional, dan perilaku dari kepribadian. Analisis Transaksional digunakan untuk memahami serta mengamati interaksi antarmanusia dan pengaruh timbal balik yang terjadi, yang pada akhirnya mencerminkan dinamika kepribadian individu (Rukaya, 2019).

Eric Berne, selaku penggagas Analisis Transaksional, mengembangkan pendekatan ini untuk membantu individu memperbaiki hubungan interpersonal, memahami prinsip komunikasi yang efektif, serta menghargai orang-orang di sekitar mereka (Geldard dalam Tumanggor et al., 2023). Dalam praktiknya, konseling AT mengkaji bentuk, cara, dan isi komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih. Hasil analisis tersebut memungkinkan konselor menilai apakah transaksi berlangsung secara tepat atau tidak (Corey, 2015). Hal ini sejalan dengan tujuan AT, yaitu menelaah secara cermat proses komunikasi berdasarkan siapa yang berinteraksi dan pesan apa yang disampaikan.

Menurut Fikri et al. (2020), Analisis Transaksional dapat menumbuhkan kepedulian sosial (*social care*) pada individu, khususnya remaja, melalui latihan yang dirancang untuk membantu mereka mempertimbangkan struktur kepribadian yang tercermin dalam pernyataan ego (*ego state*). Latihan tersebut meminta remaja atau siswa untuk mengamati ungkapan-ungkapan yang menunjukkan ego Anak, Orang Tua, dan Dewasa selama satu minggu ketika berinteraksi dengan orang lain. Mereka diminta melihat, mendengar, merefleksikan, serta melaporkan temuan mengenai kondisi ego tersebut serta perasaan yang muncul ketika mengalami hal serupa. Dengan demikian, Analisis Transaksional diasumsikan mampu meningkatkan sikap kepedulian.

5. Teori Ego State

Status ego (*ego state*) adalah istilah yang menggambarkan sistem perasaan, pola pikir, dan perilaku yang muncul pada diri individu. Status ego terbentuk dari pengalaman masa kecil yang terus melekat hingga remaja, masa ketika perkembangan kepribadian mencapai puncaknya. Kekuatan atau kelemahan status ego sering memengaruhi munculnya berbagai permasalahan individu, karena ego berkembang sebagai dasar pembentukan kepribadian. Jung (dalam Niarti et al., 2018) menyatakan bahwa ego sebagai aspek kesadaran dan identitas personal mulai berkembang sejak usia empat tahun.

Dalam Analisis Transaksional, setiap manusia memiliki struktur kepribadian yang terorganisasi dalam bentuk ego state, yaitu Parent, Adult, dan Child (Hansen & Richard dalam Khairani, 2019). Dalam komunikasi, seseorang biasanya menampilkan salah satu ego state secara dominan. Ketiga ego state tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Child Ego State

Mencerminkan karakteristik anak, seperti spontan, riang, manja, atau sensitif. Child terbagi menjadi:

- a. *Adapted Child*: bersifat kekanak-kanakan dan kurang tepat jika muncul dalam komunikasi.
- b. *Natural Child*: spontan, alami, dan menyenangkan.
- c. *Little Professor*: kreatif dan sering menciptakan suasana lucu.

2. Parent Ego State

Berisi nilai, aturan, dan sikap pengasuhan. Parent terbagi menjadi:

- a. *Critical Parent*: mengkritik, menegur, atau bersifat keras.
- b. *Nurturing Parent*: merawat, membimbing, melindungi, dan memberikan dukungan.

3. Adult Ego State

Bersifat rasional, objektif, dan berorientasi pada fakta. Ego ini berfungsi mengambil keputusan secara logis serta mengendalikan emosi.

Menurut Watkins et al. (2018), Ego State Therapy adalah pendekatan terapeutik yang bekerja dengan bagian-bagian ego melalui konseling individu, keluarga, atau kelompok. Terapi ini bertujuan menyelesaikan konflik antar ego state yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, atau perilaku bermasalah. Dalam Analisis Transaksional, tujuan utama intervensi pada ego state adalah membantu individu mengembalikan ego yang terluka atau terganggu menjadi lebih adaptif, sehingga terbebas dari sabotase diri dan mampu mencapai kesejahteraan.

6. Pengenalan Posisi Hidup (Life Positions)

Bimbingan kelompok dengan pendekatan Analisis Transaksional menekankan pentingnya posisi hidup, yaitu cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain dalam hubungan interpersonal. Menurut Stewart et al. (dalam Khairani, 2019), terdapat empat posisi hidup utama:

1. Saya OK, Kamu OK: Individu menilai diri dan orang lain sama-sama baik. Hubungan berjalan lancar dan berkembang secara bertahap. Posisi ini penting untuk membangun remaja dengan perilaku agresif agar mampu menjalin hubungan positif.

2. Saya OK, Kamu Tidak OK: Individu merasa baik tetapi orang lain tidak. Hubungan cenderung mengubah pihak lain dan terjadi secara cepat, sering muncul dalam konflik atau perselisihan.
3. Saya Tidak OK, Kamu OK: Individu merasa dirinya kurang baik dibanding orang lain. Hubungan bersifat mundur secara perlahan, ditandai rasa takut, rendah diri, atau terhina.
4. Saya Tidak OK, Kamu Tidak OK: Individu menilai dirinya dan orang lain sama-sama tidak berdaya, muncul dalam kondisi putus asa atau frustrasi.

7. Analisis kasus

Contoh Kasus AS adalah anak yang patuh dan penurut kepada orangtuanya. Baginya, orangtua adalah orang yang selalu dihormati dan ditaati. Sejak kecil, AS memang selalu diarahkan oleh orangtuanya. Tidak boleh ini, tidak boleh itu. Harus yang ini, harus yang itu, dsb. Dia jarang sekali dibiarkan membuat pilihannya sendiri. Hal itu juga terjadi dalam pemilihan arah pendidikan. Dari TK hingga SMA, semua ditentukan oleh orangtua. Tidak ada yang dipilih sendiri oleh AS. Orangtuanya ingin AS menjadi seorang dokter. AS merasa tidak ingin jadi dokter tapi dia tidak mau dan tidak bisa melawan keinginan orangtua. Dia merasa tidak memiliki kekuatan atas jalan hidupnya sendiri. AS menurut saja jika dipersiapkan untuk menjadi seorang dokter dengan les tambahan di bimbingan belajar. Kemudian AS berhasil diterima di Jurusan Kedokteran Umum. Orangtuanya senang sekali, merasa telah sukses mengarahkan anaknya. Tapi AS tidak nyaman dengan hal tersebut. Sebenarnya dia ingin belajar sastra. AS pernah sekali mengungkapkan keinginannya itu. Tapi orangtua tidak mau tahu dan selalu melarang AS belajar sastra. Menurut AS, orangtuanya berpikir bahwa pilihan terbaik adalah apa yang diputuskan oleh orangtua, bukan AS yang hanya seorang anak. AS menjalani kuliah di kedokteran dengan tidak semangat dan tertekan. Dia ingin sekali keluar dari jurusan kedokteran. Akibatnya, pada semester pertama, nilainya sudah jeblok. Orangtua hanya bisa marah-marah, menyuruh AS serius kuliah, tidak memikirkan hal lain, apalagi sastra. Karena hal itu, AS semakin merasa tertekan dan stres. Dia ingin memiliki kekuasaan atas pilihan jalan hidupnya sendiri, tapi tak sanggup melawan ego orangtua.

Dari contoh studi kasus di atas dapat dikaitkan dengan terapi Analisis Transaksional karena dapat dilihat bahwa di dalam diri AS terdapat perwakilan "Ego Orangtua" yang memungkinkan ego orangtua tersebut berisi perintah-perintah "harus" dan "semestinya" hal tersebut adalah bagian dari kepribadian yang merupakan introjeksi dari orangtua. Melihat tujuan Analisis Transaksional itu sendiri yaitu membantu individu agar "memiliki kebebasan memilih, kebebasan mengubah keinginan, kebebasan mengubah respon-respon terhadap stimulus-stimulus yang lazim maupun baru". Dalam terapi ini AS diwajibkan untuk memikul dan menyelesaikan tanggung jawab yang lebih besar yang ada di dalam dirinya, serta mendorongnya untuk mengenali dan memahami perwakilan-perwakilan ego-nya. Alasannya, adalah dengan mengakui ketiga perwakilan ego yaitu ego orangtua, ego dewasa dan ego anak, dari situlah AS bisa membebaskan diri dari putusan-putusan Anak yang telah usang dan dari pesan-pesan Orangtua yang irasional yang menyulitkan AS.

Dalam kasus ini bisa digunakan beberapa prosedur-prosedur terapi salah satunya kursi kosong, disini AS diminta untuk membayangkan bahwa orangtuanya duduk disebuah kursi kosong dihadapannya dan mengajaknya berdialog untuk menyatakan pikiran-pikirannya, perasaan-perasaannya selama AS menjalankan menjalankan peran perwakilan ego orangtua dari situlah mungkin AS akan merasa lebih lega dan mampu untuk mengutarakan yang sesungguhnya dengan orangtuanya.

8. Peran dan Fungsi Konselor dalam konseling analisis transaksional

Terapi ego state digunakan oleh konselor untuk membantu konseli mengatasi trauma, sehingga gejala seperti kecemasan dan ketakutan berlebihan berkurang karena tidak lagi dikendalikan oleh ego state negatif (Barabasz et al. dalam Herdinata et al., 2022). Tujuan

husus pendekatan ini meliputi: (1) membantu konseli mengatur ego state agar berfungsi tepat waktu, (2) membimbing konseli menganalisis transaksinya sendiri, (3) mendorong konseli menjadi mandiri dalam memilih tindakan, dan (4) mengevaluasi keputusan masa lalu serta membuat keputusan baru secara sadar (Komalasari et al. dalam Niarti et al., 2018).

Peran konselor, sebagaimana dinyatakan Harris (dalam Wijaya, 2016), adalah sebagai pendidik dan pelatih dengan fokus pada keterlibatan, menjelaskan konsep analisis struktural, transaksional, skenario, dan permainan, serta membantu konseli memahami pengalaman masa lalu yang memengaruhi keputusan hidupnya saat ini. Analisis transaksional menawarkan pendekatan interaksional dan kontraktual dalam kelompok, menekankan dinamika antaranggota, serta pembagian tanggung jawab perubahan antara konselor dan konseli melalui kontrak yang jelas (Corey dalam Syahputra et al., 2019). Konselor juga menganalisis pola transaksi untuk mengetahui ego state dominan dan menilai kecocokannya.

9. Teknik Konseling Analisis Transaksional

Individu cenderung menempati tipe-tipe transaksi tertentu (Corey dalam Syahputra et al., 2019), yang dibagi menjadi tiga:

1. Transaksi sejajar: komunikasi terjadi sesuai ego state yang diharapkan, menghasilkan keselarasan makna dan efektif dalam interaksi.
2. Transaksi silang: respons tidak sesuai ekspektasi, menyebabkan komunikasi terputus akibat kesalahan interpretasi pesan.
3. Transaksi terselubung: pesan disampaikan dengan maksud terselubung, seperti sindiran atau kiasan.

Teknik dalam terapi ego state meliputi:

- a. Empty Chair Technique: menggunakan kursi kosong sebagai media komunikasi antar ego state untuk mengubah ego state bermasalah menjadi normal (Emmerson dalam Marisa et al., 2020).
- b. Conversational Technique: percakapan biasa untuk menemukan ego state dewasa yang dapat membimbing ego state yang terluka.

Setiap individu memiliki tiga ego state utama:

1. Ego Orang Tua (Parent): introyeksi dari orang tua, berisi aturan, perintah, dan sikap pemelihara atau pengkritik (Berne dalam Wijaya, 2016).
2. Ego Dewasa (Adult): bagian objektif yang rasional, mandiri, dan bertanggung jawab dalam memproses informasi dan memecahkan masalah (Corey dalam Syahputra et al., 2019).
3. Ego Anak (Child): berisi perasaan, dorongan, dan tindakan spontan, terbagi menjadi Anak Alamiah, Profesor Cilik, dan Anak yang Disesuaikan, masing-masing menunjukkan impulsivitas, kreativitas, atau hasil modifikasi pengalaman masa lalu (Berne dalam Wijaya, 2016).

KESIMPULAN

Konseling analisis transaksional dan terapi ego state terbukti efektif dalam menangani permasalahan konseli, karena mampu menganalisis proses komunikasi dan transaksi antarindividu, mengidentifikasi ego state dominan, serta membantu konseli mengatasi konflik antar ego state. Terapi ego state juga efektif dalam mendukung perkembangan kepribadian dan pengelolaan emosi konseli, terutama pada remaja. Peran konselor sangat penting, yaitu melakukan analisis ego state dan mengubah ego state negatif menjadi positif melalui teknik, seperti empty chair technique. Pendekatan ini sebaiknya diterapkan lebih luas dalam penanganan permasalahan remaja, disertai peningkatan kompetensi konselor dalam menganalisis ego state agar identifikasi konseli lebih tepat. Penelitian lanjutan diperlukan

untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas terapi ini secara klinis, dan sosialisasi terhadap penerapan pendekatan ini kepada konselor perlu ditingkatkan agar implementasinya optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Athalia, A. A. (Maret 2023). PERKEMBANGAN DAN KESULITAN MASA REMAJA DALAM KONSEP PENDEKATAN KONSELING ANALISIS. Bina Gogik, p-ISSN: 2355-3774, 98-105
- Cindy Marisa, Y. K. (2020). Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Emosi Diri. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application 9 (1), , 1-8.
- Cornell, W. F. (2015). Keadaan Ego di Alam Sosial: Refleksi Teori Pio Scilligo dan Eric Berne. Jurnal Analisis Transaksional, Vol. 45(3), 191-199.
- Guntur Ratih Prestifa Herdinata, M. S. (Mei 2023). SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO (Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga). Jurnal Inovasi Penelitian, ISSN 2722-9475, Vol.2 No.12.
- Khairani. (April 2019). Kompetensi Konselor Sekolah Dalam Pengentasan Masalah Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Ego State. Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia , 27-29
- Rosita Niarti, Y. Y. (2018). STUDI TENTANG STATUS EGO DALAM ANALISIS TRANSAKSIONAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 PONTIANAK. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK) 7 (9), .
- Sri Laelatul Pazriah, &. R. (Juli 2019). ANALISIS EGO STATE DALAM PROSES KONSELING INDIVIDUAL PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING. Jurnal Eksplorasi Bimbingan dan Konseling , Volume 1, No.1, Hlm 47 - 64.
- SUPRAYOGI, B. (2018). KONSELING EGO STATE DALAM MEREDUKSI KEJENUHAN BEKERJA PADA KARYAWAN (Studi Kasus Pada Karyawan Jasa Marga Tol Satelit Surabaya). Surabaya: PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.
- Yuda Syahputra, N. N. (2019). ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM SETTING KELOMPOK. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, Volume 5, Nomor 2, .
- Zakiyuddin Baidhaw, G. K. (2017). PROCEEDINGS INTERNATIONAL CONFERENCE ON INDONESIAN ISLAM, EDUCATION AND SCIENCE. FTIK IAIN Salatiga, ISBN. 978-602-50751-0-0, Hal 333-620.
- Rizky Putri Asridha S. Hutagalung. Psikologi Konseling Pertemuan VI. Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercuru Buana. Volume 12. Hal 1-15.