

Konseling Analisis Transaksional

DR. ARIANTJE J. A. SUNDAH, M.Pd



Penerbit
MAKARIA WAYA

[http:// www.makarialearningcenter.com](http://www.makarialearningcenter.com)

**KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL SEBAGAI
PROSES BELAJAR & PENYEMBUHAN**

Oleh:
Dr. Ariantje J. A. Sundah, M.Ph



Penerbit: Yayasan Makaria Waya
Jl. A. Mononutu- Minahasa Utara, Kode Pos 95372
Tel/Fax (0431) 892162, Hp. 081334333215
Email: penerbit makaria@gmail.com
Website: makarialearningcentre.com

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara
apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa
izin sah dari penerbit

Cetakan pertama, 2016

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang – Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 29 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing – masing paling singkat 1 (satu) bulan / atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan / atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan / atau denda paling banyak Rp500.000.000 (lima ratus juta rupiah).

Kata Pengantar

Konseling Analisis Transaksional adalah suatu model konseling untuk membantu konseli memahami diri melalui komunikasi dan relasi, membantu konseli untuk belajar mengenal dirinya terkait dengan bagaimana cara berpikir, perasaan terhadap sesuatu peristiwa tertentu dan berperilaku dalam transaksi. Transaksi yang terbentuk akan menggambarkan bagaimana individu mengfungsikan setiap *ego state* pada dirinya, apakah individu mengfungsikan setiap *ego state* secara layak atau tidak layak.

Melalui proses belajar bagaimana menganalisis diri terkait dengan bentuk transaksi yang tergambar sebagai kepribadian awal pada konseli, maka konseli selanjutnya dibantu melalui proses terapi atau konseling. Proses bantuan menyangkut bagaimana konseli memikirkan kembali apa putusan yang menjadi naskah hidupnya, yang didasarkan pada pengalaman awal;

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| DAFTAR ISI | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| BAB 1. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Pengantar | 2 |
| B. Perkembangan Analisis Transaksional sebagai Terapi dan Konseling | 4 |
| C. Hakekat Manusia | 8 |
| D. Ego State | 12 |
| BAB 2. KEBUTUHAN SEBAGAI MOTIVASI | 16 |
| A. Kebutuhan sebagai Motivasi | 16 |
| B. Stimulus <i>Hunger</i> -Kebutuhan Stroke | 17 |
| C. Struktur <i>Hunger</i> | 20 |
| D. <i>Position Hunger</i> | 21 |
| BAB 3. STRUKTUR KEPERIBADIAN DAN MENGENAL EGO STATE YANG DIFUNGSIKAN .. | 23 |
| A. Struktur Kepribadian | 23 |
| B. Ego State yang Difungsikan | 39 |
| BAB 4. BENTUK-BENTUK TRANSAKSI | 42 |
| A. Transaksional | 42 |

| | |
|---|-----------|
| B. Bentuk Transaksi Komplementer | 43 |
| C. Bentuk Transaksi Silang | 47 |
| D. Bentuk Transaksi Terselubung | 53 |
| BAB 5. PERINTAH DAN LARANGAN YANG | |
| MENIMBULKAN KEBOSANAN SERTA | |
| <i>EGO STATE</i> TERBLOKIR | 55 |
| A. Perintah dan Larangan | 55 |
| B. Kebosanan Konstan | 58 |
| C. <i>Ego State</i> Anak Terbelengu (Terblokir) | 60 |
| D. <i>Ego State</i> Dewasa Terblokir | 64 |
| BAB 6. TERBENTUKNYA POSISI HIDUP DAN | |
| KEBEBASAN | 68 |
| A. Posisi Hidup | 68 |
| B. Mengubah Diri | 90 |
| C. Manusia Memiliki Kebebasan | 92 |
| BAB 7. TERBENTUKNYA NASKAH DAN | |
| TUJUAN HIDUP SERTA PERUBAHAN | 94 |
| A. Naskah Hidup (<i>Life-script</i>) | 94 |
| B. Pembentukan Tujuan | 103 |
| C. Mengubah Diri | 109 |
| D. Otonomi | 112 |
| E. Metode Kontratural | 113 |
| F. Pengobatan Praremaja | 119 |

| | |
|--|------------|
| BAB 8. PERILAKU MEMYIMPANG DAN | |
| PROSES PENYEMBUHAN | 127 |
| A. Perkembangan Perilaku Menyimpang | 127 |
| B. Proses Konseling | 136 |
| BAB 9. ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM | |
| PERSAHABATAN | 154 |
| A. Struktur Kepribadian | 154 |
| B. Interaksi Sosial | 157 |
| C. P-A-C dan Pernikahan | 170 |
| D. Terjadinya Emansipasi | 193 |
| E. Taraf-taraf Komunikasi | 199 |
| DAFTAR BACAAN | 205 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Bentuk Transaksi Komplementer

Gambar 4.2 Bentuk Transaksi Silang (Kontaminasi)

Gambar 4.3 Kedua Bentuk Transaksi (Silang&Terselubung)

Kata Pengantar

Konseling Analisis Transaksional adalah suatu model konseling untuk membantu konseli memahami diri melalui komunikasi dan relasi, membantu konseli untuk belajar mengenal dirinya terkait dengan bagaimana cara berpikir, perasaan terhadap sesuatu peristiwa tertentu dan berperilaku dalam transaksi. Transaksi yang terbentuk akan menggambarkan bagaimana individu mengfungsikan setiap *ego state* pada dirinya, apakah individu mengfungsikan setiap *ego state* secara layak atau tidak layak.

Melalui proses belajar bagaimana menganalisis diri terkait dengan bentuk transaksi yang tergambar sebagai kepribadian awal pada konseli, maka konseli selanjutnya dibantu melalui proses terapi atau konseling. Proses bantuan menyangkut bagaimana konseli memikirkan kembali apa putusan yang menjadi naskah hidupnya, yang didasarkan pada pengalaman awal; dimana keputusan tersebut sebagai hal yang keliru atau tidak sesuai dengan kenyataan pada kekinian, sehingga perlu ada proses

penyembuhan melalui perubahan putusan awal untuk diputuskan kembali (*redecision*).

Hasil penyusunan ini diharapkan menjadi motivasi para penyelenggara kegiatan untuk mengkritisi, sekaligus mengembangkan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam seting sekolah, dan pelaksanaan bimbingan dan konseling pada lingkungan terkait. Karya ini juga diharapkan bisa bermanfaat untuk kemajuan pelaksanaan program bimbingan dan konseling dan kemajuan pendidikan bangsa.

Malang, September 2017

Penulis

BAB

1

PENDAHULUAN

A. Pengantar

Konseling Analisis Transaksional adalah model pendekatan konseling untuk membantu konseli dalam memahami kepribadian individu melalui komunikasi dan relasi; model pendekatan ini pada awalnya digunakan untuk menganalisis bentuk-bentuk komunikasi yang muncul pada bentuk transaksi dalam relasi dua atau lebih individu. Model pendekatan Analisis Transaksional, decetuskan oleh Eric Berne pada awal tahun 1950-an melalui praktek klinis Eric Bern sendiri; dan selanjutnya digunakan sebagai pendekatan terapi, dan konseling. Pendekatan Analisis Transaksional menekankan aspek kognitif dalam mengamati lingkungan, menangkap pesan dan memfungsikan setiap struktur kepribadian diri dalam berinteraksi,

juga sangat membantu melakukan tugas-tugas dalam aktivitas kehidupan; berinteraksi tersebut terkait dengan bisa berpikir, merasakan dan berperilaku dalam orientasi kelompok sehingga memungkinkan terciptakan relasi secara tepat dan efektif.

Berne (1950) percaya bahwa proses bentuk konseling kelompok lebih efisien dalam memberikan bantuan secara individual pada setiap individu yang cenderung memfungsikan setiap *ego state* secara tidak layak. Melalui proses bantuan dalam konseling tersebut diharapkan mereka memahami kehidupan pribadi, apakah diri menggambarkan cerah atau gersang, bisa bertransaksi dengan sesama secara komplementer atau tidak. Untuk berpartisipasi dalam proses konseling Analisis transaksional bentuk kelompok, setiap individu dalam kelompok harus menguasai konsep pokok Analisis Transaksional seperti “*ego state*” “*Stroke*” dan “*script*” yang juga akan mereka hadirkan dalam relasi (Berne, 1977, dalam Glading 1995). Analisis transaksional adalah pendekatan konseling dalam interaksi sosial, yang membantu individu dalam membuat keputusan saat ini dengan mengubah asumsi pengalaman awal yang keliru dan tidak mendatangkan komplementer dalam relasi.

Konseli dalam konseling ini adalah individu yang menunjukkan perilaku tidak valid, menunjukkan bermasalah dalam bentuk komunikasi yaitu komunikasi yang menunjukkan bentuk silang (*cross*), dan terselubung; dan dari sisi lain individu dalam kehidupannya menunjukkan kehidupan yang terbelenggu dengan anggapan diri secara negatif (keliru) sebagai keputusan awal mengenai diri, sehingga sulit untuk melakukan kemajuan dalam hidupnya. Pendekatan analisis transaksional merupakan terapi dan konseling yang berfokus membantu konseli untuk memikirkan kembali apa yang konseli putuskan yang didasarkan pada pengalaman awal yang tidak sesuai dengan keadaan kini. Analisis transaksional ini menekankan aspek perasaan, kognitif dan perilaku dalam proses terapeutik dan konseling.

Stewart I & Tilney T dalam Palmer S., et al. (2010), menjelaskan bahwa terapi analisis transaksional, sering kali digolongkan dalam pendekatan konseling yang *humanistic* yang memiliki keunikan yaitu penekanan secara individual, kerana konseling ini lebih berorientasi pada tanggung-jawab diri, relasi setara antara konseli dan konselor, dengan nilai instrinsik konseli, dan membantu konseli untuk mendorong diri pada pertumbuhan yang sehat. Konseling sebagai pendidikan individual diharapkan

memenuhi syarat merubahan. Konseling analisis transaksi ini, juga memiliki karakteristik yang sama dengan pendekatan perilaku, terutama terkait dengan pembuatan kontrak yang jelas.

Konseling analisis transaksional berpusat pada latihan sebagai proses penyembuhan dan belajar mengenai mengfungsikan setiap *ego state* secara tepat untuk bisa menciptakan relasi kerja yang efektif; dan latihan merupakan suatu struktur merefleksi prinsip-prinsip dasar dalam proses belajar agar terjadi perubahan yang tepat sesuai harapan.

B. Perkembangan Analisis Transaksional sebagai Terapi dan Konseling

Pandangan analisis transaksional awalnya dikembangkan oleh Eric Berne (1961), yang dilatih dalam pendekatan psikoanalisis Freud sebagai psikiater. Analisis transaksional berevolusi dari ketidakpuasan Berne terhadap lambatnya proses menyembuhkan para individu bermasalah melalui pendekatan psikoanalisis. Berne memprotes terutama dengan melihat bahwa proses pengubahan dan penyembuhan melalui proses secara psikoanalisis sangat memakan waktu, rumit, dan kurang dikomunikasikan kepada konseli; karena itu secara historis pendekatan analisis transaksional

dikembangkan menjadi suatu pendekatan yang bertolak dari hal yang dianggap sebagai kelemahan dalam proses secara psikoanalisis. Pendekatan ini terutama dengan konsep analisis transaksi dan dengan teknik khusus yang dirancang untuk perlakuan dalam proses terapi/konseling bentuk kelompok. Berne (1961) menemukan bahwa membantu konseli dengan menggunakan pendekatan analisis transaksional, konseli akan mampu membuat perubahan yang signifikan dalam hidup mereka. Sebagai teori kepribadian berevolusi, Berne berpisah dari psikoanalisis untuk mengabdikan dirinya secara penuh dalam teori dan praktek analisis transaksional sebagai suatu pendekatan terapi dan konselling (Dusay dalam Corey G., 2009).

Berne (1961) merumuskan sebagian besar konsep pendekatan model analisis transaksional dengan memperhatikan apa yang dikatakan konseli dalam peristiwa interaksi dengan sesama melalui proses konseling. Hal tersebut sangat terkait dengan kepercayaan Berne, bahwa anak-anak sebagai individu mengembangkan rencana pribadi untuk kehidupan mereka sebagai strategi bertahan hidup secara fisik dan psikologis; dan kepribadian individu tersebut terbentuk dari beberapa tahun pertama dengan sebuah *script* yang mereka ikuti selama hidup mereka. Terkait

dengan pandangannya, Berne melihat keadaan *ego state* individu muncul berkorelasi dengan pengalaman masa kecil konseli; dan menyimpulkan bahwa keadaan *ego state* "anak" berbeda dengan *ego state* "dewasa". Melalui pengamatannya, ia menduga bahwa ada dua "dewasa" pada setiap orang : pertama ia disebut *ego state* induk, yang tampaknya salinan orangtua seseorang; yang kedua, yang merupakan bagian rasional setiap orang, yang ia namai *ego state* dewasa.

Empat fase dalam pengembangan Analisis Transaksional telah diidentifikasi oleh Dusay dan Dusay dalam Corey, (2009). Tahap pertama (1955-1962) dimulai dengan identifikasi *ego state* menurut Berne yang terdiri dari (Parent, Dewasa, dan Anak), yang memberikan perspektif untuk menjelaskan bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Berne (1966), memutuskan bahwa cara untuk mempelajari kepribadian seseorang adalah dengan mengamati di sini-dan-sekarang sebagai fenomena suara, gerak tubuh, dan kata demi kata konseli. Kriteria yang diamati ini bisa merupakan data dasar untuk menyimpulkan sejarah masa lalu seseorang dan untuk memprediksi masalah pada masa depan.

Tahap kedua (1962-1966) difokuskan pada transaksi dan "*game*." Selama periode ini bahwa Analisis Transaksional menjadi

populer karena kosa kata lugas dan karena orang-orang bisa mengenali permainan mereka sendiri. Pada saat ini Analisis Transaksional terutama sebagai pendekatan kognitif, dengan sedikit memberikan perhatian terhadap emosi.

Tahap ketiga (1966-1970) memberikan perhatian pada *life scripts* dan analisis naskah. *Life script* adalah rencana internal yang menentukan arah kehidupan seseorang; *life script* ini akan terkait dengan apa yang menjadi pandangan individu mengenai kehidupan, terutama kehidupan dirinya.

Tahap keempat (1970 sampai sekarang) dicirikan oleh penggabungan teknik-teknik baru dalam praktek proses konseling Analisis transaksional (seperti dari gerakan pertemuan kelompok, terapi Gestalt, dan psikodrama). Analisis Transaksional bergerak menuju model yang lebih aktif dan emotif sebagai cara menyeimbangkan penekanan awal pada faktor-faktor kognitif dan wawasan (Dusay & Dusay, dalam Corey, 2009).

Pendekatan konseling analisis transaksional juga sebagai proses *redecisional* yang membantu setiap anggota kelompok (konseli) atau individu yang mengalami kebuntuan, terjebak menjalani kehidupan yang diwarnai dengan keputusan yang menampilkan bermasalah, yaitu anggapan diri tidak mampu, orang

lain tidak mampu. Individu bermasalah bisa menghidupkan kembali seperti peristiwa yang mengkondisikan mereka dalam membuat keputusan awal, yang tidak fungsional, dan dalam proses konseling masing-masing memperoleh bantuan untuk bisa membuat keputusan baru yang fungsional. Konseling *Redecisional* ini bertujuan untuk membantu individu konseli agar mampu menantang diri untuk menemukan cara-cara untuk mereka melihat diri dalam peran *victimlike* dan untuk memimpin kehidupan diri mereka dengan memutuskan sendiri bagaimana mereka akan berubah.

C. Hakekat Manusia

1. Manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi mengelolah diri untuk hidup.

Setiap manusia memiliki potensi, kecakapan, dan kemampuan mengelolah diri untuk kehidupannya, sehingga mampu menjadi manusia seutuhnya, otonom, mandiri. Pandangan dalam Analisis Transaksional, berakar dari filsafat antideterministik yang percaya bahwa setiap individu memiliki kapasitas melebihi pola kebiasaan, meyeleksi tujuan-tujuan dan pribadi

baru, yang memampukannya untuk meningkatkan interaksi sosial secara komplementer.

2. Manusia memiliki kemampuan berpikir

Manusia sejak bayi dianugerahkan otak oleh sang pencipta, dengan mengfungsikan otak, manusia diberikan kemampuan berpikir, dan sejak bayi individu mulai mengoperasikan otak sejalan dengan pertumbuhannya untuk berpikir mengenai apa yang dia amati, dan menyimpulkannya. Selanjutnya kemampuan berpikir itu mulai bertumbuh dan berkembang sejalan dengan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut semakin memampukan anak untuk melihat apa yang logis atau menjadi suatu fakta dan menghubungkan dengan apa yang baik bagi dia untuk kehidupannya.

3. Manusia memiliki kapasitas membuat keputusan.

Manusia hidup dalam suatu lingkungan dan dipengaruhi oleh harapan-harapan serta tuntutan orang lain yang berarti, termasuk putusan-putusan awal pada kondisi mana individu mulai berkembang dan orang dewasa mana mereka bergantung. Putusan-putusan awal itu dapat ditinjau kembali melalui pengalaman hidup berinteraksi sosial dan ditantang bila

keputusan tersebut tidak layak lagi, dan untuk diubah dengan suatu keputusan baru.

4. Manusia adalah makhluk bertanggungjawab

Manusia pada dasarnya memiliki tanggungjawab diri. “Manusia cenderung memiliki pilihan-pilihan dan tidak terbelenggu oleh masa lalu walaupun pengalaman-pengalaman itu sulit diubah, namun Berne percaya bahwa hal itu dapat diubah. Apa yang suatu saat diputuskan dapat menjadi tidak diputuskan (Haris, 1967 dalam Corey, 1986). Keyakinan tersebut pada dasarnya merupakan konsep teori analisis transaksional yang menekankan aspek kognitif, perasaan dan perilaku dengan konselingnya yang bersifat didaktik. Konseling yang lebih cenderung bersifat didaktik tersebut menunjukkan bahwa melalui konsep teori konseling ini dapat diajarkan untuk diterapkan dalam interaksi sosial sebagaimana stimulus melalui proses internal pada *ego state* dewasa untuk menjadi cara berpikir sehat serta tingkah laku yang layak; selanjutnya bisa menciptakan hubungan yang harmonis antar *ego state* anak dan orangtua dibawah kendali *ego state* dewasa. Keberhasilan proses konseling akan nampak pada respons secara layak dan rasional serta dapat dipertanggungjawabkan.

5. Manusia sebagai makhluk sosial

Pada dasarnya manusia dalam proses membuat putusan menjalani kehidupan memerlukan ketertiban orang lain, namun dapat juga dipengaruhi oleh harapan-harapannya. Hakekat ini merupakan peluang bagi tindakan konseling analisis transaksional dengan proses berpikir, merasakan serta bertingkah laku secara layak untuk membantu individu dalam mengubah tingkah lakunya yang menyimpang.

6. Manusia mempunyai kebutuhan dasar

Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan fisiologis yang bermanfaat dalam mempertahankan pertumbuhan dan pertahanan organisme tubuh, dan juga kebutuhan psikologis. Konsepsi kebutuhan dasar dalam pandangan Berne lebih menitik beratkan pada kebutuhan secara psikologis. Kebutuhan psikologis itu berupa *stimulus hunger*, *struktur hunger*, & *position hunger*. Berne berkeyakinan bahwa kelangsungan hidup manusia bergantung pada kemampuannya memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Cara-cara individu belajar menjalani kehidupannya untuk memenuhi kebutuhan, dimengaruhi oleh transaksinya dengan orang lain. Proses

konseling analisis transaksional dapat membantu individu memperoleh kebutuhan tersebut secara tepat, dan juga melalui proses mengfungsikan setiap *ego state* secara tepat atau layak.

D. *Ego State*

Ego state adalah seperangkat komponen yang dimiliki individu dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sesamanya; dan ego state ini dioperasikan melalui pikiran perasaan, dan perilaku. *Ego state* tersebut terdiri dari tiga *ego state* yang disebut *ego state* orangtua, dewasa dan anak. Bagaimana bentuk pengoperasian dari ketiga *ego state* tersebut merupakan struktur kepribadian seorang individu yang dimanifestasikan pada waktu dan situasi tertentu (Stewart & Joines, 1987).

Analisis transaksional bekerja dengan melihat bagaimana individu mengfungsikan setiap *ego state*, yang merupakan aspek penting dari kepribadian, dan dianggap sebagai karakteristik individu; suatu cara menganalisis bagaimana ketiga *ego state* itu digabungkan merupakan perbedaan atau ciri khusus dari konseling analisis transaksional dan membedakannya dengan konseling lainnya (Dusay, 1986). Setiap orang memiliki tiga status dasar yang oleh Benre disebut Parent, Dewasa, dan Anak (PAC), dan

individu terus bergeser dari salah satu *state* ke *state* yang lain, dengan pikiran, perasaan dan perilaku yang kongruen dengan keadaan *ego state* yang diwujudkan saat itu. Salah satu definisi otonomi adalah kemampuan untuk bergerak dengan kelincahan dan niat melalui *ego state* yang beroperasi dalam satu kondisi yang paling sesuai dengan realita situasi tertentu.

Ego state orangtua mengandung nilai-nilai moral, keyakinan dasar, dan perilaku yang digabungkan dari figur otoritas yang signifikan, terutama bagian orangtua seseorang. Secara lahiriah, *ego state* ini diungkapkan terhadap orang lain dalam perilaku kritis atau memelihara. Masing-masing individu memiliki kemampuan "Pemeliharaan bagian orang tua" dan "Parent Kritis". *Ego state* orangtua, merupakan peristiwa yang dialami dalam kehidupan awal dalam lingkungan orangtua dan menjadi sebagai pesan orang tua yang terus mempengaruhi batin anak.

Ketika individu berada dalam *ego state Parent*, dia akan bereaksi terhadap situasi, seperti membayangkan orangtuanya yang bereaksi, pada sesuatu; atau seseorang dapat bertindak terhadap orang lain dengan cara bagaimana orangtuanya bertindak ke arah seseorang itu. Sedangkan yang disebut Induk dalam Analisis Transaksional, berisi semua "keharusan" dan "kewajiban" dan

aturan lainnya untuk hidup. Ketika seseorang berada dalam keadaan *ego state* orangtua, dia dapat bertindak dengan cara yang sangat mirip dengan orangtuanya (orang dewasa yang mengasuhnya) atau orang-orang penting lainnya dalam kehidupan awal. Hal tersebut akan terkait dengan menggunakan beberapa frase yang sangat mirip dengan orangtua, postur tubuh, gerak tubuh, suara, dan tingkah laku mungkin meniru cara orang-orang yang menjadi tokoh dalam kehidupan awal bagaikan orangtuanya.

Pembina *ego state* adalah prosesor data yaitu *ego state* dewasa; ini adalah bagian dari tujuan orang, yang mengumpulkan informasi tentang apa yang sedang terjadi dalam kenyataan atau dunia fakta. *Ego state* tersebut tidak emosional atau menghakimi tetapi bekerja atas dasar fakta dan dengan realitas eksternal. Bagian dewasa pada setiap individu (*ego state* dewasa) ini tanpa keyakinan, penuh gairah, tapi banyak masalah juga membutuhkan empati dan intuisi untuk diselesaikan. Melalui *ego state* dewasa (bagian dewasa pada setiap orang) dapat menggerakkan orang untuk berpikir objektif dan bertindak dengan lebih bijaksana dalam bertransaksi dan menyelesaikan suatu masalah.

Keadaan *ego state* anak adalah bagian asli dari diri (seseorang) dan yang paling alami siapakah diri seseorang. *Ego*

state anak ini terdiri dari perasaan, impuls, dan tindakan spontan, termasuk "rekaman" dari pengalaman awal. Keadaan ego anak dibagi menjadi anak alami dan anak diadaptasi, yang keduanya memiliki aspek positif dan negatif. Aspek positif dari anak alami adalah spontan, pernah begitu dicintai, mencintai dan menawan semua bagian. Aspek positif dari anak yang bisa diadaptasi adalah bahwa individu merespons dengan tepat dalam situasi sosial. Aspek negatif dari anak alami adalah menjadi impulsif yang bisa mengganggu tingkat keselamatan dan bisa overadapting dimana seseorang menyerahkan kekuasaan dan mendiskon nilai-nilai, dan martabat.

Konseli dalam proses konseling analisis transaksional akan diawali dengan mengajar untuk mengenali setiap *ego state* mereka dan bagaimana setiap *ego state* itu berfungsi pada waktu tertentu: Pemeliharaan Induk, Induk Kritis, Dewasa, Pemeliharaan Anak, atau Anak Diadaptasi.

BAB

2

KEBUTUHAN AN SEBAGAI MOTIVASI

A. Kebutuhan Sebagai Motivasi

Teoris analisis transaksional dimulai pada harapan individu memenuhi kebutuhan yang meliputi kebutuhan manusia akan hubungan satu sama lain dan *stroke*, kompleksitas *ego state* (bagian-bagian ego) perbedaan transferensi dari transaksi biasa, dan konsep menyeluruh dari skrip hidup. Sebagian teori dari Berne mengenai analisis transaksional baru merupakan garis besarnya, sehingga perlu dikembangkan oleh para penulis yang memahami garis besar pandangan Berne.

Teori analisis transaksional ini telah disempurnakan melalui peningkatan pengalaman, eksperimen, konfrontasi kolejial. Pengembangan tersebut berangkat dari teori Berne dan dikembangkan secara inovatif dengan melihat atau bertolak dari pengalaman melalui ungkapan dan kebutuhan konseli dalam suatu proses konseling dan terapi, dan metode berkembang karena konselor bersedia untuk belajar dari konseli sambil memanfaatkan apa yang sudah diketahui tentang dinamika manusia. Ahli transaksional berkeyakinan bahwa motivasi dalam diri individu berasal dari konsep stimulus hunger, struktur hunger dan posisi hunger.

B. Stimulus *Hunger* – Kebutuhan Stroke

Berne (1961), dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa stimulasi merupakan kebutuhan primer individu; cara pemuasannya melalui *stroke*. *Stroke* adalah suatu bentuk pengakuan atau penghargaan, baik berupa fisik maupun psikis yang diberikan seseorang kepada orang lain sebagai sumber stimulasi. Manusia harus dirangsang secara fisik, sosial, dan intelektual; seperti manusia bertumbuh dan berkembang, kita perlu diakui siapa kita dan apa yang kita lakukan. Hal ini perlu ada untuk stimulasi dan pengakuan

sebagai "*stroke*". Sebuah premis dasar dari pendekatan analisis transaksional adalah bahwa manusia harus menerima "*stroke*" baik secara fisik dan psikologis untuk mengembangkan rasa percaya dan dasar untuk mencintai diri sendiri.

Penerimaan *stroke* fisik merupakan ciri perkembangan pada masa kanak-kanak yang berupa ciuman, belaian, dan pemberian sesuatu yang menyenangkan. Seirama dengan pertumbuhan dan perkembangan *stroke* fisik lambat laun berubah dan beralih ke bentuk *stroke* simbolik, seperti kata-kata, ekspresi wajah, dan komunikasi nonverbal lain. Sehingga *Stroke* dapat diklasifikasikan sebagai verbal atau nonverbal, tanpa syarat (menjadi) atau bersyarat (melakukan), dan positif atau negatif. *Stroke* Bersyarat mengatakan "Aku akan seperti anda jika ... dan ketika anda cara tertentu", mereka diterima untuk melakukan sesuatu. *Stroke Unconditional* mengatakan "Saya bersedia menerima anda untuk siapa anda dan untuk menjadi siapa anda, dan kita dapat bernegosiasi dalam perbedaan-perbedaan kita.

Stroke ini dapat berwujud positif dan negative. Dalam kehidupan sehari-hari misalnya ibu menganggukkan kepala sambil memuji anaknya ketika ia mandi sendiri (*stroke* positif); ibu mengacungkan telunjuk sambil memarahi anaknya ketika ia

makan tapi makanannya tidak habis atau makanan berjatuh di lantai (*stroke* negative bersyarat). *Stroke* bersyarat adalah *stroke* yang diberikan kepada seseorang karena ia telah menunjukkan tingkahlaku tertentu, misalnya ayah memuji anak karena ia berhasil menjadi juara balap sepeda. Sedangkan *stroke* tak bersyarat atau bukan kondisional adalah *stroke* yang diberikan kepada seseorang sebagaimana asalnya; misalnya apapun keadaanmu sekarang, kau manis buah hatiku. "*Stroke* Positif mengatakan "aku menyukaimu," dan mereka dapat dinyatakan oleh sentuhan fisik yang hangat, menerima kata-kata, apresiasi, senyum, dan gerakan ramah. *Stroke* ini diperlukan untuk pengembangan orang yang sehat secara psikologis. Di samping macam-macam *stroke* di atas, ada juga *stroke* bersifat campuran (*mixed*), misalnya: bagus sekali hasil karya ilmiahmu, sayang ketikannya banyak yang salah.

Ada banyak bukti bahwa kurangnya kontak fisik dapat mengganggu tumbuh kembang bayi dan, dalam kasus yang ekstrim, dapat menyebabkan kematian. Psikologis tanda-tanda *stroke*-verbal dan nonverbal penerimaan dan pengakuan-juga diperlukan untuk orang-orang sebagai konfirmasi dari nilai mereka. *Stroke* negative, dengan mengatakan "aku tidak suka kamu," dan mereka juga dapat diekspresikan baik secara verbal dan

nonverbal. *Stroke* negatif dianggap lebih baik untuk tidak memberikan stroke sama sekali-yaitu, dengan tidak diabaikan (*ignore*).

Stroke bisa dikatakan sebagai kebutuhan yang perlu dipenuhi dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Untuk memperoleh stroke tersebut pada setiap manusia ada suatu dorongan berupa tenaga yang keluar untuk melakukan sesuatu untuk memperoleh kebutuhan tersebut, sehingga dijelaskan di atas bahwa *stroke* yang diperoleh akan berfungsi sebagai stimuli untuk memoleh *stroke* selanjutnya. Hal tersebut seperti penjelasan bahwa *stroke* awal akan merupakan suatu penggerak atau memotivasi individu untuk melangkah pada tingkat selanjutnya

C. Struktur *Hunger*

Teori analisis transaksional memperhatikan bagaimana orang dapat menstruktur waktu mereka untuk mendapatkan *stroke*. Ini juga terlihat pada rencana kehidupan individu untuk menentukan jenis *stroke* mereka dalam dua hal yaitu mendapatkan dan memberikan. Menurut analisis transaksional, penting bagi kita untuk menjadi sadar akan *stroke* bagi kita untuk bertahan hidup,

stroke meminta dan menerima, dan *stroke* yang kita berikan kepada orang lain.

Struktur *hunger* merupakan kebutuhan individu untuk menggunakan efisiensi waktu dan memperoleh *stroke* seoptimal mungkin. Cara-cara memperoleh *stroke* adalah pengunduran, obrolan, aktivitas dan keintiman.

Kemampuan berpikir dalam hal kemampuan mengfungsikan ego state dewasa dan state lainnya dalam menentukan *stroke* mana yang diperlukan, dalam apa individu tersebut bisa memenuhi kebutuhan itu secara layak. Demikian juga pengaturan waktu yang tepat sehingga tak hal yang terbekalai dan dalam interaksi sosial pemenuhi kebutuhan tersebut bisa terjadi pada bentuk transaksi komplementer.

D. Position Hunger

Position hunger adalah kebutuhan individu memiliki penegasan posisi kehidupan, (*life position*) rencana kehidupan (*life script*), dan lawan kehidupan (*counter script*). Posisi hidup merupakan gambaran di mana individu menaruh posisinya atau sebagai posisi kemampuan.

Ketika individu menilai dirinya sebagai seorang yang tidak okey dan yang lain okey, maka *life script* yang dia jalani adalah sebagai individu yang tidak okey, yang tidak dapat berbuat apa-apa. Dalam posisi tersebut keinginan dan harapan individu tersebut tidak seperti individu yang meletakkan posisi hidupnya sebagai individu yang okey. Posisi oker ini akan lebih memotivasi diri untuk melangkah, berusaha agar tetap okey atau lebih okey. Demikian juga terkait dengan naskah hidup, yang merupakan naskah yang telah terbentuk sejak pengalaman awal sebagai seorang bayi yang lemah;

BAB

3

STRUKTUR KEPERIBADIAN

DAN MENGENAL *EGO STATE* YANG DIFUNGSIKAN

A. Struktur Kepribadian

Teori kepribadian menurut Eric Berne (1966), dilihat dari struktur kepribadian secara psikologis, juga terkait dengan pandangannya dalam Analisis Transaksional. Gambaran kepribadian manusia ini terlukis pada cara pikiran dan perasaan dan tampak pada pola tingkalaku yang bisa dianalisis melalui struktur kepribadian terdiri dari tiga bagian: (1) *ego state parent* (2) *ego state Adult* dan (3) *ego state Child* (Berne, 1961). Dalam tulisan ini digunakan istilah *ego state* orang tua, *ego state* dewasa dan *ego state* anak

Stewart & Joines, dalam Corey 2009 menjelaskan bahwa Sebuah *ego state* adalah seperangkat pikiran terkait dengan perasaan, dan perilaku yang merupakan bagian dari kepribadian seorang individu yang dimanifestasikan pada waktu tertentu. Semua analisis transaksional bekerja dengan status ego, yang mencakup aspek penting dalam kepribadian dan karakteristik dan yang membedakan terapi atau konseling analisis transaksional dari teori lain, (Dusay dalam Corey 2009). Setiap individu memiliki trio dasar yaitu *Parent*, *Dewasa*, dan *Anak (PAC)*, dan seperangkat pada individu ini akan terus bergeser dari salah satu *ego state* ke *ego state* lain, dalam mewujudkan perilaku kongruen dengan keadaan ego-nya itu saat yang mewujudkan. Salah satu definisi otonomi adalah kemampuan untuk bergerak dengan kelincahan dan niat melalui *ego state* serta beroperasi dalam satu kondisi yang paling sesuai dengan realitas situasi tertentu.

Tiga *ego state* tersebut muncul dalam interaksi sosial berupa suatu sistem berpikir, merasakan disertai keterampilan perilaku pada relasi dengan dunia sekitar atau lingkungan :

1. *Ego State* Orang tua (*Parent ego state*) adalah bagian kepribadian sebagai introyeksi dari orangtua dan substitusi orangtua. *Ego state* ini merupakan pengulangan pengalaman

imajinasi dari orangtua sehingga yang dibayangkan adalah perasaan orangtua dalam suatu situasi. *Ego state* orangtua, merupakan kumpulan rekaman dalam otak atas kejadian di luar yang dipaksakan untuk diterima begitu saja oleh individu pada masa kecil, (kira-kira sampai usia lima tahun). Salomon C. (2003) menjelaskan bahwa “*Ego state* orangtua adalah seperangkat pikiran, perasaan, dan perilaku yang dipelajari atau "dipinjam" dari orangtua kita atau pengasuh lainnya”. *Ego state* orangtua ini dapat diamati ketika seseorang mengeluarkan memori yang pernah dia alami dari orangtuanya dan diwujudkan dalam tutur dan perilakunya sekarang. *Ego state* orangtua menurut Berne bermakna sebagai: (1) bekal pemeliharaan anak pada kehidupan masa dewasa kelak, (2) tempat penyimpanan tradisi dan nilai-nilai yang diwariskan dari generasi ke generasi penerus, (3) penghemat energy dalam merespon sehari-hari karena melalui *ego state* orangtua individu dalam merespon otomatis dengan refleksi tanpa penundaan. Perwujudan *ego state* orangtua dari individu isinya adalah pola perilaku kritis dan dengan otoriter, perintah-perintah, larangan-larangan, petunjuk, dogma, kasih sayang,

keritikan, nasehat, prasangka dan sebagainya (Berne, 1961; Haris, 1969; Corey 1986).

Haris (1969) juga menjelaskan bahwa yang menjadi induk adalah koleksi rekaman di otak yang diberlakukan pada peristiwa eksternal yang dirasakan oleh seseorang pada pengalaman awal tahun, atau sebuah periode yang pernah dijalani, ditunjuk kira-kira sebagai pengalaman atau rekaman kehidupan lima tahun pertama dalam kehidupan. Ini adalah periode sebelum kelahiran sosial individu, sebelum ia meninggalkan rumah dan sebelum menanggapi tuntutan masyarakat atau hidup dalam lingkungan masyarakat, termasuk memasuki sekolah. Induk mana yang paling deskriptif merupakan data dalam 'kaset' (rekaman), dan yang paling signifikan adalah yang disediakan sebagai rekaman pernyataan orangtua kandung sendiri atau pengganti orangtua.

2. *Ego state* dewasa (*Adult ego state*) adalah bagian yang objektif diri dalam setiap individu, yang mengambil informasi untuk dikelola dan disimpulkan untuk dilakukan nanti (menjadi cara berpikir, merasa dan berperilaku) dengan tidak emosional serta tidak menghakimi, tetapi bekerja atas dasar fakta. *Ego state* dewasa menggerakkan kegiatan yang bersifat ungkapan

individualitas yang merupakan hasil dari bagian kepribadian yang sedang tumbuh. Bagian kepribadian yang berperan penerima dan pengolah data atau informasi, adalah bagian yang objektif, logis, realistis pada setiap manusia untuk mengambil informasi tentang apa yang dilakukan nanti dengan tidak emosional, tidak menghakimi, tetapi bekerja atas fakta dan dengan kenyataan yang ada, tanpa nafsu, tetapi menghadapi masalah dengan empaty dan hati yang tergerak untuk membuat pemecahan (Corey, 1986; Gladding, 1995).

Ego state dewasa sering dilukiskan sebagai sebuah komputer pengolah data, yang mengeluarkan keputusan setelah menghitung informasi dari tiga sumber: *ego state* orangtua, *ego state* anak, dan data yang dimiliki/ dikumpulkan oleh *ego state* dewasa. Salah satu fungsi penting ego dewasa ini adalah untuk memeriksa data pada *ego state* orang tua, untuk melihat apakah kata “tidak” atau “jangan” untuk sesuatu itu adalah benar dan masih berlaku sekarang, dan kemudian untuk bisa diterima atau harus ditolak. Berikut juga untuk memeriksa hasil yang ada pada *ego state* anak apakah perasaan yang ada sesuai dengan saat ini atau sudah kuno dan dalam menanggapi secara kuno pada data Induk (*ego state* orangtua). Tujuannya bukan untuk

membunuh *ego state* orangtua dan *ego state* anak, tetapi bebas untuk memeriksa badan-badan data, agar seseorang atau kita dapat menggunakan setiap *ego state* secara tepat. Dewasa ini, dalam kata-kata (Emerson, dalam Harril, 2003) bahwa seseorang 'harus tidak terhalang dengan nama kebaikan, tetapi harus diuji apakah itu kebaikan', atau keburukan, dalam suatu hal, seperti dalam keputusan awal, "Aku tidak okey (tidak baik)".

Pengujian *ego state* dewasa terhadap data induk bisa dimulai pada usia dini. Seorang anak aman apabila padanya ditemukan sebagian besar data induk yang dapat diandalkan: mereka mengatakan kepada saya tentang kebenaran! "Ini benar adalah benar bahwa mobil di jalan atau mobil yang sedang berjalan itu berbahaya," yang disimpulkan oleh anak kecil yang telah melihat anjing peliharaannya terluka karena tersenggol mobil di jalan. "Ini memang benar bahwa hal-hal akan berjalan lebih baik ketika saya berbagi mainan saya dengan Robby, "cara berpikir anak kecil yang setelah diberikan sesuatu yang berharga dari Robby" "benar-benar merasa lebih baik ketika celana saya tidak basah, 'disimpulkan oleh gadis kecil yang telah belajar untuk pergi ke kamar mandi sendiri. Jika arahan

orangtua yang didasarkan pada realitas anak, dengan menggunakan *ego state* dewasa maka anak akan menyadari suatu integritas, atau rasa keutuhan; sehingga semakin yakin bahwa *ego state* dewasa sebagai wadah untuk menyimpan berbagai hal yang dialami, yang dipikirkan yang terkait dalam dunia fakta. Fakta-fakta tersebut membawa seseorang berpikir rasional dalam menghadapi berbagai hal dalam kelangsungan hidup.

3. *Ego state* Anak (*child ego state*) berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan dan tindakan-tindakan spontan. “Anak “ yang ada dalam diri setiap manusia “berupa anak alamiah,” “Profesor kecil”, atau anak yang disesuaikan”. Anak alamiah adalah anak impulsive, tak terlatih, spontan dan ekspresif. Profesor kecil adalah kearifan yang asli dari seorang anak. Ia memanipulasi egosentris dan kreatif, ini merupakan bagian dari *ego state* anak yang intuitif dan bermain di atas firasat.

Ego state anak terbentuk sejalan dengan pemikiran dan perilaku pada pengalaman-pengalaman awal selama masa anak-anak. Bagian kepribadian ini berisi peribadi yang spontan dan perasaan lazim yang tidak dikendalikan). Berne, (1972) mengungkapkan: “*ego state* anak penting untuk dipahami,

karena *ego state* anak pada setiap individu akan mewarnai pada kehidupan mereka selanjutnya, juga merupakan bagian kepribadian yang lebih berharga”. Anak yang ada dalam diri kita berupa “anak alamiah”; “profesor kecil” atau anak yang menyesuaikan”. *Ego state* anak alamiah adalah munculnya sifat anak yang bersifat penurut, sopan, spontan, dan manja; profesor kecil adalah kearifan yang asli pada anak yaitu: manipulatif, egosentris dan kreatif, yang merupakan bagian dari *ego state* anak yang intuitif (Berne, dalam Corey 1986).

Sebagaimana terjadi pada bagian *ego state* orangtua, maka pada bagian anak-anak juga merupakan suatu keadaan yang hampir setiap saat dimasuki dengan apa yang dialami seseorang di masa kanak-kanak. Sering kita berada dalam situasi yang tidak mungkin menentukan pilihan dan menemukan seakan-akan diri kita terpojok, entah itu sungguh-sungguh atau hanya anggapan kita saja. Hal tersebut akan mengkondisikan bagian kanak-kanak dalam diri kita (seseorang) memutar kembali dan memunculkan perasaan frustrasi, ditolak atau tersia-sia dalam bentuk baru. Karena itu bila seseorang dikuasai oleh perasaan, kita menyebut bagian kanak-kanaknya berperan kembali. Kalau kemarahan

menyingkirkan akal-budi, maka bagian kanak-kanak terdapat kreativitas, rasa ingin tahu, keinginan menyelidiki dan mengenal. Rekaman perasaan asli dari penemuan awal atau pengalaman awal atau pengalaman pada masa anak-anak tampak berupa tingkahlaku manja, ingin menang sendiri, ingin diperhatikan, takut, pemberani, sembrono, dan bebas. Sifat-sifat tersebut dapat muncul dalam kondisi yang memungkinkan hal tersebut terjadi, yaitu jika seseorang kurang mengontrolnya.

Ciri-ciri khas *ego state* anak adalah spontan, kreatif, luwes, dan riang. Individu yang bertindak dengan mengfungisikan *ego state* anak berupa melompat-lompat, bertepuk tangan, dan bersorai-sorai dengan ucapan “asyik-asyik” atau “hore-hore”. Contoh : yuk, temani aku makan di kantin sambil menarik tangan teman. Sifat ini juga muncul ketika seseorang menghadapi situasi atau peristiwa yang memungkinkan untuk memunculkan sifat itu.

Ego state anak, atau bagian anak pada setiap orang, terbentuk dari peristiwa eksternal yang pernah diamati, didengar, dicatat, serta direkam yang selanjutnya menjadi data induk. Rekaman tersebut terproses menjadi peristiwa internal, yang melahirkan tanggapan dari individu kecil itu. Apa yang

cenderung muncul terkait dengan ingatan terhadap apa yang direkam dalam pengamatan yang menunjukkan bahwa subjek merasa emosi terhadap pengalaman pada situasi awal (pengalaman masa kanak-kanak) dan diproduksi dalam dirinya dan dia sadar akan interpretasi benar atau salah yang dia tempatkan pada pengalaman pertama.

Dengan demikian, ingatan yang muncul bukan membangkitkan reproduksi foto atau rekaman suara yang tepat dari adegan masa lalu atau peristiwa lalu, tetapi ini adalah reproduksi dari apa yang dilihat, didengar, dirasakan dan hasil pemahaman pengamatan; dan itu semua didefinisikan dari cara pandang sebagai anak. Pandangan anak (orang kecil) sejak dari pengalaman awal tidak memiliki kosa kata yang tepat, karena sebagian besar reaksinya berupa ungkapan perasaan. Hal tersebut terjadi dilatar belakangi oleh situasi di tahun-tahun awal itu, dan seorang individu anak kecil masih bersifat ketergantungan, “belum layak” “kikuk”, belum memiliki kata-kata yang dapat digunakan untuk membangun makna.

Emerson dalam Harris, (2003) menjelaskan bahwa ada ungkapan yang mengatakan bahwa seseorang itu harus tahu bagaimana memperkirakan asam yang terlihat”, anak tidak tahu

bagaimana melakukan ini. Ketika asam berbalik ke arahnya dapat menghasilkan perasaan yang menambah cadangan data negatif tentang dirinya, sehingga memculkan konsep: “saya salah”. Kata ini akan cenderung selalu ada tanpa akhir. Keterbatasan seseorang pada masa kanak-kanak jika itu yang telah membentuk suatu konsep, dan tidak dijelaskan atau tidak terhapus oleh peristiwa lain pada masa yang sama, maka konsep tersebut akan menetap menjadi anggapan pada dirinya, seperti contoh di atas “saya salah”.

Terkait dengan peristiwa eksternal yang dialami anak pada pengalaman awal, anak dalam kondisi ketergantungan, atau kondisi kemampuan yang masih sangat terbatas, diperhadapkan dengan berbagai peristiwa tanpa kompromi, sehingga anak menerima begitu saja, dengan segala keterbatasan anak untuk mengelolah, memilah-milah mana yang benar mana yang dapat diterima, mana yang tidak perlu direkam; semuanya diambil begitu saja tanpa mengetahui sebab-akibatnya, semua yang diterima begitu saja dan itu menjadi peristiwa internal pada diri dan dipasang menjadi pengalaman internalnya, terproses menjadi suatu produksi yang cenderung menimbulkan frustrasi, proses pembudayaan yang

terkadang bisa memunculkan perasaan negatif, sehingga melahirkan suatu masalah yang muncul dalam konsep diri, saya tidak okey (saya tidak mampu).

Di satu sisi, ia memiliki dorongan (rekaman genetik) untuk mengosongkannya atau menghapus apa yang pernah direkam yang bagaikan iklan iklan itu untuk bereksplorasi, mengetahui, menghancurkan, menghambat yang telah memenuhi bank penampungan, untuk mengekspresikan perasaan, dan mengalami semua sensasi yang menyenangkan terkait dengan gerakan dan penemuan. Di sisi lain, juga ada permintaan konstan dari lingkungan, terutama orangtua, bahwa ia menyerah sebagai kepuasan untuk memperoleh pahala persetujuan orangtua. Persetujuan ini, bisa menghilang dengan secepatnya seperti yang muncul, adalah sebuah misteri yang tak terduga pada anak, yang belum pernah memikirkan hubungan tertentu antara sebab dan akibat .

Harris (2003) dalam hal ini mengungkapkan bahwa: “suatu produk dominan dari frustrasi, proses pembudayaan adalah perasaan negatif yang membawa pada kesimpulan dasar pada periode lebih awal bahwa aku tidak okey” dan hal tersebut oleh Harris (2003) menyebutnya sebagai komprehensif diri

yang diperkirakan tidak okey tidak baik, atau anak tidak mampu; kesimpulan ini akan terus-menerus dialami sebagai anggapan diri karena telah dikonfirmasi dan dicatat secara permanen di otak anak dan tidak dapat dihapus.

Setiap orangtua bermaksud baik dengan penuh kasih pada anaknya dan bukan menjadi kehendak orangtua untuk melahirkan masalah pada anak. (Hal ini akan dibahas panjang lebar dalam bab berikutnya, tentang posisi kehidupan.) Contoh dilema masa kanak-kanak adalah pernyataan yang dibuat anak yang berkata, Papa mampu dan Mama mampu, kenapa saya tidak mampu?

Ketika orangtua menghadirkan peristiwa pada anak yang memungkinkan anak untuk mengambil kesimpulan (keputusan awal) sebagai hal yang melahirkan sesuatu anggapan yang negatif terhadap dirinya yaitu “saya tidak bisa,” “saya tidak okey” hal tersebut sebagai kesalahan orangtua yang harus dipikul oleh anak dan sangat membebani perjalanan kehidupannya untuk maju. Saya tidak mampu adalah sebagai akibat dari kata larangan atau jangan yang sering didengar tanpa alasan yang tepat, atau sebagai fakta, tetapi kata jangan hanya dilandasi dengan transaksi yang bermuatan prasangka negatif,

dan atau perlindungan yang berlebihan (*over protect*) yang sering menutup dan melemahkan keberanian anak untuk mencoba, sampai dikemudian hari hal itu akan menetap dan sulit diganti atau dihapus.

Dalam hal terkait prasangka negatif, maka posisi hidup yang terbentuk itu akan sangat menghambat perkembangan anak untuk melakukan suatu tahap maju pada dirinya, karena ketidakpercayaan pada diri, anggapan diri tidak mampu, akan medasari diri anak, namun kepercayaan atas potensi diri akan menjadi sebagai modal untuk maju. Saya tidak okey (tidak bisa) adalah suatu lebel diri yang termasang sejak dini membatasi anak untuk berkreasi, karena anak telah beranggapan bahwa dirinya tidak bisa, berarti mencobapun akan membawa hasil yang mengecewakan bahkan mungkin mencelakakan.

Namun ada juga sisi terang pada anak sebagai tokoh data positif. Pada anak ada kreativitas, rasa ingin tahu, keinginan untuk mengeksplorasi dan mengetahui, mendesak untuk menyentuh dan merasakan dari pengalaman, sebagai rekaman yang mulia, perasaan murni penemuan pertama. Misalnya pengalaman minum dari selang di taman, membelai anak kucing yang lembut, kasih sayang Ibu-nya melalui puting sang

Ibu, kelap kelib lampu, yang diulang-ulang karena menimbulkan kenikmatan, juga direkam sebagai pengalaman yang indah, pemberian coklat, belyan selimut favorit. Semua itu dibandingkan dengan berbagai pengalaman yang membuahkan tirai bahwa saya tidak okey. Pengamatan kami baik pada anak-anak kita dan ketika dewasa meyakinkan pada seseorang bahwa perasaan tidak okey sangat jauh dari baik dan jauh dari kehidupan yang memungkinkan individu untuk sukses. Ini sebabnya kami percaya itu adalah perkiraan yang adil untuk mengatakan bahwa setiap orang memiliki bagian anak tidak okey, namun sebagai anak hendaknya diberi kesempatan untuk membuka tirai tidak okey itu untuk mencoba menemukan pengalaman yang baru yang memberi harapan untuk bagian anak menjadi okey.

Sering pertanyaan datang ketika mengalami hal yang bisa menjadi *ego state* induk dan anak berhenti merekam? Apakah *ego state* induk pada individu anak hanya berisi pengalaman dalam lima tahun pertama kehidupannya? Saya percaya bahwa pada saat anak meninggalkan rumah untuk memperoleh pengalaman sosial secara mandiri, pertama di sekolah, ia memiliki hampir setiap sikap yang mungkin

bersumber dari nasihat orangtuanya, dan komunikasi yang pernah anak alami, yang pada dasarnya sebagai penguatan pada apa yang telah direkam. Fakta bahwa ia sekarang mulai menggunakan *ego state* orangtua dalam proses transaksinya pada orang lain; (kita ingat bahwa *ego state* orangtua merupakan kebiasaan atau apa yang diperlakukan padanya sebagai pengalaman awal, berupa kritik, nasehat tanpa dukungan data sebagai fakta) sehingga hal tersebut sejalan dengan gagasan Aristoteles bahwa yang diungkapkan adalah yang terkesan. Sebagai rekaman lanjut dalam diri anak (pengalaman awal), sulit untuk membayangkan bahwa emosi sudah terasa dalam bentuk yang paling intens pada saat anak itu berumur lima tahun. Hal ini sesuai dengan teori psikoanalitik; dan jika individu muncul dengan seperangkat pengalaman yang dicatat pada masa kanak-kanak sebagai state induk yang membentuk anak, (anak dalam diri seseorang) perubahan seperti apa yang kita harapkan?

Mengaktifkan *ego state* dewasa merupakan agenda para pendidik, mulai orangtua dan guru di sekolah; selanjutnya ketika telah mengaktifkan *ego state* dewasa dan *ego state* orangtua yang memang sudah ada, apakah *ego state* anak tidak

penting dalam interaksi atau transaksi kehidupan? *Ego state* anak bagi saya merupakan suatu *ego state* yang memecahkan kehenningan, merefreshkan korteks-korteks yang dalam keadaan tegang karena keseriusan yang membuat seseorang hidup terbelenggu oleh pekerjaan.

B. Ego State yang Difungsikan

Ada beberapa cara untuk mengetahui *ego state* yang fungsikan seseorang. Pertama perlu memperhatikan nada suara, postur tubuh, gerak tubuh, pilihan kata, dan keadaan emosi. Jika nada suara yang lembut dan menenangkan, ini adalah tanda bahwa pembicara menggunakan pemeliharaan *ego state* induk. Jika, yang digunakan yang dari sisi lain, yaitu nada yang keras dan kritis atau mengancam, maka speaker tersebut mungkin mengfungsikan *ego state* orangtua yang kritis.

Ego state Induk atau orangtua ada beberapa macam yaitu : menenangkan, memberi nasehat, mengkritik; *ego state* ini merupakan kebiasaan yang ditiru dari orangtua turun temurun, yang merasa berkewajiban untuk menenangkan anak, memberikan nasehat dan atau larangan serta mengkritik sesuatu yang dianggap salah atau keliru. Seseorang yang memberikan pesan dengan

mengfungsikan *ego state* orangtua, akan meniru sikap orangtua misalnya: “Cobalah kamu bersabar menunggu” “Berusahalah bangun pagi” “Kamu tidak baik melakukan itu” “Perempuan tidak baik ke luar rumah diwaktu malam, apalagi jalan sendiri”. Kedua memperhatikan gerakan demikian pula, ada gerakan yang menunjukkan bahwa seseorang menggunakan *ego state* induk (peringatan, jari menunjuk).

Nada suara yang jelas biasanya berasal dari *ego state* dewasa, yaitu suatu pesan yang disampaikan berdasarkan fakta; misalnya seorang yang mau berjuang untuk belajar, besar kemungkinan akan berhasil. “Saya harus menyelesaikan pekerjaan saya di kantor, agar saya dapat mempertanggung-jawabkan semua kewajiban saya dengan baik. Bahasa milik *ego state* dewasa cenderung terdengar tidak memihak (“Informasi ini mungkin berguna untuk Anda”) atau bersifat faktual (“Maukah Anda memberitahu saya waktu itu?”). Dewasa menunjukkan (ekspresi serius, menganggukkan kepala),

Sementara nada ceria atau sarat dengan emosi suara itu kemungkinan datang dari *ego state* anak. Suara yang mungkin diadaptasi dari anak akan terdengar merengek atau seperti seorang gadis yang baik (atau laki-laki) mengatakan apa yang diharapkan

dari dia. *Ego state* anak juga ada beberapa macam yaitu seorang profesor kecil yang ingin mengetahui apa yang telah dikerjakan; misalnya “Oh milik siapakah ini, bagus, di mana kamu membelinya”. Bisa juga ungkapkan kegembiraannya; misalnya: Hore...! Hore....! ternyata Mama membawa pesananku”, dengan (melompat-lompat). namun demikian juga bisa sedang kesal, langsung diungkapkan: misalnya “Aduh... mengapa kamu tega? Mengapa punya saya kamu ambil ? Aduh mengapa kamu membuat aku jadi sebel ... aduuh... Anak, paling mungkin untuk menggunakan kata-kata ekspresif pendek seperti "Wow!" "Yeah!" atau "Mari kita pergi!" Ketika anda memperhatikan perilaku ini dan bagaimana perasaan anda, anda akan bisa tahu *ego state* apa yang anda gunakan atau yang digunakan orang lain.

Ketiga memperhatikan kata-kata, ada juga kata-kata tertentu yang cenderung berasal dari satu *ego state* lebih dari state yang lain.

BAB 4

BENTUK-BENTUK TRANSAKSI

A. Transaksional

Kehidupan manusia ditandai dengan aktivitas transaksi diri dan transaksi dengan sesama. Transaksi dengan sesama terjadi ketika ada sesuatu yang ingin dilakukan atau disampaikan dengan melibatkan orang lain, dan transaksi juga bisa terjadi pada diri sendiri, yaitu ketika ada pesan diri yang harus dilakukan dalam aktivitas kehidupan atau bagaimana diri melakukan kemajuan dalam kehidupan sesuai harapan diri ataupun harapan orang lain (orangtua, guru, masyarakat, pemerintah, sebagai anak bangsa dan juga terkait dengan kepercayaan sebagai anak Tuhan).

Setiap apa yang dikerjakan dan apa yang diungkapkan antara individu yang satu dengan yang lain disebut “transaksi”. Transaksi dapat terjadi secara verbal (transaksional sosial dan

transaksi non verbal (transaksi psikologik) yang terjadi dalam transaksi terselubung. Transaksi tersebut bukan hanya kata-kata yang digunakan tetapi juga, gerak tubuh, dan ekspresi wajah. Semakin kita menjadi terampil dalam mengambil petunjuk ini, semakin banyak data yang dapat kita peroleh dalam Analisis Transaksional.

Ada tiga bentuk transaksi dalam kaitannya dengan interaksi yang terjadi antara dua individu atau lebih yaitu bentuk transaksi komplementer, bentuk transaksi silang dan bentuk transaksi terselubung.

B. Bentuk Transaksi Komplementer

Setiap orang tak pernah terhindar dari kehidupan transaksi dengan sesamanya; dan dalam transaksi itu mengharapkan terjadinya suatu hubungan yang akrab. dalam arti penerima pesan mengerti apa yang layak dia sampaikan kepada sebagai suatu respon terhadap pesan awal itu, dan selanjutnya mungkin bisa berlanjut pada pesan berikut dan seterusnya sampai pada pemecahan masalah. Transaksi komplementer terjadi ketika suatu pesan seseorang disampaikan dengan menggunakan salah satu *ego state*, dan mendapat jawaban dari orang lain dengan menggunakan

ego state yang sama misalnya seseorang suami memberi pesan kepada istrinya;

Suami : Ma apakah Mama melihat di mana aku menaruh kunci sepeda motor ?

Istri : Ya saya pernah melihatnya Papa gantung di pintu kamar depan.

Percakapan ini merupakan transaksi komplementer, karena keduanya menggunakan *ego state* dewasa; demikian percakapan mungkin bisa berlanjut;

Suami : ehm ... kebetulan Mana dekat kamar itu, bisakah Mama tolong saya mengambil kunci itu?

Istri : oh ya.... sebentar (sambil jalan mengambil kunci tersebut dan menyerahkan kunci itu), ini Pa.

Suami : ya terima kasih Ma, saya berangkat ya.

Berne memberikan contoh klasik adalah transaksi antara suami dan istri di mana suami bertanya: 'Sayang, mana manset saya?' (stimulus dewasa, mencari informasi.) istri memberikan respon secara komplementer dengan menjawab: 'di atas lemari anda di laci kiri ', atau 'Saya tidak melihatnya tapi saya akan membantu anda mencarinya'.

Jawaban atas pertanyaan atau pesan pertama menjadi tampak jelas bahwa ada sangat sedikit dilengkapi dengan permainan dengan *state* anak-transaksi anak akan menggambarkan *get-stroke* daripada memberikan-*stroke* kepada orang lain. Orang melakukan transaksi untuk mendapatkan *stroke*. Tanpa melibatkan *state* dewasa dalam transaksi, tidak ada pemberian belaian (*stroke*) kepada siapa pun, dan hubungan menjadi *uncomplementary*, atau mati karena bosan. Sebuah contoh sosial yang jelas dalam fenomena ini adalah gerakan yang membahagiakan. Kesukaan *ego state* anak memuji kehidupan dalam transaksi antara *ego state* anak. Yang paling menyenangkan adalah dalam komponen *ego state* dewasa ada *consideration*, kelembutan, dan tanggung jawab atas perasaan orang lain. Bukankah dalam transaksi ini ada tersirat ungkapan bahwa ternyata istriku daya ingatnya cukup baik dan hal lain yang dalam *ego state* dewasa meenampakan kecenderungan berpikir positif.

Transaksi komplementer ini memungkinkan antara pemberi pesan dan yang menerima pesan terjalin persahabatan; tapi semua kebahagiaan tanpa nilai-nilai, karena tidak semua kebahagiaan tanpa *ego state* orangtua dan anak, karena banyak hidup mencari dasar diri, dalam arti satu sama lain menggunakan stimulasi

sensorik. Hubungan dalam persahabatan masa kanak-kanak yang sangat menyenangkan, akan tidak ditemukan sepenuhnya pada transaksi yang mengandung transaksi *ego state* anak- dengan *ego state* anak tapi *ego state* dewasa dengan pengolahan data dan juga nilai Induk. Sebagai contoh, dua gadis kecil bermain:

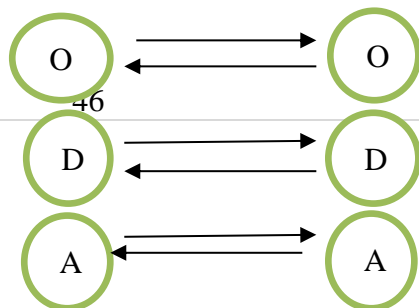
Gadis 1 (Anak) : Aku akan menjadi mama dan anda menjadi gadis kecil.

Girl 2 (Anak) : Saya selalu menjadi gadis kecil.

Gadis 1 (Dewasa) : Yah, mari kita bergiliran, anda menjadi mama pertama, dan kemudian waktu berikutnya aku yang akan menjadi mama.

Pertukaran ini bukan anak-anak karena input dewasa (*problem solving*) jelas dalam laporan terakhir. Banyak juga dari transaksi anak ke anak (usia kecil) dewasa ke dewasa, meskipun mereka mungkin tampak 'kekanak-kanakan' karena masih kekurangan data. Transaksi komplementer ini adalah bentuk transaksi yang menggambarkan struktur kepribadian yang sehat; atau dapat mengfungsikan setiap *ego state* secara tepat.

1. *Ego state* orangtua



2. *Ego state* Dewasa

3. *Ego state* Anak

Gambar 4.1 **Bentuk Transaksi Komplementar**

C. Bentuk Transaksi Silang

Transaksi berbentuk silang apabila jawaban yang yang tidak diharapkan terjadi terhadap suatu pesan yang disampaikan seseorang. Transaksi bentuk silang dapat ditimbulkan oleh transaksi oleh dua orang atau lebih di mana orang yang merespon terhadap pesan menggunakan *ego state* yang berbeda dengan yang digunakan oleh pemberi pesan awal. Istilah lainnya mengenai transaksi silang disebut kontaminasi; transaksi juga disebut transaksi kontaminasi karena terjadi kontaminasi antara *state* yang digunakan oleh pemberi pesan awal dengan *state* yang digunakan oleh pemberi tanggapan atau respon terhadap pesan yang diterima hal tersebut disebabkan oleh penggunaan *ego state* yang tidak sesuai atau tidak layak. Penggunaan *ego state* yang berbeda antara

pemberi pesan dan respon penerima pesan dapat ditimbulkan oleh dua hal yaitu prasangka dan delusi.

Terkait dengan transaksi antara suami istri pada poin satu, jika jawaban istri tidak sesuai dengan harapan suami, maka transaksi akan terhenti, atau berlanjut dengan perbantahan yang berakibat ada pihak yang tersakiti dan kedua pihak merasa tersakiti. Misalnya Suami: Ma, apakah Mama melihat di mana aku menaruh kunci sepeda motor? Istri : aduh Pa, apakah saya bertugas mengamati di mana Papa menaruh kunci sepeda motor Papa? (*ego state* anak) Jika seseorang telah menabung rasa sakit, maka rasa sakit itu dapat berdampak dalam respon yang diberikan; misalnya Istri: di mana kau menaruhnya? Kau kurang cermat rupanya; hasilnya adalah transaksi silang. Stimulus dengan *egos state* dewasa tapi istri ternyata merespon *ego state* orangtua.

Idealnya lingkaran PAC terpisah. Pada banyak orang, bagaimanapun, lingkaran tumpang tindih. (A) tumpang tindih pada gambar adalah kontaminasi dewasa dengan tanggal, terujinya data induk yang dieksternalisasikan sebagai hal yang benar ini disebut prasangka. Seseorang tidak bisa menghilangkan wacana dewasa dalam masalah prasangka. Satu-satunya cara untuk menghilangkan prasangka adalah dengan mengungkapkan fakta bahwa itu tidak

lagi berbahaya untuk tidak disetujui oleh orangtua dan untuk memperbarui induk dengan data dengan realitas hari ini. Dengan demikian, pengobatan dapat dilihat sebagai pemisahan induk dan dewasa dan mengembalikan batas batasnya.

Tumpang tindih dalam adalah kontaminasi dewasa oleh anak dalam bentuk perasaan atau pengalaman kuno yang tidak tepat *externalized* di masa sekarang. Dua gejala yang paling umum dari jenis kontaminasi adalah delusi dan halusinasi. Delusi A didasarkan pada ketakutan. Seperti seseorang mengatakan 'Dunia ini mengerikan', dia menggambarkan bagaimana dunia tampak padanya sebagai anak kecil. Orang kecil yang berada di tengah ketakutan karena pengalamannya ketika orangtuanya memarahi dia secara kebrutalan, dengan *ego state* orangtua tak terduga, *ego state* dewasa tak bisa difungsikan, sehingga menimbulkan stres, karena dibanjiri oleh ketakutan yang sampai-sampai dia bisa mengarang data logis sebagai pendukung (seakan-akan dia akan dibunuh dalam peristiwa itu).

Jika dihadapkan dengan fakta bahwa saya hanya salesman; orang ini dapat mendukung rasa takutnya dengan pernyataan seperti 'aku tahu itu` saat aku melihatnya. Seperti dalam kasus prasangka (dengan melihat foto seseorang), suatu peristiwa lama,

datang dalam suatu khayalan yang tidak dapat dihilangkan oleh pernyataan sederhana tentang kebenaran bahwa ini pada kenyataannya, salesman; selanjutnya ini hanya dapat dihilangkan dengan mengungkap kebenaran bahwa ancaman asli untuk anak tidak ada lagi. Hanya *ego state* dewasa yang didekontaminasi itu yang mampu menghitung data yang realitis.

Halusinasi adalah jenis lain dari kontaminasi *adult* oleh anak. Sebuah halusinasi adalah fenomena yang dihasilkan oleh stres yang ekstrim, dimana apa yang pernah menjadi pengalaman eksternal - pengurangan, penolakan, kritik - yang kembali hadir (pengalaman eksternal), meskipun 'tidak ada yang ada'. Sebuah rekaman pengalaman 'datang' dan orang 'mendengar' suara-suara yang ada dalam realitas masa lalu. Jika anda bertanya apa yang dikatakan dalam suara itu, dia secara khas akan menggambarkan isi kata-kata sebagai kritik, ancaman, atau kekerasan. Itu halusinasi lebih aneh dan yang lebih aneh adalah kehidupan baginya sebagai seorang anak. Halusinasi yang aneh itu tidak sulit untuk dimahami, ketika kita mempertimbangkan jenis pelecehan terhadap yang sebenarnya.

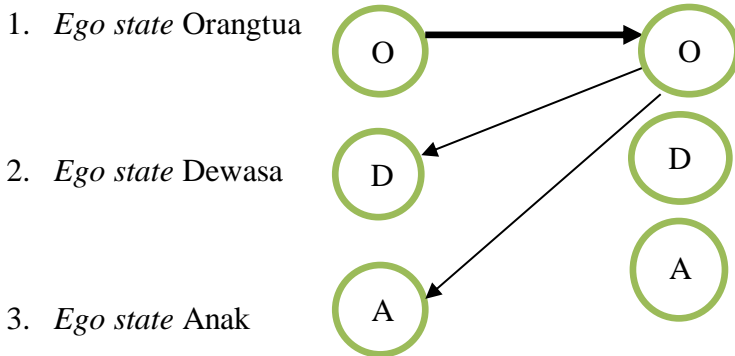
Pertanyaan sebagai usaha menelusuri masalah itu, kita harus bertanya terkait dengan pemeriksaan data induknya yaitu:

mengapa orangtua melakukan hal itu? apa yang mereka inginkan? mengapa anak mereka terancam? bagaimana kemampuan atau ketidakmampuan memeriksa PAC mereka sendiri? Adakah atau apa yang mereka diyakini benar? kesalahan apa yang pernah anda lakukan? apakah hal itu membawa posisi yang selalu 'membawa malu pada keluarga '? mungkin itu terkait dengan kehormatan?

Ego state dewasanya juga harus memeriksa data yang berasal dari *ego state* anak. Mengapa ia merasa begitu terancam? mengapa perutnya marah? apakah ada ancaman realistis? apakah ketakutannya tepat hari ini? atau itu hanya cocok ketika ia berusia tiga tahun? dia mungkin memiliki kekhawatiran realistis tentang kerusuhan dan kekerasan. Dia bisa dibunuh, tetapi ia harus membedakan antara takut yang dihasilkan oleh peristiwa terkini dan rasa takut yang ia rasakan pada usia tiga tahun. Pada 'usia tiga tahun' ketakutan jauh lebih besar; pada usia tiga tahun ia tidak dapat mengubah kenyataan; tetapi pada usia-usia selanjutnya, dia bisa mengambil langkah-langkah untuk mengubah realitas, dan akhirnya untuk mengubah keadaan yang menghasilkan bahaya yang realistis.

Memahami ketakutan 'usia tiga tahun' adalah penting untuk membebaskan state dewasa untuk memproses data baru. Mengutip

Socrates, yang berpandangan bahwa "kehidupan yang tak terperiksa atau tidak terditeksi itu tidak layak hidup", kita mungkin mengatakan induk yang tidak teruji tidak layak menjadi pandangan dasar dalam hidup seseorang karena itu mungkin saja salah.



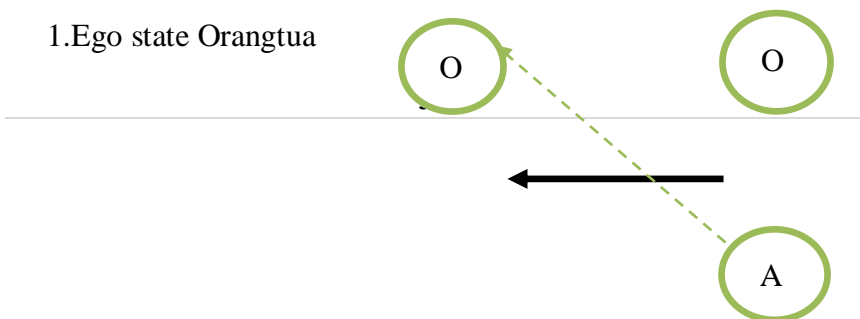
Gambar 4.2
Bentuk Transaksi Silang (Kontaminasi)

D. Bentuk Transaksi Terselubung

Transaksi terselubung merupakan transaksi yang kompleks dan terjadi karena pemberi pesan atau pemeberi respon menggunakan lebih dari satu *ego state* terlihat dalam suatu penyampaian pesan pada seseorang. Transaksi terjadi menggambarkan seperti ada ungkapan pepata ada udang di balik batu. Dalam suatu pesan dengan menggunakan *ego state* tertentu , misalnya *ego state* dewasa, namun bermuatan *ego state* anak; contoh pada ungkapan Pesan awal : hai melalui apa kau melakukan sosial media (FB) atau mencari materi untuk keperluan studi? Pesan ke dua (respon): “rumah saya di desa sudah menggunakan wifi dan rumah lain belum menggunakan seperti yang saya gunakan karena mereka hanya menggunakan modem biasa”.

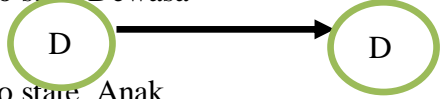
Ungkapan ini merupakan suatu realita (*ego state* dewasa); namun dibalik pesan ini mengandung pesan bahwa saya adalah orang satu-satu dan pertama menggunakan alat seperti itu (*ego state* anak). Gambar kedua bentuk transaksi yaitu transaksi silang dan transaksi terselubung akan digambarkan pada bagian berikut yang terkait dengan perilaku bermasalah yang memerlukan proses konseling untuk menganalisis transaksi bermasalah dan membantu konseli untuk mampu bertransaksi komplementer.

1.Ego state Orangtua



BAB 5

2. Ego state Dewasa



3. Ego state Anak



Gambar 4.3
Kedua Bentuk Transaksi (Silang & Terselubung)

PERINTAH & LARANGAN

YANG MENIMBULKAN KEBOSANAN SERTA

EGO STATE TERBLOKIR

A. Perintah dan Larangan

etika orang tua sangat antusias dengan perilaku
Kanak, maka pesan yang sering diberikan melalui
tutur mengingatkan, atau permintaan; namun,
ketika orangtua merasa terancam oleh perilaku anak, pesan
dinyatakan sering berupa perintah, yang dikeluarkan dari *ego state*
anak orangtua'. Seperti pesan-ekspresi kekecewaan, frustrasi,
gelisah, dan ketidakbahagiaan memasukan kata "jangan" pada
anak-anak ketika mereka belajar untuk hidup. Orangtua dapat
mengeluarkan daftar kata yang pendek, tapi sebagai perintah
umum yang mendalam: ".Jangan" "Jangan" " Jangan dekat"
"Jangan terpisah dari saya".

"Jangan mau." "Tidak perlu." "Jangan berpikir." "Jangan
merasa." "Jangan tumbuh." "jangan menjadi anak " " Jangan
berhasil". " Jangan kamu ... " " Janganmenjadi seperti tidak
waras. " " Jangan menjadi tidak baik " " Jangan milik "(M.

Goulding, 1987; Goulding & Goulding, 1979). Pesan ini terutama diberikan secara nonverbal dan pada tingkat psikologis antara kelahiran sampai 7 tahun. Ketika orang tua mengamati anak laki atau perempuan tidak berhasil, atau tidak nyaman dengan siapa mereka, mereka mencoba untuk "melawan" efek dari pesan sebelumnya dengan *counter-injunctions*. Pesan ini berasal dari *ego state* Induk orangtua dan yang dioperasikan pada tingkat sosial. Mereka menyampaikan "keharusan," "hendaknya," dan harapan orangtua. Contoh *counterinjunctions* yang "Jadi sempurna." "Berusaha keras." "Cepatlah." "Jadi kuat." Masalah *counterinjunctions* ini nampak pada berapa banyak kita mencoba untuk menyenangkan seolah-olah merasa kita tidak melakukan yang cukup.

Hal ini menunjukkan aturan bahwa pesan yang diberikan pada tingkat psikologis jauh lebih kuat dan akan bertahan lama daripada yang diberikan pada tingkat sosial. Perintah tidak hanya ditanamkan di kepala kita sementara kita duduk pasif. Menurut Gllading (1995), anak-anak memutuskan apakah menerima pesan-pesan orangtua atau untuk melawan mereka.

Membuat keputusan dalam menanggapi perintah nyata atau khayalan, dengan menganggap beberapa tanggung jawab untuk

mengindoktrinasi diri sendiri. Konseli dalam terapi analisa transaksional mengeksplorasi "keharusan" dan "*shouldn't's*," sebagai perintah dan "larangan" di mana mereka telah dilatih untuk hidup, dan bagaimana latihan itu memungkinkan mereka mengoperasikannya dalam hidup mereka.

Langkah pertama dalam membebaskan diri dari perilaku yang ditentukan oleh pesan orangtua yang sering tidak rasional dan umumnya diterima dengan tidak kritis; di mana itu hanya disadari sebagai perintah spesifik dan *counterinjunctions* yang harus diterima seorang anak. Setelah konseli diidentifikasi dan menjadi sadar maka hal tersebut diinternalisasi "keharusan," "hendaknya," "perintah, "jangan" dan "keharusan," untuk mereka berada dalam posisi yang lebih baik bagi mereka (diri) harus diperiksa secara kritis agar mereka dapat menentukan apakah mereka bersedia terus hidup oleh larangan dan perintah itu.

B. Kebosanan Konstan

Ada tipe individu yang rekamannya hambar dalam *ego state Parent and Child* dan bahwa intrinsiknya tidak memiliki

bahan baku sebagai suatu warna kepribadian. Hal ini paling sering ketika diekspresikan dalam diri individu akan menunjukkan gambaran bahwa individu itu membutuhkan penanganan secara klinis yaitu orang yang memiliki depresi karena memperoleh kasih sayang tidak jelas atau hanya bosan dengan kehidupannya. *State* orangtua dalam dirinya membosankan, tidak jelas, dan ambivalen; ada sedikit antusiasme tentang apa pun. Sebagai orang kecil ia tidak terkena kegembiraan dunia secara eksternal, dia jarang punya hubungan dengan anak-anak lain, dan meskipun ia adalah seorang anak 'baik', ia tidak menimbulkan masalah tertentu, ia bukan anak dan bahwa siapa pun akan melihat *state* dewasa padanya. *State* dewasa benar-benar dirasakan dalam realita, tetapi realitas itu sendiri membosankan. Dia mungkin telah tumbuh hingga memiliki kedewasaan dan emansipasi tapi satu yang tidak dapat dia lihat yaitu nilai positif dalam menjangkau orang lain. Sebagai contoh perilaku seperti itu: “sementara yang lain menikmati sebuah pesta, individu ini mengambil tempat menyudut dan daun melalui suatu majalah; hal tersebut sengaja dia lakukan sebagai satu-satunya hal yang dia tahu bagaimana melakukannya – untuk menyaring data”.

Jika akhirnya individu seperti contoh di atas itu datang ke pengobatan karena mungkin ada sesuatu pertanyaan seperti, 'apakah tidak ada yang benar-benar lebih dari ini?' Meskipun ia tidak ada masalah dalam masyarakat, ia bermasalah untuk dirinya sendiri. Realitasnya terbatas dengan cara yang sama bahwa realitasnya terbatas pada kehidupan pengalaman awal. Jika hal "moral" yang dianggap dalam hal sistem nilai dan jika 'tidak membawa kebosanan' atau 'menjadi menarik untuk orang lain' atau 'menjadi kreatif dan produktif' dipandang sebagai nilai-nilai positif, maka sangat disayangkan pada orang yang menayangkan ulang kehidupannya di masa yang paling awal yang membosankan; jika ada beberapa hubungan spektakuler yang muncul, individu itu akan menjadi kusamkan diri. Memang benar ada alasan lain untuk kebosanan dan untuk menjadi membosankan. Orang kecil yang mulai hidup dengan rasa ingin tahu yang luas tentang mengapa asap naik, mengapa hujan turun, yang dibuat Tuhan, dan yang membuat saya ... dan yang secara konsisten diberikan jawaban yang hanya menambah kebingungan dan ternyata kemudian salah, akhirnya berhenti bertanya, berhenti mengeksplorasi, berhenti menjadi tertarik, maka kebosanan mulai terasa.

Komputer untuk kepentingan pada wilayah yang lebih luas mulai dimatikan karena jawaban atas pertanyaan-pertanyaan hanya menambah kebingungan. Jenis kebosanan sering dibuktikan antara siswa sekolah dan perguruan tinggi dalam aturan gereja di mana mereka dibesarkan. Kebosanan mereka tumbuh dari jawaban yang sederhana ketika mereka sering ditugaskan dalam pencarian kebenaran, yang hambatannya pada kebenaran berikut (bukti, data yang dapat diobservasi) yang mereka butuhkan, dan pernyataan bahwa mereka harus memilih antara kebenaran dan iman, seolah-olah ini saling eksklusif. Tidak semua pendeta memberikan jawaban sederhana, namun teruji dogma masih tetap sebagai aturan di banyak komunitas religious.

C. *Ego State* Anak Terbelenggu (Terblokir)

Ego state anak yang terbelenggu, dapat dijumpai pada individu yang adult induk-terkontaminasi dengan anak yang terblokir, sehingga tak bisa keluar atau tidak bisa difungsikan *ego state* anak dalam keadaan apapun termasuk ketika situasi membutuhkan penggunaan *ego state* anak misalnya untuk berlibur; misalnya: seorang pria yang didominasi dengan selalu bekerja lembur di kantor, dan urusan bisnis, sehingga menunjukkan

perilaku yang diikat dengan pekerjaan, maka dalam berbagai tempat dia selalu memikirkan mengenai pekerjaannya di kantor yang seakan-akan tak pernah selesai dan tak ada waktu untuk bersantai dengan dengan anggota keluarga, tak ingin merencanakan perjalanan piknik di puncak atau sesuatu tempat lain.

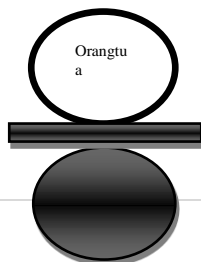
Individu seperti itu walaupun dia mengantar keluarganya ke tempat rekreasi, pikirannya terus ada dalam suatu rencana kerja yang tak bisa lepas dari padanya sedikit waktu saja. Seolah-olah, di beberapa titik di masa kecilnya, ia begitu benar-benar dibentuk atau diinjeksi secara serius tapi berlebihan, mengenai ketegasan, orangtua merasa bahwa masa depan anak mereka akan aman jika anak-anak mereka bertanggungjawab penuh untuk memahami bahwa bekerja dan bekerja secara tuntas dan memblokir *ego state* anak adalah satu-satunya cara yang aman, agar anak bisa melanjutkan kehidupan. Kepada anak diberikan suatu pengalaman bahwa ketika kamu meninggalkan pekerjaan, maka pekerjaan itu akan terbengkalai yang akan memunculkan masalah, dan ketika anak menyelesaikan satu pekerjaan, maka pekerjaan lain juga sedang menunggumu; ketika anak dapat menundukkan waktu untuk mengerjakan segala tugas-tugas kehidupan maka anak dapat

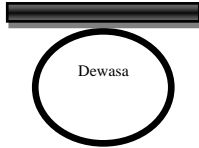
melanjutkan kehidupan. Orang kecil juga dihargai ketika ada kesesuaian yang sempurna, usaha dengan ketekunan, kepatuhan, dalam melakukan persis seperti apa yang diperintahkan, sejalan dengan kebijaksanaan yang tampaknya ada kesesuaian dengan induk dan jumlah yang menghalangi impuls kekanak-kanakan.

Induk Dewasa-terkontaminasi dengan diblokir-out oleh *ego state* anak pada individu; tipe ini dicatat memiliki sangat sedikit kebahagiaan dalam *ego state* anak pada individu. Dia mungkin tidak pernah akan dapat membiarkan kebahagiaan anak muncul, karena ia memiliki sedikit kebahagiaan ketika usia anak. Namun, ia dapat dibantu untuk menghargai bahwa posisinya tidak adil untuk keluarganya sendiri dan untuk anaknya sendiri dan karena itu, pernikahannya akan pecah jika dia tetap mencoba untuk memblokir state anak pada istrinya untuk keluar dan state anak pada anak-anaknya. Dia bisa, melalui usaha mencapai tujuan dengan cara berpikir dengan menggunakan *ego state* dewasa yang ada dalam dirinya, dalam melakukan perjalanan dengan keluarganya, mengurangi jam kantornya, mendengarkan dengan penuh kasih (disiplin *Adult*) fantasi anak-anaknya, dan berpartisipasi dalam kehidupan mereka.

Melalui *ego state* dewasa pada dirinya, dia bisa membentuk nilai mengasihi atau melestarikan keluarganya. Dia tidak akan mengubah sifat yang ada pada *state* induk pada dirinya atau membuat anak bahagia tidak dalam dirinya, tetapi ia dapat mencapai wawasan yang memungkinkan untuk membangun kehidupan yang memuaskan di masa sekarang. Penjelasan tersebut merupakan kontaminasi yang terjadi karena gangguan fungsional lain yang menjelaskan bagaimana kita berbeda (eksklusi). Pengecualian dimanifestasikan oleh stereotip, sikap yang diprediksi tetap dipertahankan selama mungkin dalam menghadapi setiap situasi yang mengancam. Konstanta

Parent, *Adult* konstan, dan Anak konstan sepanjang hasil terutama dari defensive pengecualian dari dua aspek yang saling melengkapi dalam setiap kasus. Ini adalah situasi di mana induk (*ego state* orang tua) seseorang dapat 'memblokir' anak atau tidak termasuk anak bisa 'memblokir' orangtua.





D. Ego State Dewasa Terblokir

Induk, dewasa dan anak lambat laun semakin tampak memiliki penangkapan waktu yang sulit disepanjang hidup. Orangtua dan anak menempati sirkuit primer, yang cenderung datang secara otomatis dalam menanggapi rangsangan. Cara utama, untuk membangun kekuatan dewasa adalah dengan menjadi peka terhadap sinyal *ego state* orangtua dan anak (*parent and child*). Perasaan terangsang adalah sebagai petunjuk bahwa *state* anak telah sering di tampilkan (ketagihan atau cenderung mendominasi). Untuk mengetahui *ego state* anak sendiri, harus peka terhadap milik sendiri, seperti perasaan tidak okey adalah persyaratan pertama untuk pengolahan data dewasa. Dengan menyadari bahwa, "Itu *state* anak, ketika pada saya tidak okey' dan ini memungkinkan untuk menjaga adanya eksternalisasi perasaan dalam tindakan. Pengolahan data ini membutuhkan waktu beberapa saat. Menghitung sampai sepuluh adalah cara yang

berguna untuk menunda respon otomatis agar *state* dewasa dapat berfungsi mempertahankan kontrol transaksi. “Ketika diragukan, tinggalkan saja, merupakan praktik yang baik untuk membatasi reaksi anak kuno, atau destruktif”.

Aristoteles menyatakan bahwa pertunjukan kekuasaan yang sesungguhnya adalah menahan diri atau penguasaan diri. Kekuatan bagian dewasa, pertama adalah menunjukkan adanya kontrol untuk menahan diri – dan dalam menahan diri secara otomatis, dalam memberikan tanggapan terhadap perinsip sebagai pandangan induk yang kuno (tidak sesuai) dan *state* anak pada diri sendiri, sambil menunggu *state* dewasa yang difungsikan untuk mempertimbangkan respon yang sesuai. Sinyal induk dapat dipantau dengan cara yang sama. Hal tersebut akan sangat berguna masuk ke program komputer dalam menjawab pertanyaan *state* dewasa tertentu untuk berlaku pada data induk, misalnya mengenai apakah itu benar? apakah itu berlaku? apakah itu tepat? di mana saya mendapatkan ide itu? apa buktinya?

Semakin banyak kita tahu isi dari *ego state parent and child*, semakin mudah seseorang dapat memisahkan induk dan anak dari bagian dewasa. Ini mendekati rumah obat 'menyortir diri'. Dan hal ini justru merupakan proses yang diperlukan untuk

mengembangkan *ego state* dewasa tersebut. Yang lebih sensitive adalah induk diri sendiri dan state anak, yang akan semakin terpisah otonom, dan state dewasa menjadi kuat. Salah satu cara untuk berlatih mengidentifikasi induk dan anak adalah dengan memonitor dialog internal. Melakukan hal ini relatif sederhana, karena tidak ada tuntutan eksternal untuk respon, dan seseorang memiliki waktu untuk memeriksa data. Ketika seseorang merasa buruk, suram, penuh penyesalan, depresi, maka seseorang ini dapat mengajukan pertanyaan, "Mengapa *ego state* induk dalam saya memukul memukul ego state anak pada diri saya? ' Internal, yang menuduh merupakan dialog yang biasa. Bertrand Russell menulis tentang Alfred North Whitehead (dalam Harris, 2003): 'Seperti orang lain yang menjalani kehidupan yang sangat disiplin, ia bertanggung jawab untuk *soliloquies* yang menyedihkan dan ketika dia pikir dia sendirian, dia akan berguman penyalahgunaan dirinya sendiri karena seharusnya dia kekurangan.

Ketika seseorang mampu untuk mengatakan, "itu *ego state Parent* saya', atau 'itu *ego state Child* saya', seseorang mengatakan itu dengan mengfungsikan *ego state* dewasa dalam dirinya, sehingga dengan proses yang menjawab, maka beberapa pertanyaan membawa diri seseorang untuk semakin mengfungsikan

secara tepat bagian dewasa dalam dirinya. Proses untuk mampu merasakan kelegaan langsung dalam situasi stress, hanya dengan menjawab pertanyaan, 'Siapa yang bereaksi?' Ketika salah satu menjadi sensitif terhadap *ego state* anak sendiri, orang mulai menjadi peka terhadap anak yang ada pada orang lain.

Satu praktek membantu dalam transaksi yang sulit adalah melalui melihat *ego state* anak kecil, atau gadis kecil, yang ada pada orang lain, dan berbicara dengan anak kecil yaitu tidak dalam cara merendahkan dia, tetapi dalam mencintai, dan dengan cara protektif serta memberikan *stroke*.

TERBENTUKNYA POSISI HIDUP DAN KEBEBASAN

A. Posisi Hidup

K

BAB

6

ehidupan setiap individu dalam pandangan Eric Berne, (1961) akan menjalani dalam empat kemungkinan posisi hidup, sebagai gambaran

keadaan diri sendiri. Posisi hidup merupakan suatu hasil keputusan yang diambil dari berbagai pengalaman diri, yang terkait dengan peristiwa eksternal yang diproses dalam diri (proses internal), dan menjadi suatu tanggapan sebagai seorang anak yang memiliki kemampuan sangat kurang dalam berpikir mengenai sebab akibat.

Individu anak yang kurang mampu memikirkan sebab akibat, hanya cenderung menerima apa adanya untuk dimutuskan sesuai kemampuan yang dimiliki, dan keputusan itu akan terus dijalani sebagai suatu pandangan diri, atau menjadi posisi hidup individu sebagai acuan bagaimana individu itu menjalani kehidupannya. Misanya posisi hidup: “saya adalah orang yang tidak mampu.” Posisi hidup ini merupakan anggapan diri baik positif maupun negatif yang merugikan, akan sangat mempengaruhi semangat juang untuk memperoleh kemajuan yang dapat dialami dalam kehidupan individu tersebut. Sebagian besar posisi hidup tersebut terbentuk dari hasil rekaman individu dari

pengalaman awal dalam transaksi kehidupan di lingkungan keluarga atau orangtua, pengalaman dalam berinteraksi dengan sesama di sekolah dan lingkungan lainnya.

Sejak awal dalam hidup setiap anak yang menyimpulkan, "Aku tidak okey" atau aku tidak bisa. Maka anak itu akan membuat suatu kesimpulan tentang dirinya dan kesimpulan dari anak tentang dirinya, berbeda dengan kesimpulan atau label yang di berikan orangtuanya, "kau okey ' ini adalah hal pertama yang ia angkat keluar dalam upaya hidup untuk memahami dirinya dan dunia di mana dia tinggal. Posisi ini, aku tidak ok – anda okey, adalah keputusan paling deterministik dalam hidup yang direkam dan akan secara permanen mempengaruhi segala aktivitas diri maupun sosial. Keputusan tersebut dapat diubah dengan keputusan yang baru tapi tidak sampai dipahami sehingga perlu pemahaman yang utuh tentang diri dan mengenai kehidupan pada umumnya. Ada hal yang perlu dijelaskan dan yang perlu pembuktian sebagai suatu fakta bahwa dengan usaha yang dilakukan maka kau (seseorang) akan bisa (mampu).

Bertolak dari uraian tersebut di atas Harris (2003), menegaskan: "perhatikan lagi kesimpulan penfield bahwa otak melakukan tiga fungsi: (1) rekaman, (2) mengingat, dan (3)

menghidupkan kembali. Meskipun diingat dari awal periode kehidupan tidak mungkin, kita memiliki bukti bahwa kita dapat mengubah atau tidak menghidupkan kembali pengalaman awal dalam bentuk kembali ke keadaan perasaan bayi baru lahir.” Seperti yang kita amati, biasanya bayi tidak dapat menggunakan kata-kata, reaksi sensasinya terbatas, perasaan, dan mungkin samar-samar, berfantasi kuno. Perasaannya disajikan dengan bahasa menangis atau oleh berbagai gerakan badan yang mengindikasikan apakah dalam keadaan kesusahan atau tidak nyaman. Sensasi dan fantasi, meskipun tak terlukiskan karena *wordlessness*-nya pada saat mereka direkam, melakukan pengulangan kadang-kadang dalam bentuk impian di kemudian hari.

Analisis Transaksional membangun klasifikasi kehidupan dalam empat kemungkinan posisi hidup yang dilakukan sehubungan dengan diri sendiri dan orang lain:

1. Aku tidak okey - Kau okey
2. Aku tidak okey - Kau tidak okey
3. Aku okey - Kau tidak okey
4. Aku okey - Kau okey

Sebelum penjelasan masing-masing posisi hidup ini, sehubungan dengan posisi hidup ini Harris (2003), mengemukakan beberapa pengamatan umum tentang posisi, bahwa “pada akhir tahun kedua kehidupan, atau kadang selama tahun ketiga, anak telah memutuskan pada salah satu dari tiga posisi pertama. Aku tidak okey - anda okey adalah keputusan tentative berdasarkan pengalaman tahun kehidupan pertama. Pada akhir tahun kedua itu adalah dikonfirmasi dan menetap atau memberikan cara untuk Posisi 2 atau 3: Saya tidak okey - kau tidak okey atau aku okey - kau tidak okey. Setelah selesai, anak tetap dalam pilihannya posisi dan mengatur segala yang dilakukannya. Ini tetap bersama sisa hidupnya, kecuali dia kemudian sadar perubahan itu ke posisi keempat. Orang tidak bergeser ke belakang dan sebagainya. Keputusan mengenai tiga posisi pertama didasarkan sepenuhnya pada belaian dan non-belaian. Tiga yang pertama adalah keputusan nonverbal. Mereka memberi berkesimpulan, bukan penjelasan; penjelasan yang tercermin dalam keputusan nonverbal itu diperkuat dengan apa yang disebut Piaget sebagai elaborasi intelektual dalam pembangunan kausalitas. Dengan kata lain, mereka adalah produk dari pengolahan data Dewasa pada tiap orang yang jumlahnya secara kuantitatif sangat sedikit.

1. Aku Tidak OK - Kau OK

Aku tidak okey – Kau okey adalah posisi universal anak usia dini, yang menjadi kesimpulan logis pada bayi dari situasi kelahiran dan selama bayi. Ada yang merasa sangat okey dalam posisi ini, karena kehadiran atau memperoleh belaian yang tulus. Setiap anak merasakan belaian pada tahun pertama dalam kehidupan terutama pada fakta bahwa ia harus dijemput untuk dirawat. Ada juga yang mengambil kesimpulan posisi tidak okey tentang dirinya. Hal ini buktinya menunjuk kepada akumulasi besar dari perasaan tidak okey pada anak, membuat logis atas dasar bukti-dia memiliki kesimpulan tidak okey tentang dirinya sendiri.

Dalam penjelasan analisis transaksional untuk pasien/konseli dan yang bukan konseli telah menemukan secara umum menanggapi penjelasan tentang asal-usul dan keberadaan anak tidak okey. Berne percaya bahwa mengakui bagian anak pada diri kita masing-masing tidak okey adalah satu-satunya dari simpatik, sehingga kurang aktif, yang dapat dianalisis melalui game.

Adler mengatakan bahwa anak, karena ukuran masih kecil dan merasa tidak berdaya, pasti menganggap dirinya lebih

rendah dari pada tokoh dewasa dalam lingkungannya (oleh Adler, 1956 disebut perasaan inferior). Harry Stack Sullivan sangat dipengaruhi oleh Adler dan (Harris 2003) sangat dipengaruhi oleh Sullivan, dengan siapa saya belajar selama lima tahun sebelum kematiannya. Sullivan, yang memberikan kontribusi inti pemikiran psikoanalitik adalah konsep 'hubungan interpersonal' atau transaksi, mengklaim bahwa diri anak dibangun dari estimasi sepenuhnya pada penilaian orang lain, seperti apa yang disebut 'penilaian yang tercermin' di dalamnya bahwa anak tidak memiliki peralatan dan pengalaman yang diperlukan untuk membentuk gambaran yang akurat tentang dirinya sendiri, jadi pemandu satu-satunya adalah reaksi orang lain terutama orangtua kepadanya.

Ada sedikit alasan Sullivan mempertanyakan penilaian ini, dan dalam kasus apapun anak tidak terlalu berdaya untuk menantang mereka atau memberontak terhadap mereka. Ia pasif menerima penilaian, yang dikomunikasikan dengan empatik pada pengalaman anak dimasa perkembangan awal, dan dengan kata-kata, gerak tubuh, dan perbuatan dalam periode tersebut. Peristiwa tersebut menghadirkan *selfattitude* yang muncul dari hasil belajar pada masa awal itu, dan akan menjadi pola pikir

yang terlihat pada individu dalam interaksi menjalani kehidupannya kemudian. Beberapa hal dalam kondisi lingkungan yang berpengaruh dengan luar biasa dan akan menunjang, memodifikasi apa yang dialami pada masa awal itu akan berakibat dalam kondisi kehidupan pada waktu kemudian. Pada posisi pertama ini seseorang berharap belas kasihan orang lain karena dia merasa sangat membutuhkan belaian, membutuhkan pengakuan untuk merevisi secara psikologis pengalaman awal kehidupannya. Dalam posisi ini juga anak berharap agar ada sumber yang membelai dengan kata - engkau okey - walaupun belaian itu tidak konstan.

Bagian dewasa seseorang memiliki sesuatu untuk bekerja pada apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan stroke (pengakuan), atau persetujuan mereka? Ada dua cara yang dapat membantu seseorang untuk mungkin bisa mencoba hidup ke luar dari posisi ini. Yang pertama adalah untuk menjalani kehidupan dengan naskah yang menegaskan tidak okey; hal ini ditulis secara sadar oleh anak. *Script* ini mungkin merupakan suatu panggilan untuk hidup menarik, karena terlalu menyakitkan apa yang terjadi di sekitar orang okey. Jadi seseorang dapat mencari pengakuan untuk membuat sesuatu

yang menimbulkan kepercayaan dan ingin terlibat dalam sebuah kehidupan penuh perjuangan (menghadapi kerumitan) dalam suatu naskah hidup. Mungkin orang lain terpanggil untuk berperilaku memprovokasi ke titik di mana orang lain mengaktifkan dia (memberi belaian negatif dengan kondisi yang negatif), sehingga membuktikan sekali lagi, aku tidak okey.

Ada kasus 'anak kecil buruk'. Kau bilang aku buruk sehingga aku akan menjadi buruk! Dia mungkin menjalani hidup dengan cara menendang dan meludah (menjalani hidup dengan mengambil hasil kerja orang lain) dengan demikian mencapai integritas penipuan dengan satu tindakan konstan yang bisa dia andalkan: Saya tidak okey - Anda okey. Jadi hal terkait dengan pandangan diri saya tidak okey, maka pandangan itu berlanjut dengan anggapan bahwa saya berusaha tetap tidak mampu; ada *semacam* rasa menyedihkan dalam hal ini, bahwa integritas posisi dipertahankan, sehingga cenderung mengarah pada keputusan. Hasil akhir dari posisi ini menyerah (menuju pelembagaan) atau bunuh diri.

Cara yang lebih umum untuk menjalani posisi tersebut di atas adalah dengan *counter-script* (mengcounter naskah hidup individu) dengan garis yang dipinjam dari orangtua: anda

bisa okey, jika... Orang seperti itu mencari teman rekan yang memiliki *ego stete* orangtua besar karena ia membutuhkan stroke besar, dan semakin besar *ego state* orangtua, stroke akan semakin baik (*stroke* okey bisa hanya datang dari orang lain, dan orangtua adalah yang okey, seperti itu pada masa awal). Orang ini bersemangat, bersedia sesuai dengan tuntutan lain dan orang-orang yang menyokong dan menyetujui upaya tersebut adalah beberapa orang yang disebut baik. Namun, mereka berkomitmen untuk seumur hidup mendaki gunung, dan ketika mereka mencapai puncak salah satu gunung mereka dihadapkan dengan gunung lain; penulis *script* mengatakan bahwa yang lain tidak okey, sedangkan anda okey (dan saya ingin menjadi seperti anda) dan mencoba menulis *counterscript* tersebut.

Bekerja baik dalam memproduksi kebahagiaan atau rasa berharga yang abadi, namun jika posisi tidak berubah, dalam arti "tidak peduli (penulis *script*) dengan apa yang saya harus lakukan, saya akan tetap tidak okey." Setelah posisi ditemukan telah berubah, prestasi dan keterampilan yang dimiliki atau yang dihasilkan dari *counterscript* dapat melayani orang dengan baik ketika ia bisa membangun dan merencanakan kehidupan baru dengan sadar dan secara dewasa.

2. Aku Tidak OK- Kau Tidak OK

Jika semua anak yang bertahan hidup dengan kesimpulan atau apa yang diputuskannya pada pengalaman masa perkembangan awal yaitu apa yang lebih cenderung mengatakan aku tidak okey - kau okey, apa yang terjadi sehingga menghasilkan posisi kedua, aku tidak okey dan juga anda tidak? Apa yang terjadi pada anda okey? Apa yang terjadi dengan sumber stroke yang menguatkan? Pada akhir tahun pertama sesuatu yang signifikan telah terjadi pada anak, dengan dia bisa berjalan, tidak lagi harus dijemput. Jika ibunya dingin dan *nonstroking*, dia tidak bisa, itu hanya selama tahun pertama karena kemudian dia harus belajar untuk berjalan selanjutnya berarti bahwa hari-harinya masa '*babying*' sudah berakhir.

Belaian sepenuhnya dibutuhkan dalam masa ketidakberdayaan dan sangat ketergantungan sampai berangsur berhenti. Tambahan hukuman datang lebih keras dan lebih sering karena ia mampu berjuang untuk keluar dari tempat tidurnya, karena ia bisa melakukan segala sesuatu, dan tidak akan tinggal diam dan semakin mencobakan kebolehnya, walaupun menimbulkan sakit yang datang lebih sering sebagai mobilitas yang mendatangkan dia tersandung, dalam rintangan

dan jatuh menuruni tangga atau mungkin tersandung di kursi, meja dan lainnya.

Kehidupan pada tahun pertama memiliki beberapa kenyamanan dan sekarang tidak terjadi karena *stroke* telah menghilang. Jika *state* ini ditinggalkan dan kesulitan berlanjut tanpa bantuan dalam kehidupan ditahun kedua, maka anak dapat menyimpulkan aku tidak okey - kau tidak okey. Dalam posisi ini *state* dewasa terhenti untuk berkembang karena salah satu fungsi utamanya - mendapatkan *stroke* - tapi gagal karena ketidakadaan sumber *stroke* itu.

Seseorang dalam posisi ini bisa menyerah karena merasa tidak ada harapan. Kehidupan dengan posisi hidup tersebut akan lebih mungkin memunculkan keputusan pada individu yang mengalaminya dan pada akhirnya mungkin berakhir di rumah sakit jiwa dalam keadaan menarik secara ekstrim, dengan perilaku regresif yang terlihat samar-samar, muncul kerinduan kuno untuk kembali pada kehidupan seperti itu pada tahun pertama di mana seseorang tahu bahwa ia hanya menerima belaian yang lama sebagai bayi ketika ia diberi makan. Sulit untuk membayangkan siapa pun yang akan hidup tanpa belaian, pengakuan, dukungan, bahkan dengan nonstroking ibu, tapi

pasti akan muncul seseorang yang mampu merawat dalam posisi ini dan yang pada kenyataannya, tidak memberi *stroke*. Namun setelah posisi ditentukan, semua pengalaman ditafsirkan secara selektif untuk mendukungnya. Jika seseorang menyimpulkan Anda tidak ok, ini berlaku untuk semua orang lain, dan dia menolak mereka memperoleh *stroke* asli meskipun itu mungkin ada. Pada awalnya ia menemukan beberapa ukuran integritas atau rasa dalam kesimpulan awal, karena pengalaman baru tidak mudah memecahnya masalah dalam kesimpulan pengalaman awal itu sifat posisinya deterministik.

Individu dalam posisi ini akan berhenti menggunakan *ego state* Dewasa dalam hubungannya dengan memperhatikan orang lain (anda tidak ok). Oleh karena itu, dalam proses treatment, sulit untuk mengkondisikan dia untuk mampu menggunakan ego state dewasanya, khususnya bila dilihat dari fakta bahwa konselor juga menempati kategori Anda tidak ok. Ada satu kondisi di mana aku tidak ok-kau tidak ok, mungkin posisi awal, daripada sekunder yang pertama.

Seperti kondisi anak autisme, oleh Harris (2003) menyebutnya “anak yang psikologisnya belum lahir”. Autisme infantil tampaknya menjadi respon dari organisme dewasa

terhadap stres bencana di dunia luar yang seperti tidak ada belaian yang dia alami. Faktor ini dianggap sebagai penghalang yang tinggi terhadap stimulus sehingga belaian (stroke) yang diberikan tidak terdaftar. Dia mungkin tidak benar-benar mencabut belaian, tetapi ia mungkin kehilangan sensasi nya itu, atau 'akumulasi' sensasinya itu. Bayi tersebut kemudian dilihat oleh orang tua sebagai anak nonresponsive (ia hanya berbaring, dia berbeda), dan kemudian 'dia tidak suka akan diadakan'. Ada kemungkinan bahwa kuatnya belaian (lebih dari biasanya diberikan) mungkin mengatasi penghalang yang harus diatasi.

3. Aku okey- Kau-tidak okey

Pertanyaan ini sulit untuk mengingat posisi apa yang telah dilupakan pada posisi kedua atau kehidupan tahun ketiga. Jika dalam dua tahun ia menyimpulkan aku okey, apakah ini berarti okey adalah produk dari '*self-stroke*', dan jika demikian, bagaimana seorang anak dengan self-stroke kurang? Saya percaya bahwa belaian pada diri ini sebenarnya tidak terjadi selama waktu kecil sebagai penyembuhan setelah besar, dari luka yang menyakitkan seperti yang diderita seorang anak muda yang telah datang untuk dikenal sebagai 'anak babak belur'. Ini adalah anak yang telah dipukuli begitu parah sehingga ada

tulang dan kulit yang rusak. Siapapun yang telah mengalami patah tulang atau memar besar rasa nyeri.

Pada umumnya pada anak babak belur adalah cedera yang sangat menyakitkan seperti patah tulang rusuk, ginjal pecah, dan tengkorak retak. Bagaimana penderitaan setiap-napas, patah tulang rusuk atau sakit kepala yang menyiksa dari darah dalam cairan tulang belakang yang terasa pada balita? Setiap jam lima bayi di negeri ini menjadi cedera semacam ini di tangan orangtua mereka. Saya percaya bahwa sejak individu kecil telah mengalami penyembuhan, dalam arti 'berbaring di sana menjilati lukanya', bahwa ia mengalami rasa nyaman oleh dirinya sendiri, jika tidak ada alasan lain dalam perbaikan yang kontras, hanya rasa sakit dari pengalamannya. Hal ini seolah-olah inderanya, mengatakan: aku akan baik-baik saja jika anda meninggalkan aku sendirian namun aku membuat diriku okey.

Cara orangtua bisa dianggap brutal, yang muncul hadir kembali dalam pengalaman anak seakan anak akan mengatakan: Kau menyakiti aku! Anda tidak okey. Aku okey - Anda tidak okey. Jadi dalam hal ini bisa saja sebagai orangtua atau orang lain yang menciptakan hal yang membawa ketidak jamanan pada anak, namun anak tetap berusaha untuk menenangkan,

menyenangkan dirinya sehingga memunculkan ungkapan, aku okey – kamu tidak okey. Jadi orang lain tidak membuat mengalamannya menjadi menyenangkan baginya. (misalnya dengan mencela, atau juga tidak memberikan apa yang anak harapkan termasuk penghargaan dan hal- lain yang mengecewakan). Sejarah awal banyak criminal psikopat, yang menempati posisi ini, mengungkapkan jenis kekerasan fisik dan kotor.

Seperti orang yang telah mengalami tantangan yang sedikit berat dalam hidup, tapi ia sanggup menjalani hidup itu; dan itu terjadi secara berulang sehingga dia berkata: Aku bertahan hidup; aku akan bertahan dan dia menolak untuk menyerah. Saat ia tumbuh lebih tua ia mulai berjuang mengatasi kondisi yang menyerangnya kembali. Dia telah melihat ketangguhan dan tahu bagaimana menjalani suatu hal yang sulit. Pengalaman tersebut membuat state orangtua padanya terbentuk melalui pengalaman yang penuh dengan perjuangan mengatasi berbagai kesulitan, maka state orangtua menggambarkan suatu yang keras, dan kejam. Kebencian mendukung dia meskipun ia dapat belajar untuk

menyembunyikannya dengan bertopeng yang diukir dengan kesopanan.

Tragedi, untuk dirinya dan bagi masyarakat, dengan menjalani hidup dengan penuh penolakan pada diri sendiri atau untuk melihat ke dalam. Dia tidak mampu untuk bersikap objektif dalam melihat keterlibatan diri dan dalam apa yang terjadi padanya, itu selalu 'kesalahan mereka'. Penjahat menempati posisi ini. Mereka adalah orang-orang 'tanpa hati nurani 'yang yakin bahwa mereka okey tidak peduli apa yang mereka lakukan dan bahwa total kesalahan dalam setiap situasi terletak pada orang lain. Kondisi ini, yang pada satu waktu disebut sebagai 'kebebalan moral ", Hal tersebut sebenarnya adalah sebuah kondisi di mana seseorang telah menutup setiap data untuk masuk yang ada okey. Untuk alasan ini pengobatan sulit, karena terapis tidak okey bersama dengan orang lain. Ekspresi utama posisi ini adalah pembunuhan, dirasakan oleh pembunuh dapat dibenarkan (dengan cara yang sama bahwa dia merasa dibenarkan dalam mengambil posisi di tempat pertama) Orang yang hanya mengakui dirinya okey, karena ia menderita kekurangan stroke atau suatu dukungan atau pengakuan orang

yang dapat membuat ia senang, yang dapat memunculkan pandangannya bahwa orang lainpun okey.

Tetapi kondisi yang dialaminya sejak pengalaman awal, telah memunculkan pandangannya mengenai orang lain itu tidak okey; selanjutnya ketika posisi tersebut telah melekat, maka kebaikan apapun atau stroke apapun yang diberikan oleh orang lain sulit merubah posisi awal yaitu tidak ada orang yang okey selain dirinya. Pandangan untuk diri sendiri sulit untuk lebih objektif. Orang semacam itu dapat mengembangkan rombongan '*yes men*' yang pujian mengusapnya berat. Namun ia tahu *stroke* mereka tidak otentik karena ia harus mengaturnya sendiri, dengan cara yang sama ia harus memproduksi membelai diri (*self-stroke*) di tempat pertama. Semakin mereka memuji dia semakin dia lebih menghina mereka, sampai akhirnya dia menolak mereka semua.

4. Aku Okey – Kau Okey

Pada posisi keempat, terletak harapan kita; ini adalah posisi dalam menjalani kehidupan dengan berpandangan aku okey - anda okey. Ada perbedaan kualitatif antara tiga posisi pertama dan pada posisi keempat. Tiga posisi hidup yang pertama, diputuskan secara tidak sadar, dan telah dibuat sejak

awal kehidupan. Aku tidak okey - Anda okey datang pertama dari peristiwa dalam pengalaman kehidupan ditahun pertama dan berlanjut bagi kebanyakan orang sepanjang hidup.

Pasti sangat disayangkan anak posisi ini diubah menjadi posisi dua dan tiga. Pada tahun ketiga kehidupan salah satu posisi tersebut tetap pada setiap orang. Keputusan untuk posisi mungkin salah satu dari fungsi pertama state dewasa pada bayi dalam upaya untuk masuk akal dari kehidupan, sehingga ukuran prediksi stabilitas diterapkan dalam menghadapi perasaan oleh rangsangan yang menimbulkan kebingungan. Posisi ini muncul atas dasar data dari induk dan anak. Mereka mendasarkan sesuatu peristiwa pada emosi atau tayangan tanpa manfaat eksternal, dan memodifikasi data.

Posisi keempat, aku okey- kau okey, ini adalah keputusan sadar dan verbal, tidak hanya mencakup jumlah yang jauh lebih besar dari informasi tentang individu dan orang lain, tetapi juga penggabungan kemungkinan yang belum berpengalaman yang ada diabstraksi filsafat dan agama. Keempat ini didasarkan pada pemikiran, iman, dan taruhan tindakan; tiga pertama harus melakukan dengan mengapa; yang keempat ada hubungannya dengan mengapa tidak; pemahaman

kita tentang okey tidak terikat pada pengalaman pribadi kita sendiri, karena kita dapat melampaui mereka ke sebuah abstraksi dari tujuan akhir untuk semua orang.

Kami tidak hanyut ke posisi baru merupakan keputusan yang kita buat; hal tersebut adalah seperti pengalaman mengubah sesuatu yang mengarah pada yang lebih baik, lebih memberi peluang untuk hidup progres dengan menyadari bahwa apa yang telah menjadi keputusan awal, dengan berbagai pertimbangan objektif, memunculkan kesadaran untuk berpandangan bahwa jika putusan awal itu terus dijalani akan lebih menutup kemungkinan untuk sukses. Kita tidak bisa melupakan pada posisi keempat tanpa lebih banyak informasi dari kebanyakan orang yang telah tersedia bagi mereka, tentang bagaimana keadaan sekitar posisi permulaan yang membawa seseorang memutuskan begitu awal dalam hidup.

Anak-anak yang mendapat bantuan yang tepat dalam menghadapi awal kehidupannya, mereka (anak-anak) dapat memutuskan bahwa mereka okey; dengan pemaparan berulang tentang situasi yang dapat membuktikan, kepada diri mereka sendiri, nilai mereka sendiri dan nilai orang lain. Posisi yang paling umum, adalah posisi untuk 'sukses' dan 'gagal' pada

orang yang sama, adalah aku tidak okey - Anda posisi okey. Cara yang paling umum untuk menangani posisi ini adalah dengan bermain *game*.

Berne mendefinisikan permainan sebagai seri yang berkelanjutan dari transaksi yang tersembunyi sebagai pelengkap untuk maju yang dapat didefinisikan dengan lebih baik, sebagai hasil diprediksi. Deskriptif itu adalah seperangkat transaksi berulang, yang sering berulang-ulang, dangkal masuk akal, dengan motivasi yang tersembunyi, atau melalui aktivitas dan bahasa sehari-hari, bergerak dalam serangkaian jerat, atau 'tipu'.

Permainan ini dimainkan untuk membawa sedikit kelegaan sesaat dari beban mengerikan yang tidak okey. Hal ini penting untuk diingat apa aku tidak okey - Anda posisi okey berarti tiga tahun. Aku tidak berarti okey: Aku tak berdaya, aku tak berdaya, aku kotor, tidak ada yang benar yang saya lakukan, saya canggung, dan saya tidak punya kata-kata yang dapat digunakan untuk mencoba untuk membuat anda mengerti bagaimana rasanya. Anda okey berarti: anda enam meter, anda kuat, anda selalu benar, anda memiliki semua jawaban, anda

cerdas, anda memiliki hidup atau mati kendali atas saya, dan anda dapat memukul saya, menyakiti saya, dan itu masih okey.

Orang dewasa menikmati variasi canggih dari 'tambang yang lebih baik' dalam permainan. Beberapa orang mencapai bantuan sementara dengan mengumpulkan harta, dengan hidup dalam lebih besar, rumah yang lebih baik bahkan menikmatinya dalam kerendahan hati mereka: Saya rendah hati dari anda; ini manuver, yang didasarkan pada apa yang Adler disebut 'fiksi membimbing', dapat menyambut dan memberikan kelegaan meskipun dalam menjalaninya bisa menjadi bencana dalam bentuk menindas hipotek atau tagihan konsumtif, yang dilakukan orang dalam kehidupan yang membosankan. Akhirnya, adalah penting untuk memahami bahwa aku okey - kau okey adalah posisi dan bukan perasaan.

Rekaman tidak okey pada anak tidak terhapus oleh keputusan di masa sekarang. Tugas di tangan adalah bagaimana cara memulai koleksi rekaman yang memainkan hasil okey untuk transaksi, keberhasilan dalam hal probabilitas memperkirakan yang benar, keberhasilan yang terpadu dalam tindakan yang masuk akal, yang diprogram oleh adult, dan

bukan oleh orangtua atau anak, yaitu keberhasilan berdasarkan etika yang dapat didukung secara rasional.

Seorang pria yang memiliki hidup selama bertahun-tahun dengan keputusan yang dilandasi dengan *ego state* dewasa memiliki emansipasi koleksi pengalaman besar pada masa lalu dan hal tersebut dapat mengatakan dengan kepastian, bahwa "aku tahu alasan aku okey karena aku bekerja'. Kau bekerja kau okey. Sukacita atau ketenangan secara instan tidak diharapkan. Badai pribadi atau sosial tidak akan mereda dengan segera ketika kita mengasumsikan posisi baru. State anak menginginkan hasil segera - seperti kopi instan, dan bantuan langsung dari gangguan pencernaan asam. State dewasa dapat memahami bahwa kesabaran dan iman sangat diperlukan.

Kami tidak dapat menjamin perasaan okey instan dengan asumsi posisi aku-okey-kau-okey. Kita harus peka terhadap kehadiran rekaman state orangtua, tetapi kita dapat memilih untuk mengaktifkan mereka pergi ketika mereka memutar ulang dengan cara yang merusak iman dalam cara yang baru untuk hidup, yang akan mendatangkan hasil baru dan kebahagiaan baru dalam hidup.

B. Mengubah Diri

Tiga hal yang membuat orang ingin berubah, *pertama* adalah bahwa mereka merasa cukup terluka. *Kedua* yang membuat orang ingin mengubah adalah kerugian diri, putus asa, perasaan bosan, atau kebosanan. Ini adalah apa yang hidup yang menjalani orang dengan mengatakan, "mau jadi apa?" sampai akhirnya so what lebih besar atau kehidupan selanjutnya semakin tidak jelas, sehingga dia siap untuk berubah memperjelas masa depannya mau jadi apa. *Hal ketiga* yang membuat orang ingin mengubah adalah penemuan tiba-tiba yang mereka dapat. Ini yang teramati dalam analisis transaksional.

Harris (2003), menjelaskan bahwa “banyak orang yang menunjukkan memiliki keinginan khusus untuk mengubah setelah memahami analisis transaksional diri, melalui ceramah atau mendengar tentang hal itu dari orang lain. Pengetahuan ini telah menghasilkan kegembiraan tentang kemungkinan-kemungkinan baru, yang telah menyebabkan penyelidikan lebih lanjut tentang keinginan diri untuk bertumbuh dan berubah”. Sebuah kerja pengetahuan PAC (*Parent Adult Child*) memungkinkan state dewasa untuk bereksplorasi pada hal baru dan menarik keinginan akan kehidupan yang sebenarnya telah ada selama ini tetapi

terkubur di bawah beban tidak okey atau tersembunyi di balik tirai perasaan aku tidak mampu.

C. Manusia Memiliki Kebebasan

Dapatkah manusia benar-benar berubah jika dia ingin, dan bahkan ia mengubah produk pengkondisian masa lalu? Salah satu masalah yang paling sulit dari Posisi Freudian adalah masalah determinisme terhadap kebebasan. Freud yang paling behavioris, telah menyatakan bahwa fenomena sebab-akibat yang terlihat di seluruh alam semesta juga berlaku bagi manusia, bahwa apapun yang terjadi saat ini secara teoritis dapat dipahami dalam hal apa yang telah terjadi di masa lalu. Jika seorang pria saat terlibat pembunuhan manusia lain, ketika kita terbiasa dengan orientasi Freudian, akan melihat ke masa lalu untuk mencari tahu mengapa.

Determinisme murni menyatakan bahwa perilaku manusia tidak bebas hanya karena produk masa lalunya yang tak terelakkan yaitu kesimpulan bahwa manusia tidak bertanggung jawab atas apa yang dia lakukan, bahwa pada kenyataannya ia tidak memiliki kehendak untuk bebas. Konflik filosofis terlihat paling dramatis di

pengadilan; posisi peradilan adalah bahwa manusia yang bertanggung jawab itu adalah posisi deterministik, yang mendasari banyak kesaksian psikiatri, bahwa manusia tidak bertanggung jawab berdasarkan peristiwa masa lalunya.

Kita tidak dapat menyangkal kenyataan sebab dan akibat. Jika kita memukul bola biliar dan menyerang beberapa lagi, yang kemudian pada gilirannya terdorong untuk menyerang bola bilyar lain, bahwa kita harus menerima demonstrasi dari urutan rantai sebab dan akibat. Namun sejarah menunjukkan bahwa sementara bola bilyar telah menjadi tidak lebih dari mereka terjebak dalam urutan drama sebab-akibat manusia yang telah terjadi.

Manusia melakukan apa yang dia lakukan untuk alasan tertentu, tetapi alasan-alasan tersebut tidak semua kebohongan di masa lalu. Bagaimanapun ada perbedaan penting, antara seorang pria dan bola bilyar. Bola bilyard bergerak terutama oleh penyebab efisien, tetapi manusia beroperasi dalam cara yang sama sekali berbeda.

Pikiran manusia, mampu melihat ke masa depan, bahwa manusia adalah makhluk yang hadir terus-menerus didominasi dengan mengacu pada yang tidak ada, namun untuk masa depan demikian kuat. Berpikir seperti kita benar-benar mengalaminya

BAB 7

setiap hari, bukan hanya kesadaran tindakan, seperti doktrin *epiphenomenalist*, tetapi merupakan penyebab yang benar dan kreatif. Jadi kita melihat *state* dewasa sebagai tempat di mana tindakan, harapan berada, dan kemungkinan perubahan.

TERBENTUKNYA NASKAH DAN TUJUAN HIDUP SERTA PERUBAHAN

A. Naskah Hidup (*Life-script*)

Konsep naskah hidup adalah salah satu teori yang inovatif dan berkembang. Teori *script* kehidupan merupakan gagasan Eric Berne yang telah membuat para ahli terpesona. Sebelum kematiannya, Berne meninggal, ditahun 1967 catatan dan sketsa tentang berbagai pengaruh pembentukan *script* dikumpulkan. Berne menulis secara garis besar sebagai suatu hal untuk masa depan generasi dan para

ahli selanjutnya mengembangkan dan menyempurnakan konsep dan kerja dengan *script* kehidupan.

R. G. Erskine, Ed (2011: 255), mengungkapkan bahwa sebagai kelompok penulis, telah menulis tentang naskah (*script*) kehidupan yang terdiri dari *subsymbolic* dan memori *prosedural*, kesimpulan pengalaman implisit, dan pola mengatur diri. Beberapa penulis ini melihat naskah hidup sebagai posisi existensial atau dilema yang perlu dihargai dan dirangkul, sedangkan yang lain mendefinisikan mereka sebagai tanaman dalam tubuh yang berasal dari perintah orangtua yang perlu dimatikan atau diperbaiki. Sebagai bagian dalam kelompok, meskipun telah tertulis tentang pola relasional, namun perlu disadari bahwa individu anak memiliki kehidupan awal yang terbentuk pada mereka sejak usia dini; dan apa yang terbentuk melalui hubungan dalam keluarga, itu terlampir (terlihat) serta menjadi panduan primer pada *life script* individu anak.

Teori analisis transaksional berasumsi bahwa setiap individu, menulis kisah kehidupan untuk diri sendiri. Berne, dalam Erskine, R. G. (Ed.) 2011 menjelaskan bahwa konsep naskah hidup mengacu pada apa yang menghambat spontanitas dan fleksibilitas dalam batas pemecahan masalah, pemeliharaan

kesehatan, dan hubungan dengan orang-orang. Erskine, R. G. (Ed.) 2011 juga mengemukakan definisi mengenai naskah kehidupan yang didasari pada psikoterapi dan mengajar, bisa dikatakan bahwa “naskah hidup adalah seperangkat kompleks pola relasional secara sadar berdasarkan fisiologis, reaksi bertahan hidup, pengalaman implisit yang disimpulkan sebagai keputusan dan atau *selfregulating eksplisit intjections* “. Salomon C. (2003) mengungkapkan bahwa “sebuah *script* kehidupan didasarkan rencana hidup secara sadar yang merupakan keputusan yang dibuat anak pada usia dini tentang diri sendiri, orang lain, dan hidupnya. Keputusan ini masuk akal bagi individu tersebut ketika ia masih muda; dan keputusan itu sering beradaptasi dalam pengalaman dunia masa kecilnya”. Naskah hidup yang dibuat pada usia dini tidak selalu masuk akal sampai ketika anak itu menjadi orang dewasa; tapi seseorang bisa ditemukan dia sering mengulangi pola keputusan awal mengenai dirinya yang membawa pembuktian mengenai keputusan awal itu untuk menjadi kenyataan.

Seseorang menulis alur dasar terbentuk sebelum cukup umur untuk bisa bicara lebih dari beberapa kata. Kemudian di masa kanak-kanak, ditambahkan rincian mengenai diri yang

bertolak dari kemampuan di masa kanak-kanak yang penuh dengan keterbatasan. Pada kondisi awal itu pada usia 7 tahun seseorang telah banyak menulis tentang diri. Namun bisa juga terjadi pengalaman yang baik yaitu suatu kesuksesan pada waktu kecil seperti gadis kecil yang mengatakan: "Orang-orang bilang aku cerdas dan cantik dan telah begitu banyak terjadi pada saya, tapi saya merasa seperti gagal total. Peristiwa ini tertolak belakang dengan apa sedang dijelaskan, bahwa ketika kecil, kita merasa tidak mampu; sementara gadis itu ketika kecil mengalami kesuksesan dalam dunianya, tetapi ketika menjelang remaja dia mulai menemukan kegagalan, sehingga seakan-akan dia mau mengatakan saya mau kembali menjadi gadis kecil di mana kesuksesan seperti mudah saja saya peroleh.

Semua hal tersebut di atas bisa diperbaiki selama masa remaja jika pola yang ditulis pada masa awal itu tidak diulang-ulang. Saat dewasa, biasanya individu tak lagi menyadari kisah kehidupan yang telah ditulis bagi dirinya, apabila cara berberpikir dengan *ego state* dewasa difungsikan. Apabila individu menjalani (keputusan awal atau keputusan yang keliru) dengan setia tanpa menyadarinya, maka individu tersebut melangkah menuju babak berikut ke babak akhir dengan keputusan yang telah dibuat pada

usia dini, bahkan yang diputuskan ketika bayi (saya tidak mampu). Kisah kehidupan yang tak disadari dalam analisis transaksional disebut sebagai naskah kehidupan (sering kali disingkat naskah). Konsep naskah kehidupan dan model keadaan *ego state* menjadi bangunan inti Analisis Transaksional.

Bertolak dari pandangan analisis transaksional (AT) bahwa anak kecil memutuskan kehidupannya, yaitu `menulis kisahnya sendiri` ia melakukannya sebagai cara yang terbaik yang bisa didapatnya dengan kekuatan berpikir ketika menjalani pengalaman masa bayi yang masih bertahan dan memenuhi kebutuhannya di dunia yang sering kali tampak menakutkan. Meskipun orangtua tidak bisa memaksakan naskah tertentu pada anaknya, mereka bisa memberikan pengaruh yang kuat pada keputusan awal anak-anak, terutama, orangtua memberikan anaknya pesan naskah intruksi tentang bagaimana menjadi atau tidak menjadi, yang harus dilakukan atau tak dilakukan. Pesan negatif atau injeksi (*injunction*), sangat penting dalam kebanyakan naskah. Bentuknya seperti kata `Jangan...`, misalnya Jangan Merasa, Jangan menjadi penting, Jangan Ada, Jangan Menjadi dirimu; injeksi tersebut dikomunikasikan kepada anak dari keadaan ego anak pada

orangtua, dan biasanya berasal dari keinginan masa kanak-kanak orangtua yang tak terpenuhi.

Dalam analisis naskah, kita menggunakan konsep naskah kehidupan untuk memahami bagaimana orang-orang secara tidak sadar membentuk problem bagi dirinya sendiri dan bagaimana mereka menyelesaikan problem tersebut. Anak-anak kecil memutuskan naskah kehidupan karena naskah tersebut melambangkan strategi terbaik yang bisa dibuat anak untuk bertahan hidup dan melanjutkan hidup dalam dunia yang sering kali tampak tidak ramah.

Ketika individu berada dalam keadaan *ego state* anak, yang mungkin masih percaya akan ancaman terhadap gambaran dunia ketika masa bayi bahwa ada ancaman dalam pemenuhan kebutuhan, bahkan untuk pertahanan hidup karena kemampuan sangat terbatas. Jadi, kadang-kadang individu mendistorsi persepsinya tentang realitas agar sesuai dengan naskah yang telah terbentuk. Tindakan itu disebut meredefinisi. Salah satu cara untuk menyakinkan diri bahwa dunia ini tampaknya sesuai dengan naskah kita adalah mengabaikan secara selektif informasi tentang situasi yang tersedia. Tanpa tujuan secara sadar, kita

mengosongkan aspek-aspek situsai yang akan menentang naskah kita (mendiskon).

Sebagai bagian dari upaya mempertahankan naskah, kadang-kadang individu masuk ke dalam relasi sebagai orang dewasa yang memutar ulang relasinya dengan orangtua saat masih kanak-kanak; hal tersebut dilakukan tanpa menyadarinya. Dalam situasi tersebut, salah satu mitra dalam relasi memainkan peran sebagai orangtua dan dewasa, sementara mitra lain sebagai anak. Di antara keduanya, berfungsi seolah-olah mereka hanya punya tiga keadaan ego, dan bukannya enam; relasi seperti itu dinamakan simbiosis. Anak kecil mungkin melihat bahwa di dalam keluarganya, ada perasaan yang didorong dan ada perasaan yang dilarang.

Dilihat dari aspek *stroke* (pengakuan) Berne melihat bahwa setiap individu berjuang untuk mendapatkan *stroke*; dan terkait dengan tujuan memperoleh *stroke* ini maka anak mungkin memutuskan untuk hanya merasakan hal-hal yang diizinkan dan keputusan tersebut dibuat tanpa menyadarinya. Ketika ia memainkan naskahnya dalam kehidupan *ego state* dewasanya dia terus menutupi perasaan aslinya dengan hanya mengizinkan perasaan itu ketika masih kanak-kanak. Perasaan pengganti itu

disebut perasaan raket. Jika individu mengalami perasaan raket dan menyimpannya, alih-alih menyatakannya pada suatu ketika, bisa dikatakan individu seperti mengumpulkan peranko.

Permainan adalah urutan transaksi repetitif di mana kedua belah pihak tak lagi mengalami perasaan raket. Termasuk di dalamnya adalah pergeseran (*switch*), saat ketika para pemain mengalami terjadinya sesuatu yang tak diharapkan dan tak menyenangkan. Orang bermain tanpa menyadarinya, ringkasnya: ide naskah kehidupan ini merupakan inti model problem personal analisis transaksional. Ketika orang-orang menjalani naskah mereka, kemungkinan mereka mengalami perasaan raket dan memainkan pertandingan. Jadi proses perubahan personal itu berarti keluar dari naskah. Namun jika anda keluar dari naskah, apa yang anda masuki?.

Melalui pembahasan naskah hidup ini maka individu boleh belajar supaya tidak mengumpulkan dan menyimpan pengalaman yang menyedihkan dari masa kecil yang mungkin hanya berpura-pura (masuk dalam permainan) setia agar mendapat *stroke* (pengakuan), mencari perasaan pengganti yaitu dengan memperoleh *stroke* (pengakuan), walaupun mengorbankan

perasaan senang yang sesungguhnya (mau mencoba melakukan apa yang dilarang orangtua).

Pada masa mulai remaja individu bisa mulai keluar dari *game* dan masuk mengenal dan atau menciptakan naskah hidup dengan menciptakan pengalaman yang memungkinkan untuk menduduki posisi hidup: saya bisa dan kau juga bisa dan menyeleksi rencana hidup sebagai *life script* serta mengembangkan suatu kepribadian yang utuh, memunculkan ungkapan dan perilaku yang komplementer.

Selanjutnya Erskine, R. G. (Ed.) 2011, juga percaya bahwa untuk mencapai perubahan naskah hidup konseli secara efektif, mungkin diperlukan psikoterapis yang bekerja terfokus dalam proses terapi pada empat bidang utama:

1. Menyadari reaksi tubuh konseli dan mengungkap dengan kesadaran emosional menceritakan apa yang tertanam dalam dirinya
2. Memberikan bantuan melalui psikoterapi (konseling) relasional untuk memperbaiki kesimpulan yang ditarik melalui pengalaman terakomodasi secara implisit dan terpaku dalam mengatur diri sendiri;

3. Melakukan terapi mendalam terhadap Induk *ego state* untuk menonaktifkan introjections (injeksi) dari orangtua berupa larangan dan perintah.
4. Memfasilitasi konseli dalam membuat memutuskan kembali (*redecisions*) terkait dengan pengalaman *eksplisit*.

B. Pembentukan Tujuan

Sebuah kapal tanpa tujuan akan hanyut terbawa oleh gelombang yang mengombang-ambingkan kehidupan, sehingga hidup semakin goya di laut lepas tanpa batas; selanjutnya apa yang akan terjadi dengan orang yang tanpa tujuan hidup itu, seperti kapal yang tak akan pernah berlabu karena kapal itu tidak tahu di mana dia akan berlabu, seperti di laut lepas yang di mana daratan tidak tampak.

Beberapa siswa bisa seperti gambaran kapal yang terombang ambing dalam kehidupannya di sekolah, karena dia tidak menentukan tujuan hidupnya, dan aktivitas di sekolah pun kelihatan hanya sekedar ikut-ikutan, kadang merasa ingin berprestasi, kadang merasa saya seorang siswa yang tidak mampu yang walaupun berusaha tidak akan banyak merubah hasil capaian

pada masa lalu yaitu prestasi rendah. Terkadang muncul pertanyaan saya mau jadi apa? Tapi diri sendiripun tak bisa menjawabnya, karena jawaban yang diperlukan bukan hanya kata, bahwa saya ingin jadi polisi, guru, psikolog pekerja di bidang apa. Jawaban yang tepat merupakan ungkapan harapan masa depan sebagai tujuan yang ditentukan; tujuan tersebut akan menuntun siswa itu untuk berusaha mencari pengalaman untuk merubah naskah hidupnya, mengganti lebel diri bahwa pada waktu kecil yang berkata: “saya anak yang tidak bisa apa-apa”. Sekarang aku harus bisa berpikir menggunakan *ego state* dewasa untuk berpandangan bahwa “seseorang yang berusaha akan besar kemungkinan untuk mengalami kemajuan dalam hidupnya”. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa tersebut berhasil membuka tirai yang menutup kemampuannya dan saat dia mengoperasikan kemampuan itu untuk membuktikan bahwa: “saya tidak okey” bukan lagi realita.

Mengoperasikan kemampuan bisa dilakukan dengan motivasi diri karena kebutuhan memperoleh *stroke*. Proses konseling bisa membantu individu untuk menganalisis transaksi apa yang difungsikan dalam interaksinya dengan lingkungan serta

makna game yang sedang dimainkan dan selanjutnya berlanjut memasuki tahap analisa rencana.

Tujuan hidup juga berlaku dalam kehidupan perkawinan, yaitu ketika individu beranjak usia dewasa. banyak pernikahan yang tidak memiliki arah. Prioritas masukan yang diproses untuk pengambilan keputusan mereka, mengikuti apa yang orang lain lakukan. Bagaimana berada dalam lingkaran sosial baik dalam berpakaian, perumahan, membesarkan anak-anak, nilai-nilai, dan berpikir. Semuanya dapat dipengaruhi oleh siapa saja, "Selama orang lain melakukannya, mereka harus okey, 'standar mereka apa yang harus dilakukan tidak jelas. Jika 'Semua orang' membeli jenis mobil mewah, mereka juga akan membeli satu, bahkan jika komitmen mereka untuk sewa-beli sudah merupakan perpustakaan berita buruk adalah berita bulanan. Mereka tidak membangun seperangkat nilai-nilai untuk diri mereka sendiri yang secara khusus berkaitan dalam dunia realitas diri mereka yaitu sesuai dengan kemampuan (pendapatan), tujuan membeli apakah memenuhi prioritas kebutuhan dan berbagai aspek lain yang dapat menjadi kriteria untuk menjadi bahan pertimbangan; karena itu akibatnya sering berakhir dengan kecewaan dan dengan pinjaman yang menumpuk.

Hanya *ego state* dewasa yang dapat mengatakan 'tidak' walaupun *ego state* anak berteriak-teriak untuk sesuatu yang lebih besar, lebih baik, dan lebih banyak untuk merasa lebih okey. *Ego state* dewasa dapat mengajukan pertanyaan, jika empat pasang sepatu membuat anda bahagia, apakah sepuluh pasang membuat anda lebih bahagia? Aturannya adalah bahwa setiap kenaikan harta benda membawa sukacita; jika salah satu bisa mengukur sukacita, ada kemungkinan bahwa sepasang sepatu baru lebih banyak membawa kebahagiaan anak daripada mobil baru, sehingga hal tersebut akan membawa kepada pria menjadi dewasa.

Pemeriksaan dewasa secara realitas dalam keluarga dapat mempertimbangkan apakah kepemilikan tertentu akan bernilai (dalam hal sukacita) hipotek, tagihan department store, atau pengalihan uang dari sesuatu yang lain. *Ego state* dewasa ini juga dapat menyerah pada kebutuhan anak untuk mengumpulkan harta dengan mengambil hobi seperti mengumpulkan perangko, koin, buku langka, model peralatan kereta api, botol, atau batu aki. *Ego state* dewasa dapat menentukan apakah pengeluaran untuk koleksi ini adalah realistis.

Ketika barang atau sesuatu yang menyenangkan tidak akan berbahaya atau tidak memunculkan masalah yang serius dalam

kehidupan, yaitu keputusan mengenai hobi harta, tempat tinggal, dan apa yang harus dibeli harus dibuat menurut seperangkat nilai-nilai dan pertimbangan realistis yang unik dalam kehidupan pernikahan (keluarga). Perjanjian tentang keputusan ini sangat sulit jika tujuan pernikahan belum dibentuk atau disepakati, dengan berbagai pertimbangan yang realitis.

Proses pengobatan bisa belajar melihat perbedaan antara *ego state* Orangtua, Dewasa, dan Anak, tetapi mereka masih di laut sosial yang sama, dan jika mereka tidak memetakan wawasan tertentu untuk mereka, maka mereka akan terus mengikuti up and down yang menyenangkan dalam permainan. Dalam hal ini menganalisis permainan dalam relasi dan pemenuhan kebutuhan kehidupan secara efektif, *ego state* mana yang harus difungsikan; atau dengan kata lain bahwa untuk menjalani kehidupan yang memiliki tujuan yang jelas dan memungkinkan membawa kebahagiaan tanpa masalah mereka harus keluar dari game karena permainan (ikut-ikutan tanpa tujuan yang membawa kebahagiaan) tidak akan memberikan suka cita) maka harus keluar dari perilaku game itu dan masuk pada rencana baru dan menganalisis rencana baru itu.

Hal kebutuhan lebih dari mengetahui sesuatu, mengumpulkan kekuatan untuk memotong arus sosial, untuk pembentukan dan memulai pada kursus baru yang diarahkan pada tujuan yang hendak dicapai oleh *ego state* dewasa tersebut. Di sinilah pertimbangan nilai-nilai moral, etika dan agama, menjadi penting untuk jalannya pernikahan. Seorang pria dan istrinya harus melakukan beberapa dasar pertanyaan tentang apa yang mereka anggap penting dalam memetakan program mereka. "Apakah lebih baik untuk menjadi baik atau untuk menjadi kuat?" Pertanyaan ini bisa ditanyakan dalam banyak cara dalam konteks pernikahan. Apakah lebih baik untuk menjadi baik atau menjadi kaya? Apakah lebih baik, menghabiskan waktu bersama keluarga atau untuk menghabiskan waktu dalam kegiatan sipil? Ini adalah pertanyaan yang dapat menyebabkan keterlibatan harapan forensik kecuali mereka diminta oleh *ego state* dewasa, untuk dikemudian hari. Hal ini tidak cukup untuk mengetahui apa pendapat Induk *ego state* orangtua di masing-masing pasangan yang berisi dalam jawaban untuk pertanyaan ini. Hal ini tidak cukup untuk mengetahui *ego state* anak membutuhkan perasaan masing-masing jika data *state* orangtua dan anak dalam diri mengalami ketidaksetujuan, maka harus ada beberapa standar etika yang diterima oleh keduanya,

yang dapat memberikan arah jalannya perkawinan dan nilai semua keputusan yang harus dibuat.

Dalam hal memiliki ada perkataan bahwa 'cinta tidak saling memandang, tetapi memandang ke luar bersama-sama, dalam arah yang sama'. State orangtua dan anak di masing-masing pasangan dapat menyebabkan besarnya divergensi, hanya melalui *state* dewasa kemungkinan ada konvergensi. Namun tujuan 'di luar sana' dalam lingkungan masyarakat, tidak dapat dibangun tanpa pertimbangan moral dan etika. Salah satu yang sering dipertanyakan pada beberapa hal kebuntuan atas 'apa yang harus dilakukan sekarang' adalah: 'apakah hal yang penuh kasih itu dilakukan? Ini adalah perilaku untuk mencapai evaluasi di luar ilmiah terhadap kemungkinan evolusi terhadap sesuatu yang lebih baik dari apa yang telah ada sebelumnya

C. Mengubah Diri

Tiga hal yang membuat orang ingin berubah, *pertama* adalah bahwa mereka merasa cukup terluka. *Kedua* yang membuat orang ingin mengubah adalah kerugian diri, putus asa, perasaan bosan, atau kebosanan. Ini adalah apa yang hidup yang menjalani orang dengan mengatakan, "mau jadi apa?" sampai akhirnya so

what lebih besar atau kehidupan selanjutnya semakin tidak jelas, sehingga dia siap untuk berubah memperjelas masa depannya mau jadi apa. *Hal ketiga* yang membuat orang ingin mengubah adalah penemuan tiba-tiba yang mereka dapat. Ini yang teramati dalam analisis transaksional.

Harris, (2003), menjelaskan bahwa “banyak orang yang menunjukkan memiliki keinginan khusus untuk mengubah setelah memahami analisis transaksional diri, melalui ceramah atau mendengar tentang hal itu dari orang lain. Pengetahuan ini telah menghasilkan kegembiraan tentang kemungkinan-kemungkinan baru, yang telah menyebabkan penyelidikan lebih lanjut tentang keinginan diri untuk bertumbuh dan berubah”. Sebuah kerja pengetahuan PAC (*Parent Adult Child*) memungkinkan *state* dewasa untuk bereksplorasi pada hal baru dan menarik keinginan akan kehidupan yang sebenarnya telah ada selama ini tetapi terkubur di bawah beban tidak okey atau tersembunyi di balik tirai perasaan aku tidak mampu.

Berne (1966) menegaskan bahwa tujuan perawatan bukan untuk mendapatkan `wawasan` atau `kemajuan`, melainkan penyembuhan. Walaupun sebagian besar para analisis transaksional dewasa ini sepakat dengan Berne bahwa

penyembuhan adalah tujuan analisis transaksional, tapi mereka memiliki pandangan yang berbeda terkait dengan penyembuhan itu. Beberapa ahli menyamakan penyembuhan dengan penyelesaian kontrak perawatan antara konseli dan konselor atau terapis.

Berne sendiri tidak melihat penyembuhan sebagai peristiwa tunggal, namun penyembuhan merupakan proses progresi yang berlangsung dalam empat tahap:

- Kontrol sosial
- Penyembuhan gejala
- Penyembuhan transferensi
- Penyembuhan naskah

Pada tahap pertama, adalah control sosial konseli yang mungkin masih merasakan ketidak nyamanan dan kesulitan, sehingga ia datang ke konseling; namun ia telah bisa mengendalikan perilaku disfungsional dalam interaksinya dengan orang lain. Ketika menuju penyembuhan gejala konseli sekarang bisa mengalami kelegaan ketidaknyamanan subjektif seperti kecemasan, depresi atau kebingungan. Dalam penyembuhan transferensi, konseli bisa meninggalkan naskah sepanjang konselor masih bersamanya, secara harfiah atau di dalam

benaknya. Akhirnya, pada tahap penyembuhan naskah, *ego state* dewasa diri konseli mengambil alih peran konselor, yang masih bersamanya, ` *ego state* dewasa pada diri konseli mengambil alih peran konselor yang memungkinkannya `menjalani kehidupan yang baru`. Artinya, konseli bisa berubah secara substansial secara parmanen dan tak lagi mengandalkan pola-pola naskah hidup lama yang pernah masuk ke dalam pikiran, perasaan dan perilaku sehingga konseli terlepas dari naskah itu.

D. Otonomi

Cara lain untuk mendingkai `penyembuhan`, Eric Berne juga mengajukan gagasan bahwa tujuan perubahan pribadi adalah otonomi. Menjadi otonom mengimplikasikan kemampuan untuk memecahkan problem dengan menggunakan sumber daya *ego state* dewasa pada diri seseorang secara utuh untuk berpikir, merasakan dan berperilaku dalam merespons realitas di sini dan saat ini. Komponen-komponen otonomi adalah kesadaran, spontanitas, dan kemampuan untuk menjalin kedekatan. Kesadaran artinya kemampuan untuk mengalami berbagai hal-mendengar kicauan burung dan menghidupi wangi bunga-dengan keadaan di sini dan saat ini, bukan dengan cara

yang diajarkan orang lain. Spontanitas artinya kemampuan untuk hidup dengan bebas, berdasarkan pilihan keadaan *ego state* dewasa, orangtua dan anak yang selaras. Kedekatan dengan orang lain, dalam pandangan analisis transaksional, artinya ekspresi yang terbuka terkait dengan keinginan, perasaan dan kebutuhan, tanpa berpura-pura atau memanipulasi.

E. Metode Kontraktual

Konselor analisis transaksional berasumsi bahwa konselor dan konseli akan bertanggung jawab atas *treatment* yang diperlukan; karena yang hanya dipikirkan kita ketika dihadapkan dengan masalah. John Dewey mengungkapkan bahwa “jika pergelangan kaki terganggu karena jatuh, maka dia bisa berjalan pincang dan akhirnya pergelangan kaki akan sembuh”. Jika dia mengistirahatkan kakinya itu berarti ia membutuhkan dukungan sebagai satu masalah kelumpuhan. Secara medis perhatian pertama memberikan bantuan pada kasus pertama dan selanjutnya apa yang penting pada hal yang ke dua.

Kita dapat melihat kebutuhan untuk pengobatan masalah emosional dengan cara yang sama. *Ego state* dewasa seseorang

mungkin terganggu oleh rekaman lama dari masa lalu, tetapi ia mungkin mengalami kesulitan yang lebih berat bila masalahnya tidak ditangani atau tanpa *treatment*; dan melalui *treatment* bisa membuat dia mudah untuk berhasil.

Bagi beberapa orang tertentu, *ego state* dewasa akan terganggu ke titik di mana mereka tidak bisa berfungsi sebagaimana mestinya. Mereka lumpuh oleh karena kegagalan berulang-ulang atau karena perilaku yang salah. Sering ada gejala fisik karena ibu tidak bisa berfungsi sebagai ibu, pekerja tidak dapat melakukan pekerjaan mereka, anak-anak mudah menyerah di sekolah, atau perilaku beberapa orang menjadi tidak bisa, ketika mereka melanggar hukum atau tidak beroperasi secara realitas yang sesungguhnya secara umum. Bagi orang-orang ini pengobatan sangat diperlukan, namun semua orang bisa mendapatkan keuntungan dari hal itu.

Treatment dengan analisis transaksional pada dasarnya adalah sebuah pengalaman belajar individu untuk bisa menemukan cara memilah-milah data yang bisa masuk ke dalam keputusannya. Konselor atau terapis menggunakan kata-kata untuk menyampaikan apa yang ia tahu dan menggunakannya dalam transaksi dengan orang yang datang yang akan ditreatmen

itu sendiri, sehingga ia dapat mengenal dan menggunakan teknik yang sama.

Banyak konseli mengalami perasaan tidak menyenangkan untuk memikirkan dan membuka diri kepada seseorang, meskipun seseorang itu adalah 'ahli' atau pemberi bantuan secara profesional, seperti psikiater atau konselor. Sebagai konseli atau pasien mestinya ia membuka pintu misalnya untuk ke kantor pertama kalinya, ia sering merasa sendirian, takut, dan malu atas implikasi kegagalannya. Bahkan jika *ego state* dewasa dalam diri individu dapat menyadari dia ke kantor konselor atau psikiater, maka *ego state* anak segera mengambil alih situasi *ego state* orangtua – *ego state* anak untuk berkembang. *Ego state* anak pasien atau konseli mengungkapkan perasaan dan mengantisipasi hubungan dengan induk (*ego state* orangtua) konselor dalam transaksi jam pertama.

Para petugas profesional melihat ini sebagai transferensi - yaitu, situasi yang bisa memprovokasi transfer perasaan dari perilaku terkait dari masa lalu, ketika pasien/konseli masih kecil, terkait dengan apa yang terjadi saat ini, di mana *ego state* anak dari konseli atau pasien merespon seperti dahulu ke

otoritas orangtua. Transaksi ini unik dan cukup umum dalam menjalani kehidupan, karena ada unsur-unsur otoritas yang hadir dalam kontrak bagaikan ketika salah satu jalur dihentikan di jalan raya karena ada petugas patroli.

Analisis Transaksi berpendapat bahwa konseli atau pasien bisa membaik ketika ia telah berhasil dalam usahanya menghindari kehadiran suasana diri yang dapat menstimulir hadirnya perasaan pada masa kanak-kanak. Pada titik ini dalam analisis, konseli tidak harus memilih dan memilih apa yang dia akan diungkapkan dalam analisis transaksional tentang dirinya. Dengan kata lain, konseli tidak lagi harus takut pada apa yang telah terbentuk dalam dirinya pada pengalaman awal yang menjadi induk dalam dirinya. Dalam psikoanalisis tradisional hal tersebut disebut mengatasi perlawanan. Dalam Analisis Transaksional konselor melewati banyak efek hambatan transferensi dan resistensi oleh format peserta yang berisi ego state orangtua dewasa dan anak (ODA). Jika konseli terhambat oleh transferensi dan resistensi perasaan, konselor langsung menanganinya pada satu jam awal setelah dia berkenalan dengan ego state orangtua, Dewasa, dan anak dalam diri konseli. Menurut Harris (2003) bahwa dalam pengalaman

praktek, pada jam awal telah berkembang menjadi sebuah pola yang cukup diatur secara kasar, di mana setengah jam dikhususkan untuk mendengar cerita konseli apakah itu masalah dan atau yang lainnya setelah memperkenalkan kepada dia dasar-dasar *Ego state* orangtua-Dewasa-Anak (ODA) atau *Parent-Adult-Child* (P-A-C). Setelah konseli mengerti arti mengenai Induk, Dewasa, dan Anak, maka masalahnya dibahas dengan menggunakan bahasa yang baru saja dipelajari itu. Transaksi ini 'terkait dengan penggunaan *ego state* dewasa konseli', dalam ekspresi sehari-hari dan dalam proses analisis transaksional secara penuh dan dalam hal ini konseli biasanya ingin mendengar lebih banyak.

Ego state anak yang bermasalah bagaimanapun tidak mudah menyerah, dan dapat bertahan hidup atau muncul kembali (resistensi) di setiap sesi berikutnya atau pada kelompok perlakuan. Sebuah interpretasi Dewasa- Dewasa (*Adult-Adult*) dibuat pada setiap penampilan *ego state* anak, untuk menunjukkan sifat transaksi berasal dari anak dan beban masalah pembuatannya dengan transaksi individu tersebut dalam hidup. Pada dasarnya tahap awal, analisis transaksional adalah sebuah metode pengajaran dan pembelajaran dengan

tujuan membangun makna spesifik tertentu sebagai dasar untuk eksplorasi bersama bagaimana Orangtua, Dewasa, dan Anak itu muncul dalam transaksi hari ini. Proses membangun bahasa dengan makna khusus pada fase awal treatment, saya percaya sebagai metode yang unik sebagai treatment dalam mewujudkan tanggung jawab untuk mengekspresikan perubahan seperti 'Saya merasa jauh lebih baik' atau 'Ini memberi saya harapan', di mana perkataan sering terdengar pada akhir jam pertama.

Satu jam awal mencakup diskusi tentang 'kontrak treatment'. Pada proses ini digunakan kata 'kontrak' sebagai pernyataan harapan bersama (saya di sini untuk mengajarkan anda sesuatu dan anda berada di sini untuk belajar sesuatu). Ini tidak berarti jaminan untuk sembuh karena ini hanya menyatakan janji bahwa apa yang diusulkan konselor dalam diskusi konselor dan konseli, sebagai suatu temuan, dan konseli akan melakukannya. Dialog ini adalah difasilitasi dengan bahasa baru, yang membuka jalan untuk lebih spesifik agar konseli setuju untuk belajar bahasa analisis transaksional dan menggunakannya dalam bertransaksi sehari-hari. Tujuan dari treatment adalah untuk mengubah gejala penyajian, dan metode membebaskan *ego state* dewasa sehingga individu mungkin

mengalami kebebasan pilihan dan penciptaan opsi baru di atas dan tanpa pengaruh atau tidak dibatasi oleh masa lalu.

F. Pengobatan Praremaja

Praremaja dipandang oleh beberapa orang sebagai masa mulai berakhirnya masa anak, sebelum hormon dan tanda muncul rambut pada masa remaja yang rumit, terkait dengan hubungan yang mungkin telah menjadi hubungan yang sulit antara anak-anak dan orangtua mereka. Lingkungan di mana anak bereksplorasi semakin luas, dan di sanalah mereka mulai beroperasikan apa yang ada pada mereka dan kemungkinan menerima apa yang dari berbagai hal yang dari berbagai lingkungan yang mereka masuki.

Dalam hal ini Harris (2003) mengatakan bahwa itu adalah saat ketika anak-anak menerima paparan maksimum untuk ide-ide baru dari dunia tentang mereka, di sekolah dan dalam kontak sosial; saat ketika anak-anak menerapkan permainan awal mereka oleh langkah inventif baru, mendorong beberapa *ego state* orang tua mengalami gangguan dan lain-lain.

Kita harus ingat bahwa anak membutuhkan keamanan yang disediakan oleh keterkaitan, konsistensi, *stroke*,

pengakuan, persetujuan, dan dukungan. Beberapa anak telah menemukan bahwa cara sukses untuk mencapai keamanan ini adalah untuk menyesuaikan diri dan bekerja sama dan, jika bagian orangtua pada diri anak mengizinkan, untuk melakukannya. Orang lain yang tidak belajar untuk mendapatkan *stroke* dengan cara yang akan terus menggunakan teknik manipulative dari tiga tahun awal, seperti bertindak keluar, pengujian, persaingan, penggelapan, pencurian, dan rayuan.

Teknik ini dapat mengacaukan keluarga, terutama ketika pra-remaja menerapkan pikiran yang tajam untuk kesempurnaan mereka. Harris (2003) menjelaskan mengenai kegiatan kelompok praremaja yang mengadakan pertemuan satu kali setiap minggu, dan bagaimana hasil perubahan yang terjadi dalam interaksi dalam suatu kelompok itu, dan juga di pihak lain, orang tua mereka juga mengadakan pertemuan satu kali setiap dua minggu apa yang mereka percakapkan mengenai apa yang terjadi pada anak-anak mereka. Dalam memulai sebuah kelompok untuk praremaja, berusia 9-12 tahun; kelompok ini bertemu sekali seminggu. Sekelompok orangtua mereka bertemu setiap dua minggu di malam hari; kelompok-kelompok

ini terus berlanjut sepanjang tahun ajaran. Pada akhir tahun setiap anak, dengan orang tuanya, diundang untuk datang untuk survei hasil.

Perubahan yang menyolok, bahkan penampilan fisik kebanyakan anak muda telah berubah, banyak anak-anak yang memosisikan mereka tidak okey menyangkut: ekspresi wajah, postur tubuh, dan atau pandangan itu ada perbaikan yang nyata pada kedua hal tersebut. Semua keluarga melaporkan ada peningkatan dalam komunikasi dan dipihak anak terlihat merasa dia bisa berbicara tentang perasaannya dan menjelaskan pandangannya tanpa memprovokasi badai dari orangtua atau kebuntuan yang telah merajuk. Orangtua menemukan mereka mampu membuat tuntutan realistis dan memaksakan batas realistis tanpa memprovokasi pengepungan perilaku berakting-ke luar. Para individu usia praremaja dan orangtua mereka didesak untuk menggunakan 'kontrak' konsep, yang merupakan pernyataan bersama yang merupakan harapan, yang dibahas, dan disajikan kembali dari waktu ke waktu pada tingkat dewasa dengan *ego state* dewasa mereka. Di mana kontrak isinya jelas, dan harus dilakukan serta konsekuensi dari perusakan kontrak, hubungan antara orangtua dan anak meningkat secara nyata.

Kontrak adalah salah satu instrumen terbaik yang memungkinkan untuk menjamin konsistensi arahan dan disiplin, namun karena ditarik oleh bagian dewasa, maka dapat dikaji ulang dari waktu ke waktu oleh bagian dewasa pada diri mereka dengan melihat manfaatnya lebih lanjut, serta menjaganya agar tetap *up to date* dan cukup fleksibel untuk pertemuan mengubah realitas. Banyak orangtua memperlakukan praremaja mereka dengan cara yang sama dengan mereka memperlakukan ketika mereka yang berusia empat tahun. Seringkali itu karena mereka ingin mempertahankan *parental control* yang ketat, tetapi lebih sering itu hanya karena mereka tidak menghargai bagaimana banyak perubahan pada anak dari tahun ke tahun dan meningkatkan kemampuannya dalam menggunakan bagian dewasa pada diri mereka. Hal ini setelah semua, dapat dengan *ego state* dewasa bahwa anak itu belajar mengontrol batin yang realistis. Apresiasi bahwa dia memang memiliki *ego state* dewasa dan tidak masih "anak kecil bodoh" sehingga segera mengalami banyak gesekan dari transaksi keluarga.

Konseli dikenali dan diajari dari *ego state* Orangtua-Dewasa-Anak atau *Parent-Adult-Child* (PAC) dengan cukup

mudah dan hasilnya akan menemukan hal yang menarik dan berguna. Hal tersebut perlu didukung oleh persetujuan orangtua yang tertarik dan peduli untuk memahami analisis transaksional mereka yang berkembang pesat.

Sebagai internal dan eksternal dialog *ego state* orang tua – anak menjadi kurang kritis, dengan adanya membebaskan *ego state* dewasa untuk beroperasi pada berbagai aktivitas penting dalam mempelajari kehidupan. Ini adalah saat ketika anak laki-laki dan perempuan melamun tentang apa yang mereka inginkan, ketika mereka mulai mengembangkan idea intens dan merasakan kedekatan baru dalam hubungan dengan teman-teman mereka.

Anak-anak cenderung menjadi sensitif, ketika menjalani pengalaman kehidupan dalam pimpinan orangtua mereka. Pengalaman tersebut menjelaskan bahwa menjadi orangtua yang baik saja tidak cukup membawa anak untuk bisa berfungsi sebagai orang dewasa; tetapi menjadi orang baik, dengan kepentingan yang luas dan kreatif dalam segala kehidupan, bukan hanya introvert dalam kekhawatiran dan keprihatinan tentang 'anak – anak mereka, keluarga mereka dan apakah baik atau tidak baik menurut orang tua'.

Selanjutnya Harris (2003) mempertegas pandangan dari Alan Watts (ahli filsafat Timur): berbicara tentang mengalahkan diri sendiri sebagai sikap orangtua yang 'duduk di rumah dengan khawatir apakah hal terbaik yang anda lakukan untuk anak anda dan hidup seolah-olah satu-satunya hal yang anda harus berikan adalah wellbrought-up anak. Dia mengatakan: 'masalahnya adalah bahwa dalam begitu banyak keluarga ayah dan ibu telah membuat mereka merasa bersalah atas apakah mereka membawa anak-anak mereka dengan baik. Mereka pikir satu-satunya alasan untuk melakukan pekerjaan masing-masing dengan baik adalah untuk menghasilkan yang baik pada anak.

Seperti percoba untuk menjadi bahagia tapi hanya merupakan kebahagiaan produk sampingan, seperti untuk menjadi anak yang baik. Jika anak itu satu-satunya harus menantikan saat ia menjadi dewasa dalam arti menjadi orangtua yang harus 'mengurus anak nakal' (seperti dirinya), mengapa repot-repot? Di sinilah orangtua mungkin lebih baik bertanya: orang macam apa aku di sekitar anak-anak saya? bukan, seperti apa orangtua aku? Aku ingin dia bahagia. Sehingga ada yang menghibur di rumah kita? Aku ingin dia menjadi kreatif; apakah saya mendapatkan semangat tentang hal-hal baru? Saya ingin

dia belajar sesuatu. Berapa banyak buku yang saya baca dalam sebulan dan sampai terakhir, tahun? Aku ingin dia memiliki teman-teman. Bagaimana keramahanku? Aku ingin dia memiliki cita-cita. Apakah saya memiliki cita-cita? Apakah mereka cukup penting untuk menunjukkan apa yang saya lakukan? Pernahkah aku mengatakan kepadanya apa yang saya percaya? Aku ingin dia untuk bermurah hati. Apakah saya memberikan kebutuhan orang di luar keluarga saya sendiri? Orang tidak menarik dengan apa yang mereka inginkan, tetapi apa yang mereka lakukan.

Orang juga meningkatkan bukan anak-anak yang mereka inginkan, tetapi anak-anak yang mereproduksi apa yang ada pada orangtua mereka. Hal ini merupakan '*outgoingness*' orangtua bahwa anak-anak dapat mulai melihat jalan yang mengarah jauh dari keasyikan mereka sendiri dengan tidak okey.

Pada hakekatnya di dunia luar sana ada tindakan orang-orang, di mana ada dorongan *ego state* dewasa yang kuat, bertanggung jawab, dan pengalaman terjadi yang bisa mulai menghasilkan perasaan okey (saya mampu) untuk menangkal



perasaan pengalaman awal yang tidak okey dan cenderung putus asa.

PERILAKU MENYIMPANG DAN PROSES PENYEMBUHAN

A. Perkembangan Perilaku Menyimpang

tingkahlaku yang tidak bermasalah atau tidak menyimpang, merupakan akibat pilihan posisi hidup *I am okey, you are okey*. Seleksi rencana kehidupan *life script*, dan perkembangan *ego state* (kepribadian) tidak secara utuh, tampil dalam ungkapan dan perilaku yang terkontaminasi serta eksklusif, yang dapat diamati dalam bentuk perilaku dan karakteristik sebagai berikut:

1. Perilaku menyimpang (malasuai) dan karakteristiknya

- a. Posisi kehidupan: *I am not okey* (aku tidak mampu),- *you are okey* (kau mampu)

Pribadi menyimpang semacam ini tergolong paling ringan. Individu masih dapat mengarahkan kehidupan yang produktif meskipun tidak membahagiakan, karena ia merasa tidak mampu, atau juga merasa bersalah. Individu pada posisi ini kebanyakan tidak berperilaku dengan cara-cara yang mengarah pada pemenuhan diri (*self-fulfilment*) yang sebenarnya, pernyataan-pernyataan tingkahlaku tergolong menyimpang, misalnya: “Buset, ujian kemarin membuat saya gugup, pada hal si Thomas begitu tegar”, ‘saya tidak pernah puas dengan prestasi yang saya peroleh, sedangkan teman-teman sekelas gembira karena lulus”.

- b. Posisi hidup: *I am okay* (saya mampu), *you are not okay* (kau tidak mampu)

Posisi kehidupan yang membuat individu tidak sehat ini mengarah pada rencana kehidupan yang didominasi oleh pemikiran yang paranoid, dengan menganggap diri benar dan orang lain salah. Individu semacam ini kemungkinan besar bertingkahtlaku anti-sosial (*antisocial behavior*), contoh: “saya tidak pernah ada kesulitan dalam menghadapi ujian, tidak seperti adik saya, yang selalu mengeluh setiap menghadapi ujian”, atau saya tidak berdosa seperti si Kuset atau Kalis yang suka bercerita tentang kelemahan atau kejelekan orang lain kalau berkumpul”.

- c. Posisi hidup: *I am okay* (saya mampu), *you are not okay* (kau tidak mampu)

Posisi kehidupan semacam ini membuat individu bermasalah yang pada dasarnya cenderung putus asa, sekalipun tidak menyebabkan orang lain mengalami kesulitan, dan kehidupannya bercirikan kebosanan dan ketidakbahagiaan. Contoh: “di dunia ini tidak orang yang bisa jujur”.

2. Bentuk Tingkah Laku Menyimpang

Selain hal di atas, dari struktur kepribadian (*ego state*) dapat dilihat bentuk tingkahlaku menyimpang. Ada dua bentuk transaksi perilaku menyimpang, dalam kaitannya dengan interaksi yang terjadi antara dua individu yaitu:

a. Transaksi silang.

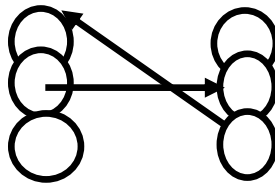
Transaksi ini terjadi jika antar stimulus dan respon tidak cocok atau tidak sebagaimana yang diharapkan; biasanya komunikasi ini akan terganggu.

Transaksi bentuk silang:

Orangtua

Dewasa

Anak



Dalam contoh ini terlihat: individu pemberi pesan pertama mengfungsikan atau menggunakan *ego state* Dewasa.

Pemberi pesan kedua menggunakan *ego state* Anak

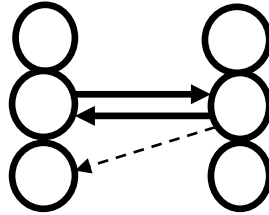
b. Transaksi terselubung. Transaksi terselubung, terjadi jika dua *ego state* beroperasi bersama-sama. Biasanya dapat dirasakan/meliputi dewasa diarahkan ke dewasa, akan tetapi menyembunyikan suatu pesan yang sebenarnya. Misalnya, *ego state* dewasa ke *ego state* anak atau *ego state* orangtua ke *ego state* anak

Transaksi bentuk terselubung

Orangtua

Dewasa

Anak



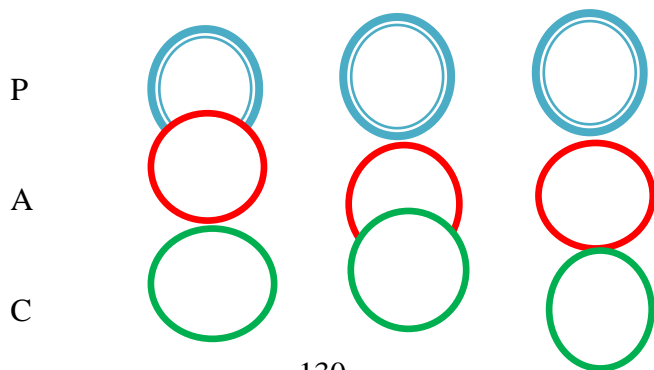
c. Transaksi Terkontaminasi

Perilaku malasuai ini menunjuk pada, keracunan *ego state* yang satu dengan *ego state* lain; biasanya terjadi kontaminasi antara *ego state* orangtua atau *ego state* anak dan atau *ego state* dewasa. Kontaminasi ini terjadi *ego state* dewasa menyerap keyakinan-keyakinan *ego state* dewasa. Kontaminasi ini terjadi *ego state* dewasa menyerap

keyakinan-keyakinan *ego state* orangtua yang tidak berdasar realita. Kontaminasi dari *ego state* ini sering kali tampak dalam bentuk prasangka-prasangka yang diperlakukan sebagai fakta. Kontaminasi dari *ego state* orangtua dialami sebagai halusinasi dan persepsi sensori terhadap benda yang tidak realistis.

Individu yang *ego state* dewasanya terkontaminasi oleh *ego state* anak, individu biasanya mengaburkan makna realitas. Kontaminasi *ego state* anak dapat menyebabkan delusi, yakni: delusi of grandeur (ketidak berdayaan) dan atau persecution (perasaan kualat atau terkutuk) Contoh: “Saya ternyata mudah belajar sambil mendengar radio, sebab tidak akan salah psikologi belajar” (pernyataan *ego state* dewasa seolah-oleh demikian).

Tiga bentuk kontaminasi dapat digambarkan sebagai berikut:



3. Eksklusi

Di samping kontaminasi, masih ada kekacauan fungsional lain yang menyebabkan kita berbeda satu sama lain: eksklusi. Eksklusi terjelma dalam suatu sikap yang tetap dan dapat diramalkan. Sifat ini bertahan selama mungkin dalam situasi yang mengancam. Bagian orangtua, bagian dewasa, dan bagian anak yang tetap terjadi terutama karena eksklusi depensif kedua bagian lainnya yang saling melengkapi dalam setiap kasus. Dalam situasi ini di mana bagian orangtua yang mengadakan eksklusi dapat membungkamkan *ego state* anak, bagian *ego state* anak yang mengadakan eksklusi dapat membungkamkan bagian orangtua. Hal itu dapat diamati pada: (1) Orang yang kurang bisa bermain; (2) orang yang kurang memiliki suara hati; (3) *ego state* dewasa yang tersingkir, (4) Pembungkaman periodik pada penderita manis depresif; (5) orang yang selalu menjemukan.

4. Pribadi Sehat atau Normal

Perkembangan pribadi sehat merupakan hasil pola asuh orangtua terhadap anak (*healthy parenting*). Pola asuh orangtua

yang sehat menjadikan anak memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain. Selain pola asuh orangtua yang menentukan tahap di mana anak membuat putusan tentang posisi kehidupan dasarnya penting pula, yaitu besarnya penentu faktor keluarga, urutan kelahiran, dan nama anak juga mempengaruhi perkembangan kepribadiannya.

i. Bentuk-bentuk dan karakteristik pribadi sehat/normal

1. Posisi kehidupan: *I am okey- You are okey*

Perkembangan ini tumbuh sejak lima tahun pertama kehidupan individu dan akan berlangsung bila ia sering memperoleh perlakuan dari orang dewasa yang punya posisi sama. Ciri-cirinya: individu mampu membuat keputusan secara sadar dan mampu membuat pilihan-pilihan.

2. Struktur kepribadian: *ego state* dewasa

Ego state dewasa berupaya menjalankan ke dua yang lain, yaitu; *ego state* orangtua dan *ego state* anak, keduanya berfungsi pada situasi yang tepat atau cocok. Ciri-cirinya: mampu menguji keputusan awal, mandiri, dan bertanggungjawab terhadap perbuatan dan perasaan

3. Struktur *ego state* dewasa: *fully functioning individual*.

Bentuk pribadi sehat ini adalah paling sempurna (puncak).

Individu yang berfungsi secara sempurna, ciri-cirinya: memiliki *ego state* dewasa yang fleksibel, selalu berubah, mampu mengevaluasi data dan informasi dalam *ego state* orangtua dan *ego state* anak untuk diuji kelayakan penggunaannya.

Contoh: Fenny berusia 2 tahun.

Ibu: "Fanny, ayo cuci mulut dulu sehabis makan! (E.O.)

Sebetulnya Fenny belum waktunya dilatih disiplin keras, sehingga ia berkata: "ehh... copot-copot... heeeeh" (E.A).

4. Bentuk perilaku normal, bentuk perilaku yang normal ditandai dengan transaksi yang berbentuk komplementer (saling mengisi). Transaksi ini dapat terjadi jika antara stimulus dan respons cocok, tepat dan memang yang diharapkan, sehingga transaksi ini akan berjalan lancar. Misalnya, pembicaraan antara dua orang yang sama-sama menggunakan *ego state* dewasa, *ego state* orangtua, atau *ego state* anak
- ii. Penyebab timbulnya pribadi sehat atau normal
 1. Pola asuh layak sebelum kelahiran
Misalnya: ke dua orangtua mengharapkan kehadiran si Upik, ibu yang tenang dan tentram selama kehamilan

2. Pola asuh layak semasa kanak-kanak

Misalnya: orangtua memenuhi kebutuhan stroke yang cukup bagi anak

3. Transaksi layak selama perkembangan

Transaksi *ego state* dewasa yang cukup dikondisikan oleh orangtua dan orang dewasa lainnya dan melatih perkembangan *ego state* dewasa anak sangat penting, terutama selama dan setelah usia 6 – 12 tahun (Falzett dan Maxwell dalam Corey, 1981)

B. Proses Konseling

Tujuan dasar analisis transaksional adalah untuk membantu konseli membuat keputusan baru tentang perilaku mereka saat ini dan arah hidup mereka. Individu belajar alternatif cara steril dan deterministik hidup. Inti dari terapi adalah untuk mengganti gaya hidup otonom ditandai dengan kesadaran, spontanitas, dan keintiman untuk hidup yang ditandai dengan bermain *game* manipulatif dan *lifescrypt* diri sendiri. Individu belajar untuk "menulis naskah mereka sendiri" bukannya pasif "*scripted*." Karena analisis transaksi adalah terapi/konseling kontrak,

terapis/konselor dan konseli bersama-sama menetapkan tujuan spesifik yang memandu sesi terapi.

Berbagai pandangan lain tentang tujuan analisis transaksional telah menyatakan, beberapa di antaranya adalah: menjadi katalis untuk memungkinkan konseli berupaya untuk memobilisasi mereka (Dusay & Dusay, 1989).

- Membantu konseli dapat memisahkan *ego state* orangtua dalam diri mereka (Berne, 1964).
- Membantu konseli keluar dari serangkaian jalan buntu yang berasal dari perintah dan keputusan awal (Goulding & Goulding, 1979). 20

Satu prasyarat dasar untuk menjadi konseli analisis transaksional adalah kemampuan dan kemauan untuk memahami dan menerima kontrak dalam proses treatment konseling dan terapeuntik. Kontrak berisi pernyataan spesifik tujuan bahwa konseli akan mencapai kriteria untuk menentukan apakah tujuan tersebut telah efektif terpenuhi. Terapis atau konselor dengan berfokus pada materi kontrak konseli, sehingga konseli tahu untuk apa tujuan dia akan datang ke konselor atau terapis. Kontrak ini dimaksudkan untuk menjadi alat praktis dalam membantu konseli mencapai perubahan yang mereka inginkan sendiri. Kontrak

tersebut sangat berguna, tidak kaku dan terbuka untuk revisi. Karena kontrak jangka panjang dapat membatasi konseli mengembangkan kontrak dalam langkah-langkah yang tunduk pada modifikasi, karena mereka menembus lebih dalam ke daerah-daerah di mana mereka berusaha mengubahnya.

Kontrak menempatkan tanggung jawab konseli untuk mendefinisikan dengan jelas apa, bagaimana, dan kapan mereka ingin berubah. Persetujuan akan memungkinkan untuk menjadi pijakan yang lebih setara antara konseli dan konselor atau terapis. Persetujuan untuk perubahan meminimalkan potensi kekuatan perjuangan antara terapis dan konseli. Dengan demikian, sejak awal, konseli belajar bahwa konseli adalah tanggung jawab bersama. Singkatnya, kontrak konseli menetapkan titik keberangkatan untuk aktivitas konseling atau terapeutik. Konseli setuju untuk bekerja pada isu-isu tertentu selama sesi konseling mereka. Pertanyaan kuncinya adalah: "Bagaimana Anda akan tahu dan bagaimana saya akan tahu, kapan anda mendapatkan apa yang anda butuhkan untuk datang ke konselor atau terapis?" Pertanyaan ini menyiratkan kemitraan konseli/terapi yang bertujuan mencapai suatu tujuan bersama. Ketika persyaratan kontrak selesai, hubungan itu berakhir kecuali kontrak baru didirikan.

1. Hubungan Konselor dan Konseli

Proses pengobatan melalui konseling analisis transaksional terutama berfokus pada perubahan seperti yang didefinisikan dalam kontrak, dan ada kesepakatan dalam suatu transaksi konseling dengan mengfungsikan *ego state* dewasa-ke-dewasa antara terapis dan konseli tentang proses dan tujuan yang diinginkan akan (Dusay & Dusay, 1989). Sebagai contoh, seorang wanita yang bereaksi terhadap orang lain dengan cara yang sangat kritis dapat merancang kontrak yang akan menyebabkan perubahan perilaku tersebut. Kontraknya menggambarkan apa yang akan dilakukan di kantor konseli untuk mengubah tindakan dan pengalamannya, dia akan melakukannya, berapa kali.

Kontrak kemudian dapat diperluas untuk mencakup situasi di luar kantor konseling atau dalam interaksi sosial di lingkungannya. Konselor analisis transaksional yang terlatih tahu bahwa perubahan berkelanjutan dan bermakna (*redecisions*) tidak terjadi tanpa konseli menutup pengalaman yang dapat diproses untuk melahirkan keputusan merugikan konseli sendiri, untuk membuat atau melihat suatu peristiwa dan menanggapi dengan *ego state* dewasa, agar membuat diri lahir kembali dengan pandangan baru dan menguburkan hal-hal yang benar-benar mendatangkan keburukan yaitu meliputi (1) membahayakan atau

membunuh diri sendiri, (2) membahayakan atau membunuh anda, (3) memprovokasi anda untuk menyakiti atau membunuh saya, (4) gila, dan (5) melarikan diri.

"Setiap konseli dapat menemukan pintu keluar darurat yang terbuka untuk berubah, atau perubahan yang dapat diamati lebih dari kemungkinan yang diprediksi. Kontrak yang dibuat antara konseli dengan konselor dapat berperan memproses penutupan hal-hal yang tidak realita dan merugikan dan masuk pada suatu perubahan yang diharapkan dalam kontrak sebagai *redecision*.

2. Peran Konselor

Analisis transaksional dirancang untuk mendapatkan wawasan emosional dan kognitif, tetapi dengan fokus jelas pada aspek rasional, peran konselor sebagian besar untuk memperhatikan isu-isu didaktik dan kognitif. Sebagai seorang guru, konselor analisis transaksional menjelaskan konsep-konsep seperti analisis struktural, analisis naskah, dan analisis permainan. Konselor membantu konseli dalam menemukan kondisi tidak menguntungkan di masa lalu di mana mereka membuat keputusan-keputusan awal tertentu, mengadopsi rencana hidup, dan strategi yang dikembangkan untuk berurusan dengan ego state dewasa

bahwa mereka sekarang mungkin ingin untuk mempertimbangkannya kembali.

Seperti disebutkan sebelumnya, analisis transaksional menekankan pentingnya kesetaraan dalam hubungan konseli – konselor. Hal ini diwujudkan melalui perjanjian kontrak antara konselor dan konseli yang membuat mereka saling menerima dan konselor membantu konseli dalam proses konseling untuk membarui keputusan awal yang keliru. Oleh karena itu, konselor menyajikan pengetahuan untuk konseli untuk memperoleh konteks yang jelas, untuk mulai masuk dalam kontrak tertentu konseli. Terlepas dari pendidikan di sekolah, praktisi analisis transaksional, prosesnya berfokus pada pembentukan, pemeliharaan, sampai akhir hubungan terapeutik atau konseling (Tudor & Hobbes, 2002).

Dari perspektif konseling *redecision*, fungsi konselor adalah untuk menciptakan iklim yang memungkinkan konseli dapat menemukan sendiri bagaimana permainan mereka dengan dukungan perasaan buruk yang kronis dan bagaimana mereka digenggam oleh perasaan itu dalam mendukung keputusan *life script* awal. Fungsi lain dari konseling analisis transaksional adalah menantang konseli untuk menemukan dan bereksperimen dengan cara yang lebih efektif. Peran konselor adalah untuk membantu

individu memperoleh alat yang diperlukan untuk melakukan perubahan. Berne (1966) menunjukkan bahwa peran pemimpin kelompok adalah untuk mengamati, lebih penting daripada teknik.

Pengamatan rinci dan analisis transaksi dapat dipandang sebagai kualitas yang paling diinginkan dari konselor analisis transaksional, disertai teknik yang paling efektif (Tudor & Hobbs, 2002). Hal ini dilakukan untuk mendorong dan mengajar konseli mengandalkan *ego state* dewasa mereka sendiri daripada pada *ego state* dewasa konselor. Praktek analisis transaksional kontemporer menekankan bahwa tugas utama konselor adalah membantu konseli menemukan kekuatan batin mereka untuk berubah dengan membuat keputusan yang lebih tepat sekarang, sebagai lawan hidup dengan keputusan kuno yang mereka buat di masa kanak-kanak sebagai keputusan awal. Pekerjaan nyata konselor adalah untuk memungkinkan konseli untuk menemukan kekuatan mereka sendiri.

3. Analisis Transaksional sebagai Terapi & Konseling

iii. Hakekat Konseling Kelompok Analisis Transaksional

Konseling analisis transaksional berorientasi pada kognitif, dan perilaku yang berkarakteristik dasar seperti:

- a) Peduli pada aspek kognitif, rasional, dan perilaku (*behavioral*).
- b) Menekankan interaksi individu dalam hubungannya dengan individu lain, atau kelompok dinamis.
- c) Cara kerjanya, dengan mengadakan kontrak antara anggota dan pemimpin untuk pencapaian tujuan yang diharapkan pada setiap anggota kelompok, yakni apa yang mereka inginkan untuk berubah dan bagaimana cara mengubah perilaku yang menjadi tujuan. Hakekat kontrak ini mengimplikasikan adanya persamaan hak antara anggota kelompok dan pemimpin.
- d) Proses konseling transaksional analysis ini, peduli dan melibatkan faktor lingkungan dalam menunjang proses pengambilan keputusan bagi rencana kehidupan (*life script*).
- e) Konseling Transaksional bersifat aktif, direktif dan didaktik, dengan kadar pembelajaran dan pengarahan yang tinggi dalam proses konseling.
- f) Antideterministik : menolak adanya pembatasan perkembangan perilaku, meskipun perkembangan tingkahlaku yang bermacam-macam itu mungkin.

g) Menekankan bahwa keputusan yang diambil dalam proses konseling harus terwujud dalam tingkahlakunya nyata, dalam arti tidak cukup selesai pada tahap pemahaman saja.

iv. Teknik-teknik dan Tahap-tahap Konseling Kelompok Analisis Transaksional

1. Teknik-teknik Konseling Analisis Transaksional

Pemimpin kelompok analisis transaksional harus memahami dengan baik pandangan analisis transaksional dan memiliki kemampuan memahami bagaimana melaksanakan konsep analisis transaksional, yang sebenarnya dalam kehidupan individu dalam kelompok sebelum mencoba menggunakan konsep tersebut untuk menolong orang lain. Teknik-teknik dalam konseling pandangan analisis transaksional merupakan lanjutan dari konsep analisis transaksional yang harus dikuasai dan dipahami serta digunakan dalam proses konseling.

Hansen (1982) menyebutkan empat klasifikasi perilaku konselor yang penting diperlukan untuk konseling kelompok analisis transaksional yaitu: (1)

protection, (2) permission, (3) potency, (4) operation.

Ketiga teknik pertama berkaitan dengan pembentukan situasi kelompok; sedangkan klasifikasi yang terkait dengan tingkahlaku konselor yang spesifik.

1) *Protection*

Tawaran proteksi yang memadai kepada setiap konseli terhadap bahaya fisik maupun psikologis mengimplikasikan bahwa konselor adalah seorang yang berkualitas dan menghendaki adanya keselamatan serta bersedia membantu jika diperlukan dalam serangkaian treatment. Proteksi merupakan pernyataan dukungan *ego state* orangtua konselor kepada *ego state* anak anggota kelompok. Jika seorang hampir meninggalkan game seumur hidup, mengubah rencana kehidupan atau dalam berbagai cara membuat perubahan tingkahlaku, maka itulah yang cenderung membuat kecemasan (*anxiety*). Dalam contoh ini konselor mencoba tingkah laku baru. Pada akhirnya konselorpun meyakinkan pada anggota kelompok bahwa dia tidak akan terhukum atas tingkahlaku barunya.

2) *Permission*

Kebanyakan individu yang datang ke konseling, bertingkah laku pada basis *injunction* orangtua. Salah satu yang harus dilakukan oleh konselor adalah memberi ijin kepada anggota untuk menceritakan apa saja yang mereka lakukan atau tidak dilakukan atas perintah *ego state* orangtua mereka (Steiner, 1973; Dusay dan Steiner; dalam Corey, 1981) telah membuat daftar tentang tiga hal tentang pemberian kesempatan (ijin) dalam situasi konseling yaitu:

- a) Konselor memberi ijin anggota menggunakan waktu mereka bersama-sama secara efektif tanpa menghalangi termasuk batas waktu yang tidak produktif. Seperti: ritual atau withdrawal.
- b) Konselor memberi kesempatan kepada anggota untuk mengalami suatu *ego state*, biasanya dengan menantang anggota untuk menggunakan kemampuan *ego state* dewasa untuk mengemukakan pendapat dan kemampuan *ego state* anak untuk menyenangkan hidup. Hal ini menjadi lebih sempurna melalui bermain peran (*role*

playing) dimana anggota diminta memerankan seperti *ego state* anak atau *ego state* dewasa.

c) Konselor memberi kesempatan tanpa memainkan beberapa *game* dengan tidak menghalangi anggota memainkan beberapa *game*. Anggota tidak memperoleh stroke yang dibutuhkan dan area meninggalkan *game*.

3) *Potency*

Konselor yang baik, bukan ahli ilmu gaib, melainkan segera tahu apa yang dikerjakan dan kapan mengerjakannya (Steiner, 1973). Potensi adalah kemampuan konselor menggunakan teknik-teknik konseling yang tepat dalam situasi-situasi tertentu. Tingkat potensi konselor secara langsung berkaitan dengan kompetensinya dalam mendiagnosis status ego, transaksi dan *game* serta kemampuannya menggunakan keterampilan diagnostik ini pada saat yang tepat dalam proses konseling kelompok.

4) *Operation*

Teknik konseling ini agak spesifik digunakan oleh konselor atau pemimpin dalam analisis transaksional.

Berne, (1961) mendapat delapan teknik yang sangat bermanfaat dalam melaksanakan konseling kelompok analisis transaksional, yaitu *interrogation, specification, confrontation, explanation, illustration, Inter-pretation* dan *crystallization*.

2. Tahap-tahap dalam Proses Konseling Kelompok Analisis Transaksional

Berne, (1966) mengemukakan bahwa tujuan konseling analisis transaksional adalah membantu setiap partisipan untuk maju melalui perkembangan setiap tahap. Proses ini diimplikasikan bahwa individu datang ke konseling untuk menstruktur gaya hidup atau tujuan-tujuan hidupnya. Jelas tidak semua orang datang pada situasi kelompok berkeinginan untuk menstruktur tujuan hidup mereka; seringkali mereka hanya tertarik dan berperan pada tahap struktural. Oleh karena itu konseling perlu menyadari tahap-tahap dan hasil-hasil yang diharapkan dari setiap tahap dalam proses konseling:

1) Tahap Analisis Struktural

Tahap pertama ini, konselor berusaha membantu individu meneliti struktur *ego state*-nya agar dia dapat menetapkan keunggulan *ego state* yang teruji dari kenyataan yang bebas dari kerancuan (kontaminasi) oleh pengalaman masa lalunya. Hal ini menuntut konselor menyadari ciri-ciri dari setiap perilaku *ego state* dan bagaimana kegagalannya dalam berfungsi di,manifestasikan.

Dalam situasi konseling, individu anggota (konseli) yang secara terus menerus merubah *ego state*-nya, besar kemungkinan menderita batas-batas *ego state* yang lemah. Eksklusi ditampakkan dalam bentuk pemeliharaan suatu *ego state* tertentu secara tetap tanpa mempedulikan situasi, sedangkan kontaminasi dari suatu *ego state* dapat dilihat dalam sikap-sikap berprasangka meliputi sesuatu dari *ego state* orangtua yang mengganggu *ego state* dewasa. Tujuan konseling pada tahap struktural ini adalah : pertama, membantu individu menyadari sikap-sikap dan perilaku dari setiap *ego state* dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Kedua, setelah tidak dikontaminasikan atau

menetapkan batas-batas *ego state* maka konselor berusaha membantu anggota menetapkan *ego state*-nya dalam keseluruhan bahan dari fungsi *ego state*.

2) Tahap Analisis Transaksional

Pada tahap kedua ini pembahasan berfokus pada hakekat transaksi yang dialami oleh individu. Pada tahap ini konselor mampu mengidentifikasi *ego state*, manakala ia terkontaminasi, baik berkontaminasi dengan konselor atau sesama anggota kelompok. Kita kenal ada tiga bentuk transaksi yaitu: komplementer, silang dan terselubung. Dalam situasi kelompok konselor harus membantu anggota kelompok untuk mengkaji hakekat transaksi mereka. Seringkali proses ini dibantu dengan papan tulis ketika komunikasi mengalami kesulitan (transaksi silang) atau ketika konselor merasa bahwa ia telah mengidentifikasi transaksi silang atau ketika konselor merasa bahwa ia telah mengidentifikasi terselubung (*ulterior*).

Dengan menggunakan papan tulis, konselor dan anggota kelompok dapat mendiagram transaksi-transaksi yang terjadi. Selanjutnya kelompok dapat

memproses materi yang dihasilkan. Tahap kedua ini sungguh sangat penting, khususnya ketika kelompok mengalami kemajuan ke tahap berikutnya – analisis *game* yaitu ketika anggota kelompok dapat menganalisis sebagian besar transaksi mereka sendiri sehingga mereka dapat memasuki tahap analisis game. Kerap kali analisis transaksi memberikan keterampilan-keterampilan yang berharga bagi individu yang dapat membantu mereka memperbaiki interaksi interpersonalnya. Waspada terhadap hakekat transaksi memungkinkan individu untuk mengesampingkan perilaku komunikasi yang tidak efektif dan dapat berkonsentrasi pada pola transaksi yang lebih produktif. Proses semacam ini bermanfaat terutama bagi guru, orangtua, keluarga, dan pasangan suami-istri.

3) Tahap Analisis *Game*

Pada tahap ke tiga, konselor dituntut memiliki kemampuan menentukan kesenangan yang diterima anggota kelompok dari permainan. Oleh karena pesan-pesan terselubung terlibat dalam permainan maka pada

tahap ini memerlukan pengamatan dan pandangan yang cermat oleh konselor. Sekali kesenangan ini ditentukan, maka konselor dapat menggunakan teknik-teknik operasional, seperti konfrontasi, konfirmasi, ilustrasi, dan kristalisasi untuk membantu anggota melihat permainan, kemudian memberikan kesempatan kepada mereka untuk meninggalkannya karena permainan itu tidak lagi memberikan kesenangan, maka anggota didorong untuk mengembangkan cara-cara baru berinteraksi dengan orang lain.

4) Tahap Analisis Rencana

Tahap konseling ini bisa dicapai oleh kelompok yang sudah banyak kemajuan saja (Berne, 1966). Berne mengilustrasikan, bahwa umumnya konseling kelompok belum sampai meraba pada tahap ini. Walaupun bisa memasuki tahap ini berarti kelompok telah melewati ketiga tahap sebelumnya secara matang. Pernah juga ditegaskan oleh Berne bahwa hanya seorang professional yang amat terlatih sajalah yang mampu memasuki konseling tahap akhir ini.

Tujuan tahap ini adalah memberikan kesempatan kepada anggota untuk memahami posisi kehidupan dan rencana kehidupannya serta membuat keputusan-keputusan baru mengenai dirinya atau memutuskan kembali (*redecision*). Suatu keputusan baru bukan hanya akan membebaskan dia dari permainan, perilaku yang merusak diri, dan perasaan-perasaan yang mencegah penentuan kontrak tertentu, melainkan juga akan menggerakkan anggota ke arah kehidupan otonom yang berciri kesadaran, spontanitas, dan keakraban.

BAB

9

ANALISIS TRANSAKSIONAL DALAM PERSAHABATAN

A. Struktur Kepribadian

1. Struktur kepribadian manusia

Struktur kepribadian manusia yang terdiri dari tiga *ego state* yaitu *ego state* dewasa, *ego state* orangtua dan *ego state* anak, mewarnai aktivitas kehidupan manusia. Keseimbangan dan kesesuaian pemanfaatan setiap *ego state* akan menampakkan suatu kepribadian yang utuh. Penggunaan *ego state* yang merupakan perilaku yang didasari data dan pengolahan data realita, akan menggambarkan perilaku yang didasari oleh cara objektif, sehingga dapat digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan dan pemecahan suatu masalah, serta untuk memperoleh suatu kebutuhan secara tepat dan wajar.

Dengan demikian dapatlah diimplikasikan bahwa penggunaan *ego state* dewasa ini akan cenderung memampukan

individu beraktivitas berdasarkan data realistik dan merupakan suatu tindakan yang objektif yang dapat menghadirkan suatu kemampuan untuk melaksanakan aktivitas yang seharusnya serta sewajarnya untuk mencapai apa yang direncanakan sebelumnya, atau tujuan dari suatu yang telah diprogramkan, misalnya kegiatan studi, rencana hidup lainnya. Apabila individu siswa dalam aktivitasnya banyak menggunakan *ego state* dewasa secara tepat, usaha yang akan diwujudkan dalam aktivitas belajar akan sesuai dengan kualitas dan kuantitas yang sesuai. Hal ini menandakan bahwa kemampuan lebih banyak menggunakan *ego state* dewasa secara tepat sangat bermanfaat dalam aktivitas setiap individu manusia, untuk mampu beraktivitas secara objektif

2. Bentuk Tingkah Laku Menyimpang

Aktivitas manusia didorong oleh suatu kebutuhan yang terdiri dari kebutuhan fisik dan kebutuhan secara psikologis. Dan yang dibicarakan dalam teori analisis transaksional ini menitik beratkan pada kebutuhan secara psikologis. Kebutuhan secara psikologis ini diperoleh terutama dalam hubungan seseorang dengan orang lain; keintiman individu dapat memperoleh pengakuan (*stroke*)

3. Keintiman hubungan manusia

Keintiman hubungan manusia membutuhkan suatu penyesuaian dalam cara berpikir, merasa dan bertindak, sehingga di dalamnya akan muncul saling mengerti dan memahami. Namun apabila hal tersebut jarang terjadi dalam hubungan interaksi manusia, maka kemungkinan yang akan terjadi, saling mencurigai, saling mengejek, dan hal lain yang negative, sehingga hasilnya bukan hubungan yang intim, melainkan saling menuduh, atau mencurigai, cekcok, yang berkepanjangan dan dapat berakibat fatal

4. Ciri manusia sehat

Sebagai ciri manusia sehat yang digambarkan dalam teori analisis transaksional yaitu manusia yang dapat menganggap dirinya dan orang lain sama-sama mampu melaksanakan pekerjaan yang dipercayakan pada masing-masing, atau pekerjaan yang harus mereka laksanakan dalam kehidupan. Ciri ini berimplikasi bahwa tiap individu manusia memiliki perasaan bertanggungjawab melaksanakan tugas-tugas dalam kehidupannya sebagai siswa ataupun status lain dalam kehidupannya dan dapat bekerja sama antara satu sama lain dalam melaksanakan tugas tersebut. Tetapi ketika sifat

mencurigai orang lain dan kebersamaan itu akan pudar dan berganti dengan suatu hubungan yang saling menyalahi diri sendiri melebihi orang lain atau sebaliknya, maka saling pengertian, dan memahami itu tidak tampak lagi. Apalagi bila sifat kurang baik itu sampai pada anggapan bahwa diri sendiri tidak mampu dan orang lain tidak mampu juga, sehingga dalam anggapan bahwa tak ada orang lagi yang mampu mengerjakan suatu tanggungjawab, maka sifat manusia ini merupakan gambaran dari manusia yang sering memunculkan satu *ego state* yang terkontaminasi dengan *ego state* yang lain; sifat ini merupakan ciri pribadi yang tidak sehat, dan perlu mendapat pelayanan konseling

B. Interaksi Sosial

Para ahli psikologi mengakui bahwa manusia pada dasarnya sebagai makhluk individual dan sekaligus juga sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk individual, berarti bahwa tiap-tiap orang merupakan pribadi yang khas menurut corak kepribadiannya, termasuk kecakapan-kecakapan sendiri. Hal ini nyata sekali dalam rumusan Allport mengenai kepribadian manusia dalam Gerungan, (1996), bahwa

“kepribadian adalah organisasi dinamis dari sistem psiko-fisik dalam individu yang turut menentukan cara-caranya yang unik (khas) dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya”. Pendapat ini hendak menegaskan bahwa masing-masing individu akan memahami perkembangan yang khas di dalam kehidupannya dan masing-masing mempunyai kecakapannya mulai dalam lingkungan keluarga sampai pada lingkungan yang lebih luas.

Para ahli juga sependapat bahwa pribadi seseorang mulai terbentuk pada usia anak, dalam pergaulannya dengan orang dewasa di mana dia dibesarkan. Mengenai hal ini, Gerungan (1996) mengungkapkan bahwa “justru pada interaksi sosial itu manusia dapat merealisasikan kehidupannya secara individual, sebab tanpa timbal-balik dalam situasi sosial itu ia tak dapat merealisasikan kemungkinan-kemungkinan dan potensi-potensinya sebagai individu, yang baru memperoleh perangsangnya dan asuhannya di dalam kehidupan berkelompok dengan manusia lainnya”. Melalui pernyataan ini dapat dikatakan bahwa (1) merupakan suatu realita manusia yang juga sebagai makhluk sosial, karena pada dasarnya manusia tak sanggup hidup seorang diri tanpa lingkungan psikis; (2)

terbentuknya peribadi khas itu dari interaksi dengan lingkungannya, sehingga peribadi anak terbentuk diwarnai oleh lingkungan di mana anak dibesarkan dan bagaimana kecakapannya yang khas itu; misalnya dua anak yang dibesarkan pada lingkungan yang sama, akan juga tampak perbedaan misalnya cara menanggapi suatu ungkapan, atau bagaimana individu merekam apa yang dia lihat dan dengar dari orang dewasa di dekatnya; (3) untuk mempelajari setiap individu dengan kekhasannya hanya dapat dipelajari dengan melihat bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungannya.

Manusia sebagai makhluk sosial, mampu mengadakan komunikasi atau kontak dengan lingkungannya, khususnya dengan sesama manusia. Pada saat manusia mengadakan kontak dengan sesamanya terjadi suatu proses berpikir yang terlihat pada suatu perilaku yang ia tunjukkan. Menurut Eric Berne, (1961) bahwa sumber-sumber tingkahlaku, sikap, dan perasaan, bagaimana seseorang melihat kenyataan, mengolah informasi dan melihat dunia di luar dirinya disebut *ego state*. Istilah *ego state* yang digunakan Berne berbeda dengan istilah yang dikemukakan oleh Freud (id, ego, dan super ego) karena bukan merupakan construct, tetapi *ego state* dapat diamati. *Ego state*

ini terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang membekas pada diri sejak masa kecil. Pengalaman itu berupa: pendapat, pandangan, sikap dan perilaku baik orangtuanya, orang dewasa dan orang-orang dewasa lain yang dianggap penting dalam hidupnya. Landasan pemikiran Berne, (1961) dalam Prawitasari, (1987) tentang *ego state* berdasar pada tiga hipotesis yang berlaku pada setiap individu:

1. Setiap perkembangan menuju kedewasaan, melalui masa kanak-kanak.
2. Setiap manusia mempunyai jaringan otak yang baik dan sanggup untuk melakukan testing realitas secara baik.
3. Setiap individu yang berjuang untuk menuju ke kedewasaan telah mempunyai orangtua yang berfungsi atau orang yang dianggap sebagai orangtua.

Dari ketiga itu muncul ungkapan bahwa:

1. Pengalaman-pengalaman kehidupan pada masa kanak-kanak akan terus berlangsung dalam kehidupannya dan kemudian sebagai *ego state* anak.
2. Testing realitas merupakan fungsi *ego state* yang sifatnya diskrit dan bukan merupakan kemampuan yang terpisah dan disebut *ego state* dewasa:

3. Di dalam pelaksanaannya kemungkinan diambil alih secara sempurna oleh individu sesuatu dari luar individu dan disebut *ego state* orangtua.

Demikian menurut Berne, (1961) bahwa setiap individu mempunyai tiga macam *ego state* itu. Jika seseorang melakukan, berperasaan, bersikap seperti yang ia lakukan pada masa kecilnya, maka orang itu memfungsikan *ego state* anak. Setiap anak akan mempunyai pengalaman dan masa kanak-kanak yang berbeda sehingga *ego state* anak juga bisa berbeda. Jika seseorang bertingkah laku secara rasional, melakukan testing terhadap realitas, maka orang tersebut dikatakan memfungsikan *ego state* dewasa. Selanjutnya jika seseorang merasa dan bertingkah laku sebagaimana orangtua dahulu, maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut memfungsikan *ego state* orangtua. (biasakan yang dikatakan *ego state* orangtua yaitu suka memberi nasehat tanpa melihat situasinya tepat atau tidak, dan suka berprangka).

Dalam interaksi dengan orang lain, menurut Berne, (1961) tingkah laku individu didasari oleh ketiga *ego state* tersebut yaitu *ego state* anak, *ego state* dewasa dan *ego state* orangtua. Dengan bertolak pada ketiga *ego state* ini sebagai

suatu struktur kepribadian seseorang, maka interaksi seseorang dengan sesamanya akan memunculkan tiga bentuk interaksi yaitu (1) interaksi bentuk sesamanya komplementer; (2) interaksi bentuk silang dan (3) interaksi bentuk terselubung.

1. Interaksi bentuk komplementer ini terbentuk apabila dalam interaksi sosial setiap individu mengfungsikan ego state yang sama dalam berpikir, dan bertindak atau menunjukkan perilaku yang disadari oleh *ego state* yang sama. Misalnya seorang siswa berinteraksi dengan siswa lainnya dengan mengatakan: bolehkah saya meminjam bukumu yang kau tulis tugas bahasa Indonesia yang harus serahkan pada guru besok (ungkapan seperti ini dapat dikatakan suatu ungkapan yang dilandasi dengan *ego state* dewasa); melalui ungkapan ini, interaksi bentuk komplementer dapat terbentuk apabila siswa atau teman yang diajak berinteraksi itu memberikan jawaban juga dengan mengfungsikan ego state, misalnya: saya mau meminjam buku tersebut padamu, asalkan kau berjanji akan mengembalikan besok pagi, karena tugas itu masuk besok, atau maaf, aku tidak bisa pagi, karena tugas itu harus masuk besok, atau maaf, aku tidak bisa meminjamkan buku itu

padamu sekarang, karena buku itu sedang dipinjam teman lain; atau silahkan datang ke rumahku, karena buku itu ada di rumahku; atau maaf saya juga baru mau membuatnya sebentar malam tapi kalau tapi kalau kau hanya membutuhkan soalnya, silahkan catat saja sekarang.

2. Interaksi bentuk silang dapat terbentuk apabila: ungkapan dari pertanyaan tersebut contoh poin pertama itu mendapat jawaban sebagai berikut: makanya kewajiban di sekolah itu harus dilaksanakan, jangan berharap nanti pinjam buku teman; dan tugas itukah harus buat sendiri, atau rupanya kau tahu buku tugas saya lengkap dan pada hari ini apa kau piker sudah menyelesaikan tugas itu? Saya baru mau membuat tugas itu sebentar malam, mana saya dapat meminjamkan buku itu kepadamu hari ini. Interaksi yang bentuk silang ini terjadi karena munculnya suatu prasangka dan suatu nasehat yang sebenarnya tidak dapat diterima karena pada kesempatan yang tidak tepat (pada kata makanya kewajiban di sekolah itu harus dilaksanakan). Dan selanjutnya interaksi sosial semacam hal tersebut dapat berlanjut dalam konteks interaksi social negative, bila ungkapan-ungkapan dalam interaksi selanjutnya juga memunculkan ungkapan-

ungkapan yang didasari oleh ego state orangtua yang bernuansa prasangka dan nasehat.

3. Interaksi bentuk terselubung dapat terjadi apabila dalam pertanyaan pertama pada contoh tersebut pada poin pertama mendapat jawaban sebagai berikut: kalau kau merasa saya harus menyelesaikan tugas Bahasa Indonesia itu juga sekaligus untukmu, silahkan; memang tugas itu agak sulit, jadi maklum kalau kau harus menanyakan tugas dari padaku; silahkan, dari pada kau bersusah-susah berpikir menyelesaikan tugas itu, ambil saja dariku.

Kecenderungan manusia untuk mengfungsiikan setiap ego state secara kurang tepat ini sangat nyata dalam setiap aktivitas berinteraksi dengan sesamanya terutama dalam berkomunikasi seperti yang tergambar dalam contoh percakapan pada poin-poin bentuk interaksi. Contoh-contoh tersebut apabila tak dapat dikedalikan oleh individu yang terlibat dalam percakapan itu, akan memunculkan suatu perselisihan oleh individu yang terlibat dalam percakapan itu, akan memunculkan suatu perselisihan.

Dan penggunaan ego state orangtua dan anak pada waktu situasi yang tidak tepat sehingga cenderung

memunculkan suatu perselisihan, dapat dikatakan sebagai salah satu ungkapan yang menggambarkan pribadi yang tidak sehat, Berne juga telah mengklasifikasikannya dengan beberapa pertanyaan yaitu: (1) *I`m okey you are okey* (2) *I`m okey you are not okey* (3) *I`m not okey You are okey* dan (4) *I`m okey you are not okey*. Keempat ungkapan ini merupakan gambaran dari suatu pribadi manusia, dimana gambaran pribadi yang sehat terlukis pada pernyataan pertama yaitu *I`m okey you are okey* (saya mampu dan orang lain tidakpun mampu). Pribadi yang sehat akan cenderung menganggap dirinya mampu dan orang lain juga mampu, sehingga jarang memunculkan suatu prasangka yang negatif pada diri orang lain. Dan pribadi yang sehat ini akan juga terlihat dalam interaksinya dengan sesama yang cenderung mengfungsikan setiap *ego state* secara tepat. Pribadi yang tidak sehat secara berurut dilukiskan pada ungkapan poin ke tiga sampai keempat.

Pribadi yang tidak sehat ini yang digambarkan oleh Berne sebagai pribadi yang cenderung berprasangka pada diri sendiri dan pada orang lain yaitu misalnya dengan mengatakan pada diri sendiri saya tidak mampu dan orang alin mampu atau sebaliknya atau saya tidak mampu orang lain juga tidak mampu.

Gambaran pribadi ini sering muncul dalam interaksi sosialnya dengan mengfungsikan setiap *ego state* secara tidak tepat bahkan sering dalam percakapan memunculkan gambaran pribadi yang sering negative (kontaminasi) dan atau suatu *ego state* yang terbelenggu (eksklusi). Interaksi sosial antara pribadi-pribadi demikian akan cenderung menimbulkan ketegangan karena terjadinya interaksi sosial yang sering menjadi negatif dan sampai pada perselisihan.

Dalam kelas diharapkan dapat terjadi interaksi social yang positif. Interaksi positif akan terbentuk apabila dalam kelas sering atau cenderung memfungsikan *ego state* orang dewasa atau berpikir secara objektif dalam memecahkan masalah dengan mengumpulkan data dan menyimpulkan berdasarkan fakta. Cenderung mengfungsikan *ego state* anak dalam menghadapi guyonan yang dapat dimunculkan untuk rileks melepaskan ketegangan dan keseriusan dalam belajar, dan mengfungsikan *ego state* orangtua khususnya pemberian nasehat pada saat yang tepat, serta menghindari kecenderungan untuk mengungkapkan suatu prasangka negatif.

Apabila cara ini diterapkan dalam kehidupan dalam kelas, akan membawa suatu interaksi sosial yang saling

menerima; menerapkan cara berpikir secara logis itu tidak dapat diterima, karena sangat jarang menimbulkan suatu kejanggalan. Selanjutnya siswa dapat memperoleh kemampuan menilai tentang diri sendiri serta kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi berdasarkan aktivitas belajarnya baik dalam kelas maupun di rumah; misalnya orang lain bisa, maka saya juga bisa; kalau saya giat belajar maka kemungkinan besar saya isi dengan aktivitas lain yang jauh dari aktivitas belajar tentang materi pelajaran di sekolah maka besar kemungkinan saya akan kecewa dalam menerima hasil raport saya. Demikian juga aktivitas dengan teman akan lebih baik bila aktivitas dengan teman pada kegiatan belajar, walaupun sekali-kali ada kegiatan rekreasi pada tempat-tempat tertentu yang tidak merugikan semua pihak.

Perilaku tidak membuat tugas-tugas, dan takut pada guru itu merupakan tindakan yang muncul dengan menggunakan ego state anak secara tidak layak; Munculnya perilaku masa bodoh ini juga karena merasa diri sendiri tidak mampu, sedangkan orang lain mampu (*I'm not ok you are ok*). Apalagi setelah saling mengetahui bahwa yang tidak buat tugas itu ada banyak teman lain, maka perasaan tidak mampu ini bukan saja untuk

diri sendiri tetapi juga sesama teman (*I'm not ok you`r not ok*). Perilaku ini dalam teori Analisis transaksional, merupakan perilaku tidak normal, sehingga perlu mendapat perlakuan untuk diubah menjadi perilaku yang normal, dalam arti dapat memposisikan dirinya sebagai orang yang mampu dan orang lain juga mampu. Para siswa yang dapat diidentifikasi ini akan dilibatkan dalam Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT) sebagai suatu proses untuk mengetahui permasalahan yang mereka alami, sehingga, memunculkan tingkahlaku seperti yang mereka tunjukkan di samping itu juga merupakan suatu perlakuan untuk mengubah tingkahlaku mereka yang dilandasi penggunaan *ego state* secara tepat atau layak sehingga memunculkan tingkah laku yng menunjukkan sebagai individu normal.

KKAT merupakan variabel bebas yang telah teruji pengaruhnya terhadap interaksi dalam komunikasi (transaksi); namun hal ini dilakukan pada tempat pencetusan bekerja, di mana masyarakatnya memiliki kondisi yang berbeda baik sifat pribadi maupun lingkungan yang cukup berbeda. Pada kesempatan ini peneliti berusaha mempelajari KKAT sebagai suatu teknik treatment dan menguji pengaruhnya pada kondisi

masyarakat dan lingkungan di Indonesia khususnya tempat penelitian. Di samping itu pula, tingkat pengetahuan aksperimentor KKAT dan pengalaman dalam konseling dalam penelitian ini menjadi hal yang crucial.

Tingkah laku siswa pada interaksi social negative (ISN) atau penggunaan *ego state* secara tidak tepat; secara operasional didefinisikan sebagai ungkapan dan tindakan yang dapat membuat orang lain kesal, marah, malu, dan tersinggung. Ungkapan dan tingkahlaku demikian akan mengganggu proses belajar mengajar, bila terjadi dalam kelas, dan bila terjadi di halaman dapat menimbulkan suatu pertengkaran. Ungkapan sebagai interaksi *social negative* (ISN) atau penggunaan *ego state* kurang tepat, yang dapat ditunjukkan oleh frekwensi, durasi, atau latensi. Beberapa contoh ungkapan dan tingkahlaku interaksi social tidak tepat.

Di kelas Joppy, Ferdy, Agus dan teman-teman lain, ada diskusi tentang salah satu topic bidang studi PKN; setiap siswa diberikan kesempatan untuk mengemukakan pertanyaan atau tanggapan. Selain dari Joppy, sudah mengemukakan pertanyaan yang menarik dan menantang, Joppy yang jarang mengemukakan pertanyaan dalam diskusi, mengemukakan

pertanyaan yang jarang mengemukakan pertanyaan dalam diskusi, mengemukakan pertanyaan yang terlalu mudah; karena terlalu mudah; karena terlalu mudahnya pertanyaan itu, maka Ferdy mengatakan: Ah..., pertanyaan begitu bukan di sini tempatnya, karena itu lebih cocok dijawab oleh murid SD sambil menunjukkan jari ke arah Joppy mengatakan, makanya, jadi siswa harus rajin belajar, supaya tidak mengemukakan pertanyaan untuk murid SD.

C. P-A-C dan Pernikahan

Ketika ia sampai ke tabung ia menemukan hanya satu kue tersisa, dan merupakan bagian yang hilang, dimana ia meraih itu sambil menangis dan melemparkannya ke lantai dalam kemarahan putus asa, menangis, sambil berkata : “kue saya semua habis!” Lukisan tersebut sebagai cuplikan peristiwa yang mengungkapkan sifat anak yang rentan dengan kekecewaan, kesalahan yang mungkin bisa membawa bencana, atau menghancurkan semua kue yang tersisa karena sepotong hilang atau karena tidak mendapat bagian. Inilah yang bisa terjadi ketika kondisi (suasana) pernikahan itu istirahat. *Ego state* anak bisa mengambil alih satu atau keduanya sebagai

pasangan suami istri, dan seluruh pernikahan hancur ketika ketidaksempurnaan mulai muncul.

Anak dalam kehidupannya cenderung rentan mengalami kekecewaan dan kecemburuan serta keirihan yang terkadang dihadapi dengan penuh emosi dengan merusak sesuatu sambil menangis, karena tanpa kemampuan pengendalian diri untuk menghadapinya dengan tenang. Terkadang hal tersebut dihadapi dengan lari menyendiri dan menangis; ini semua terkait dengan perasaan yang menyadari akan kelemahan fisik yang juga masih lemah. Kondisi inilah yang terlihat ketika seorang anak empat tahun pendapat merlakukan dari kakak-kakaknya dalam perebutan kue yang diberikan oleh ibu mereka; sang ibu terlalu percaya anak-anaknya yang akan bijak membagi apa yang ibu berikan, ternyata anak usia 4 tahun mendapat 1 potong, sedangkan kakak-kakaknya mendapat lebih dari 2 potong. Anak empat tahun ini tidak memakan kue tersebut tapi ia menangis sambil membuang kue yang dia ambil dari apa yang tersisa dari tempat kue yang diberikan oleh ibu mereka. Peristiwa tersebut masuk dan terproses menjadi suatu peristiwa dalam hidupnya sebagai pengalaman awal dalam hidupnya dan menjadi anekdot hidup.

Para ahli sepakat berpendapat bahwa pernikahan adalah yang paling rumit dari semua hubungan manusia. Hal ini juga didukung oleh data kegagalan dalam pernikahan yang terlihat pada adanya perceraian suami – istri dari berbagai daerah dan berbagai tempat dalam dan luar negeri, melalui berita dan tayangan berbagai masmedia yang ada.

Beberapa aliansi dapat menghasilkan perasaan ekstrem seperti emosi yang dengan begitu cepat berjalan dari profesi kebahagiaan maksimal menurun menjadi dingin, bahkan ke terminal hukum *write-off*, dengan kekejaman mental. Ketika seseorang berhenti untuk mempertimbangkan besarnya konten data kuno yang dibawa oleh masing-masing pasangan kepada pernikahan dengan mengaktifkan atau melanjutkan kontribusi state Induk dan *state* Anak tanpa melihat satu hal yang perlu yaitu *State* Dewasa emansipasi di masing-masing untuk memudahkan dalam membuat hubungan itu bekerja secara layak. Kontrak pernikahan rata-rata dibuat oleh *ego state* anak dalam diri masing-masing, yang memahami cinta sebagai sesuatu yang harus saya rasakan dan tidak sesuatu yang harus saya lakukan, dan yang melihat kebahagiaan sebagai sesuatu

yang saya kejar melalui produk kerja sampingan menuju kebahagiaan orang lain dan diri sendiri.

Beruntung adalah langkah mitra yang mudah seperti isi yang ditayangkan dalam state Induk yaitu apa yang baik dalam pernikahan. Tapi mereka belum pernah melihat hal lain; jadi mereka meminjam konsep pernikahan yang sangat romantis dalam fiksi yang pernah mereka baca, dimana suami memiliki pekerjaan yang baik sebagai junior eksekutif di sebuah perusahaan periklanan besar dan pulang setiap malam dengan karangan mawar dan istri yang ramping bercahaya sedang menunggu dia di rumah seharga lima puluh ribu dolar dengan lantai armstrong dan jendela yang berkilau, lilin yang sedang menyala dan dengan bermain musik stereo dalam percintaan. Ketika ilusi mulai pecah, ketika karpet dari mertua mulai robek, dipakai dan stereo tidak akan bekerja, suami kehilangan pekerjaannya dan 'I love you' berhenti, maka *state* Anak akan semakin menyala dengan pita terkulai dan seluruh acara diakhiri dengan segala sesuatu dalam potongan-potongan kecil (kehancuran). Apa yang dipinjam adalah ilusi dan apa yang hijaukan adalah *state* Anak pada diri masing-masing. Perasaan kuno tidak okey mencemari ego *state* dewasa pada mitra diri

masing-masing, dan memiliki tempat lain yang dituju untuk mengubah, mitra yang mungkin bisa menyalahkan satu sama lain.

Telah lama diakui bahwa pernikahan terbaik tumbuh bila kedua pasangan memiliki persamaan latar belakang dan kepentingan realitas yang sama. Namun, ketika state Anak bertugas merencanakan pernikahan, perbedaan-perbedaan penting yang sering diabaikan, dan kontrak yang berbunyi didasarkan pada kesamaan cukup seperti 'kami berdua cinta menari', 'kami berdua ingin banyak anak-anak,' ' kami berdua mencintai kuda, ' dan lainnya. Kesempurnaan terlihat pada bahu lebar, gigi mengkilap, dada besar, mobil mengkilap, dan atau keajaiban yang agak bertahan lama lainnya. Terkadang obligasi didirikan atas dasar saling protes pada asumsi keliru bahwa musuh seseorang adalah teman dekat. Dalam banyak cara yang sama seperti dua anak, marah pada ibu mereka, saling menghibur dalam penderitaan, beberapa pasangan bersatu dalam menghadapi dunia mode sebagai protes terhadap diri mereka. Mereka tidak melibatkan keluarga asal-usul masing dalam urusan keluarga, juga yang terkait dengan teman-teman mereka apalagi urusan mantan masing-masing mereka, juga

tidak mengikatkan diri atau menganggap lembaga tertentu lebih penting dari kepentingan mereka bersama, misalnya bowling, baseball bahkan juga pekerjaan. Mereka ada “kegilaan” di mana mereka berbagi delusi yang sama.

Namun setelah mereka menjadi objek kepahitan diri maka apa yang digunakan untuk menjadi permainan, cara itu semua menjadi permainan. Salah satu cara yang paling bermanfaat untuk memeriksa persamaan dan dissimilasi dengan penggunaan Analisis Transaksional dalam konseling pranikah untuk membangun diagram kepribadian pasangan dalam merenungkan pernikahan. Tujuannya adalah untuk mengekspos bukan hanya kesamaan secara jelas atau ketidakmiripan tetapi untuk melakukan penyelidikan yang lebih menyeluruh terhadap apa yang ada dalam *state* Induk, Dewasa, dan Anak dalam diri masing-masing pasangan. Beberapa yang masuk ke penyelidikan tersebut bisa dikatakan sudah memiliki banyak hal yang menguntungkan mereka, karena mereka menganggap pernikahan yang cukup serius untuk melihat jauh sebelum mereka melompat. Namun, salah satu mitra, memiliki keraguan yang serius tentang kesehatan dari aliansi, untuk dapat melakukan seperti penyelidikan diri.

Sebuah contoh adalah seorang wanita muda yang berada di salah satu kelompok pengobatan Harris, 2003, dia meminta untuk menjadwalkan jam individu baginya untuk tujuan membahas dilema atas fakta bahwa seorang pria muda ia telah berkencan beberapa waktu singkat setelah melamarnya. State Anak pada dirinya sangat tertarik pada pemuda itu, dan belum ada data lain yang masuk ke komputer-nya (*state* Dewasa), yang dapat menyebabkan dia mempertanyakan apakah pernikahan ini adalah ide yang baik. Dia telah belajar untuk menggunakan PAC (*Parent-Adult – Child*) secara akurat dan meminta agar dia dimembantu untuk meneliti hubungan ini atas dasar memeriksa PAC di masing-masing; pada hal ini, pertama kita membandingkan Induk masing-masing. Setelah menemukan dia memiliki Parent yang kuat, yang berisi aturan yang tak terhitung jumlahnya dengan perilaku yang banyak 'keharusan' (*'oughts'*). Ini termasuk nasihat bahwa Anda tidak terburu-buru menikah tanpa berpikir. Ada unsur-unsur tertentu dari membenaran diri, seperti 'seperti ungkapan: kami adalah orang-orang terbaik. Isi idenya seperti 'Anda dinilai oleh perusahaan Anda tepat' tetapi 'tidak melakukan apa-apa seperti yang kenyataan pada Anda.

Isi jejak rumah awal kehidupannya sangat terorganisir, di mana ibu adalah kepala rumah, dan ayah bekerja keras sampai lembur di kantor. Memiliki toko besar bermateri sehingga ada keharusan mengenai `bagaimana untuk merayakan ulang tahun, cara mendandani pohon Natal, bagaimana membesarkan anak-anak, dan bagaimana menangani diri sendiri dalam situasi sosial. Induk-dalam dirinya jelas merupakan pengaruh penting dalam hidupnya jika tayangan sudah berlebihan atau kurang konsisten. Meskipun kekakuan kadang-kadang menindas dan cukup memproduksi perasaan tidak okey pada bagian anak padanya, bagian Induk dalam dirinya tetap terus menjadi sumber data yang konstan dalam semua transaksinya di masa sekarang.

Kemudian beralih ke pemeriksaan Induk di pemuda. Orang tuanya telah bercerai ketika ia berusia tujuh tahun, dan ia dibesarkan oleh ibunya, dan dimanjakan dengan harta benda serta memberinya perhatian secara sporadis. Dia sendiri adalah anak-didominasi oleh sifat emosional dan cenderung bertindak mengeluarkan perasaannya dalam suatu permainan bagaikan tanpa sadar untuk membalaskan dendam terhadap kekalahan, dengan mengeluarkan rajukan mantra dalam hati. Status sebagai

seorang Ayah tidak hadir sama-sekali dalam pita keindahan, kecuali sebagai jejak bahwa dia adalah seorang "bajingan busuk, seperti banyak orang lain ". Induk anak itu begitu hancur dan terpecah-pecah dan tidak konsisten bahwa itu tidak datang hadir melalui transaksi sebagai pengendali tetapi memodifikasi pengaruh atas impulsif, yang didominasi oleh perilaku anak-dalam dirinya. Induk Guru dan Orang Tua nya tidak hanya memiliki ada kesamaan,tapi Induk nya juga sangat menyetujui nya. Itu mudah dilihat bahwa ada sedikit dasar dalam transaksi Induk-Induk tentang subjek apapun, sehingga mengesampingkan apapun untuk transaksi komplementer pada tingkat ini.

Kemudian melakukan penyelidikan ke dalam kekuatan Dewasa dalam masing-masing dan penilaian kepentingan realitas mereka. Dia adalah seorang yang cerdas, wanita muda terdidik yang menikmati berbagai kepentingan. Dia menyukai musik klasik, terkait dengan kemarahan saat ini; dia banyak membaca di sastra klasik, dia menikmati dan membuat sesuatu dengan tangan serta suka berkreasi, hal-hal dekoratif di sekitar rumah. Dia menikmati dan mendiskusikan ide-ide filosofis dan religius, dan meskipun dia tidak bisa menerima keyakinan

agama orang tuanya, dia merasa bahwa 'keyakinan itu sepertinya penting. Dia reflektif, bisa mahir, dan ingin tahu. Dia khawatir tentang konsekuensi dari apa yang dia lakukan dan merasa dia memiliki tanggung jawab untuk dirinya.

Ada daerah tertentu bermuatan prasangka yang ditemukan dalam bagian Induk-kontaminasi dewasa, seperti: 'Setiap orang lebih dari tiga puluh tahun yang belum menikah sama dengan tidak baik'; 'Seorang wanita yang akan merokok, akan melakukan apa pun' untuk mendapatkannya; "Siapapun yang tidak bisa melalui kuliah saat ini adalah malas "; ' Apa yang anda dapat harapkan dari bercerai '

Sebaliknya, state Dewasa pacarnya itu terkontaminasi dengan state anak; dia terus menjadi *selfindulgent* (memanjakan diri) karena ia telah dimanjakan ketika ia masih kecil. Dia berpikir bahwa semua agama palsu karena sama mengabaikan cara yang ia pikirkan dan semua orang dewasa palsu. Satu-satunya hal yang ia baca adalah gambar-gambar di majalah dengan judul "kehidupan", dan 'tipe pria', yang berkata apa yang dia pikirkan.

Dia hanya memiliki ide yang dangkal tentang politik dan tentang pemerintah, merasa diri. Dia cerdas dan pintar tetapi

kekurangan kontennya. Bunga realitas utamanya adalah mobil sport, di mana ia mengaku dan pamerkan dan pengetahuan luas tentang itu. Itu jelas ada sedikit untuk mempromosikan hubungan *state* Dewasa ke dewasa berkelanjutan antara keduanya. Tingkat transaksi memproduksi frustrasi dan kebosanan dalam dirinya.

Kemudian beralih ke pemeriksaan bagian Anak pada diri masing-masing. Anak dalam dirinya lapar akan kasih sayang, sering cemas terhadap kesenangan, sering tertekan, dan peka terhadap sinyal yang masuk melalui kritik, yang direproduksi oleh perasaan yang kuat untuk mengatakan aku tidak okey. Dia tidak bisa melupakan fakta bahwa 'Seseorang yang begitu tampan' bisa jatuh untuknya. Dia tidak punya banyak pacar dan memiliki anggapan tentang dirinya secara polos, merasa wajahnya begitu biasa dan tidak ada yang bisa mungkin mengenalinya setelah satu pertemuan.

Dia seperti tidak pernah merasa bersenang-senang, tidak bisa merasa indahnya dicintai. Ketika dia bersamanya ia merasa ok dengan cara yang belum pernah rasakan sebelumnya dan bisa tidak mudah menyerah. Di sisi lain *state* Anak-dalam dirinya bersifat agresif, egois, dan manipulatif. Dia 'selalu

mendapatkan jalan', dan ia berencana untuk mendapatkan jalan dengan dia, juga, yang merupakan bagian dari masalah, karena bagian Induk pada dirinya tidak akan membiarkan dia untuk menikmati kesenangan eksotis dan ia mengusulkan untuk memperkenalkan dirinya; sehingga bagian Anak- dalam dirinya terkontaminasi dengan state dewasa, dan orang tua nya begitu lemah, sangat tidak bisa konsekuensi, dia berpikir bahwa seluruh idenya disukai untuk 'berpikir tentang besok '.

Seperti terjadinya perkembangan hubungan mereka kurang dan kurang tentang sesuatu untuk dibicarakan. Tidak terjadi dari Induk-Induk, sedikit ada dari dewasa-dewasa, dan apa yang ada di state anak-anak segera diproduksi dalam gangguan terutama dalam Induk gadis itu. Hubungan kemudian mulai menetap pada Pola Induk-anak seperti terlihat dalam asumsi peran mitra yang bertanggung jawab, kritis dan dengan asumsi peran manipulatif, pengujian *state* Anak, yang mereproduksi atau menghadirkan kembali situasi aslinya di masa kecil.

Penilaian PAC dalam hal ini sangat berbeda dari pada penilaian tentang bagaimana yang 'baik' atau yang 'buruk' dalam mitra masing-masing. Untuk mencari data yang obyektif

tentang masing-masing, dapat diprediksi kemungkinan apa dalam hubungan di masa depan. Setelah banyak refleksi mengenai materi ini, maka gadis itu memutuskan bahwa mereka mengambil kesepakatan demi kebahagiaan masing-masing, untuk menyerah dan tidak melanjutkan hubungan.

Dia dibantu untuk melihat, dan bagaimana dia (atau *state* anak pada dirinya) tidak okey karena ia memiliki perasaan yang tidak cukup baik, ia rentan tidak suka terhadap kemajuan pria yang kurang dari dia. Dia bukan hanya menemukan mengapa hubungan ini tidak komplementer, tapi dia menemukan apa yang dia benar-benar yang sedang dicari yaitu seorang pria yang berjalan tidak atas dasar posisi tidak okey, tetapi atas dasar suatu kehormatan diri.

Ada banyak kasus di mana kedua pasangan memiliki Parent yang kuat tetapi sering konten mereka sumbang. Konten agama dan budaya yang berbeda dapat menghasilkan kesulitan yang serius jika masing-masing pasangan merasa sangat perlu untuk taat dan menguji Induk nya. Kadang-kadang perbedaan ini dipoles pada tahap awal pernikahan, sehingga tidak jelas, hanya muncul dalam kondisi urgensi sengit karena kehadiran *state* anak.

Perasaan di sini adalah bahwa 'agama saya lebih baik dari Anda 'dan, pada kenyataannya,' orang-orang kita lebih baik daripada orang-orang Anda ', yang segera direduksi menjadi ' saya lebih baik daripada Anda '. Ini bukan untuk mengatakan bahwa perbedaan semacam ini tidak dapat diselesaikan, namun mereka membutuhkan *state* Dewasa yang bisa beremansipasi di setiap melanjutkan mitra pada saya Ok – Anda juga ok.

Jika pasangan muda jatuh cinta, mitra, jika mereka melalui konseling pra-nikah, maka mereka dapat menghilangkan ketidakcocokan, saling acuh tak acuh dan dapat kemudian dilanjutkan atas dasar memenuhi suatu harapan dalam apa yang disebut pernikahan yang bahagia. Namun hal tersebut perlu didahului dengan merekonstruksi dan untuk dianalisis dengan tujuan menyelamatkan pernikahan. Tidak ada dua orang atau dua masalah yang sama persis; masalah mungkin dinyatakan dalam hal komparatif, sehingga perlakuan juga tidak akan ada yang sama persis. Misalnya seseorang tidak dapat melanjutkan perceraian walaupun ada dasar yang mutlak kaku, karena 'Perceraian selalu salah', karena ada prinsip-prinsip lain yang terlibat yang juga berlaku. Dimana seorang wanita terus hidup dengan suami yang kejam dan kasar dan tidak pernah

menemukan kebahagiaan dengan orang lain untuk memenuhi adalah pentingnya martabat manusia dalam mendukung retribusi.

Demikian juga contoh selanjutnya bahwa seseorang harus terus hidup mendukung istri yang malas, mendendam; pernikahan harus dipertahankan karena martabat manusia. Ini bukan untuk mengatakan bahwa kita tidak bisa memegang cita-cita pernikahan sebagai ikatan permanen, tapi kita tidak harus melihatnya sebagai lisensi untuk menjebak orang ke pengaturan di mana mereka selamanya terikat oleh hukum tetapi tidak ada kewajiban moral.

Kadang-kadang orang tidak mulai untuk memeriksa pernikahan mereka sampai mereka melihat perceraian yang terjadi. Ketika kesulitan komparatif mulai muncul, dan mereka mulai memahami sifat dan pilihan harus mereka buat. Kehidupan yang sebelumnya ditemui bahwa pernikahan tidak semua menemui keretakan, namun banyak realita perceraian, padahal setelah perceraian juga akan menemui permasalahan lain seperti kesepian, anak-anak hilang, anak-anak patah hati, kadang-kadang keuangan menjadi tidak beres dan hal lainnya. Melalui suatu penilaian dengan *state* Dewasa, situasi seseorang

harus memperhitungkan realitas ini; kemudian penyelidikan harus beralih ke pernikahan itu sendiri. Sering hanya salah satu dari pasangan yang bersedia untuk memulai pemeriksaan, dalam permainan perkawinan. Jika salah satu pasangan, misalnya istri, datang ke pengobatan dan belajar PAC, kemudian berkonsentrasi pada cara di mana dia bisa 'menghubungkan state dewasa pada suaminya dan masing-masing mulai belajar mengembangkan bahasa dalam state dewasa. Jika salah satu dari pasangan menolak untuk bekerja sama dalam hal ini, maka peluang untuk mengamankan pernikahan akan sangat berkurang. Tetapi jika keduanya cukup tertarik untuk bekerja dalam pernikahan, PAC menyediakan mereka suatu alat untuk memisahkan diri dari mendikte Induk kuno dan sekarang pola permainan akan mapan.

Salah satu hal utama yang harus diperiksa (analisis) adalah belajar bahasa yang digunakan untuk menjadi suatu kontrak dalam menjalani pernikahan atau relasi dalam keluarga untuk bisa mempertahankan sebuah pernikahan. Pembekuan perlu dihindari dan menghindari hal tersebut perlu juga ada komitmen bersama. Erich Fromm menyebut jenis perkawinan merupakan suatu kontrak perdagangan paket kepribadian '. di

dalamnya ada beberapa pertanyaan: Apakah mereka tidak membuat pertandingan yang baik? Dia akan seperti aset kepadanya. Tidakkah mereka saling melengkapi? Pertanyaan-pertanyaan ini perlu dijawab dalam sebuah tindakan perilaku interaksi antara suami istri; suami adalah aset istri karena dengan dia aku harus menjalani kehidupan sampai selamanya; dengan dia aku memperoleh keturunan, akan seperti apakah kita untuk anak-anak nanti. Demikian juga istri sebagai aset suami, karena dia akan menunjang kehidupan, mengenai masalah kecil dan besar yang datang dengan dia aku membicarakan dengan akal sehat (komplementer) dan sampai pengurusan keturunan nanti.

Dengan demikian, mereka menjadi orang-orang yang bisa kerjasama, bisa menjadi seia-sekata, menggunakan bahasa yang layak yang diproses dari ungkapan dengan *state* dewasa, walaupun ada *state* Induk dan Anak yang digunakan, itu bukanlah *state* yang sifatnya memperkeruh masalah, tetapi memberi pencerahan dan guyonan untuk refres; dan bukan orang-orang, dalam pasar yang kompetitif. Mereka harus menjaga *fifty-fifty* hal yang terjadi dalam perekonomian, ada semacam kontrak yang dibuat oleh anak yang memiliki

pemahaman keadilan, tetapi dalam posisi tidak okey dalam memahami prinsip lebih mendalam bahwa ada kewajiban yang tidak terbatas untuk lain orang, hal ini menuntut *state* dewasa turun untuk menetapkan untuk menjadi menjadi buta, tapi bisa bermitra dalam tujuan yang ditetapkan.

Pengaruh utama bisa saja terus ada dari aku tidak okey sedangkan Anda okey dari anak kecil. Ini telah ada dalam diri setiap orang. Kami harus diingat bagaimana orang kecil mencoba untuk meringankan dirinya dari beban ini pada awal kehidupan dengan permainan asli 'Tambang Lebih Baik' dan 'Aku Mendapatkan Lebih'. Memang benar bahwa *fifty-fifty* ide mulai muncul. Namun tidak okey tampaknya *crowd out* gagasan keadilan awal kehidupan. Hal tersebut merupakan pengalaman awal yang berusaha muncul dalam situasi tertentu, dan untuk itu diperlukan juga menanganan *state* dewasa untuk menemukan cara yang benar dan baik.

Cinta dalam pernikahan membutuhkan kebebasan *state* dewasa untuk memeriksa Induk, untuk menerima atau menolaknya atas dasar konteks masa kini dan juga untuk memeriksa posisi Anak dan kompensasi onar, atau permainan, telah dirancang untuk menolak, atau naik atas, atau untuk

membuang beban tidak okey. Pasangan menikah yang masuk kelompok perlakuan melakukannya untuk berbagai alasan. Beberapa memiliki mendengar tentang Analisis Transaksional dan datang untuk belajar sesuatu yang baru '.

Ketika konsep itu dipahami oleh kedua pasangan, ada keinginan menyatakan untuk bergabung salah satu kelompok yang ada menikah-pasangan dari lima pasangan masing-masing. Rata-rata jumlah sesi pengobatan untuk setiap pasangan berumur tujuh belas tahun, kira-kira satu sesi dalam seminggu selama empat bulan.

Menikah kelompok pasangan saya dijadwalkan untuk jam terakhir hari untuk satu jam tapi kadang-kadang berjalan lagi. Dari jumlah tersebut pasangan tiga puluh tujuh, tiga puluh lima, untuk pengetahuan saya, masih menikah, keduanya bercerai. Empat dari tiga puluh lima keluar dari grup karena mereka akan harus menyerah permainan mereka dan tidak mau melakukannya. Tiga puluh satu lagi laporan pasangan transaksi baik dalam pernikahan mereka, di mana masing-masing pasangan sekarang menemukan kegembiraan tujuan baru, relatif tidak adanya permainan destruktif tua, dan pencapaian keintiman. Dalam mencapai salah satu tujuan awal pengobatan,

yang menyelamatkan pernikahan, kita dapat melaporkan 84 persen sukses dengan kelompok pasien ini.

Hubungan banyak pasangan adalah rumit dalam permainan, dimana akumulasi kebencian dan kepahitan telah menghasilkan kerumitan, dalam versi berulang-ulang 'Gempar', 'Ini semua dikarenakan cara mengfungsikan setiap state (P-A-C) atau Induk-Dewasa -Anak) ada kesemrautan dan menimbulkan ketersinggungan, merasa disepuhkan dan sebagainya yang tidak mendatangkan keakraban dalam kehidupan dalam satu rumah.

Berne Games People Bermain, yang telah menjadi salah satu standar manual ditugaskan untuk membaca pasangan dan untuk pengobatan. Permainan ini semua tumbuh dari permainan anak usia dini 'Tambang Lebih Baik', dirancang untuk mengatasi rasa takut asli ditipu. Salah satu yang paling brilian yang mengekspos keberadaan permainan yang ditulis oleh Edward Albee, disebutkan Siapa *Afraid of Virginia Woolf?* Permainan ini menggambarkan bahwa meskipun semua keputusan yang dihasilkan, masih ada manfaat cukup sekunder dalam game, arti, mempertahankan pernikahan secara bersama-sama. Jika pasangan yang mulai sembuh dan mulai

menolak untuk terlibat dalam game-game lama, dimana pernikahan mulai berantakan. Satu suami, yang istrinya baru saja dibebaskan setelah tinggal sepuluh hari di rumah sakit, menelepon saya dalam keadaan ketakutan berkata, 'Istri saya tampaknya lebih bahagia dan baik tapi sekarang aku tidak bisa bersama dengan dia sama sekali.

'Pernikahan adalah seperti postur, jika bahu mulai terkurai pelengkap harus mengembangkan tempat lain untuk menjaga kepala tetap tegak lurus dengan kaki. Demikian pula, jika salah satu mitra, perubahan lain harus melengkapi ini untuk menjaga hubungan yang utuh. Ini adalah salah satu kelemahan utama dari jenis psikoterapi lama, di mana psikiater diobati hanya satu mitra, dan menolak untuk bahkan berbicara dengan mitra lainnya.

Banyak psikiater dan konselor yang menegaskan bahwa tidak ada kesehatan mental emosional jika manusia tidak menghadapi realitas. Setiap pasangan harus mau mengakui keterlibatannya dalam kesulitan dari pernikahan. Memahami Analisis Struktural Parent, Dewasa, dan Anak menunjukkan kepada kita jalan keluar dari dilema yang dihadapi tidaklah mungkin jika tanpa pengakuan untuk melakukan suatu

perubahan. Cara yang sangat praktis kita dapat melihat perbedaan dalam cara kita menghadapi seseorang melalui apa yang dia lakukan. Jika seseorang berkata, 'Kamu rewel, pemarah, sulit, orang yang tidak menyenangkan, hal ini ada yang salah dalam pernikahan Anda, 'satu posisi yang mendukung tidak okey (tidak mampu) dan menghasilkan perasaan yang membuat orang lebih rewel, pemarah, sulit, dan tidak menyenangkan

Karena yang disering digunakan adalah anak tidak okey dalam diri anda, yang selalu membuat masalah bagi anda dan dengan mereaksikan dengan cara rewel dan *state* orangtua (induk), untuk menghancurkan peluang anda untuk kebahagiaan di masa sekarang. State Anak seseorang bisa mengakui kenyataan tentang dirinya tanpa berantakan, dan pengakuan dapat terjadi dengan mulai memperkuat *state* Dewasa-nya untuk yang difungsikan untuk menguji Induk dan Anak yang ada dalam kaset lama (rekaman awal yang datang untuk menghasilkan tirani masa lalu).

Analisis Transaksional dapat menjadi cara yang sederhana untuk menganalisis permainan bahwa "Anda memainkan *state* Induk secara tidak layak ', 'Anda

menghadirkan state Anak secara tidak layak bahkan dapat dikatakan anda memainkan peran jahat. Sebuah komitmen dibutuhkan bagi pasangan untuk memasuki pengobatan (treatment) jika mereka ingin berhasil dalam membangun sesuatu dalam pernikahan mereka yang bernilai. Sebuah pertanyaan terakhir muncul: Ketika kita berhenti bermain game maka apa yang kita lakukan? Apa lagi yang ada? Apa yang Anda lakukan dengan Dewasa emansipasi?

D. Terjadinya Emansipasi

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial di samping sebagai makhluk individual. Kedua sifat ini juga akan memungkinkan terjadinya suatu hubungan yang baik, namun dapat juga terjadinya suatu keretakan. Teori Transaksional percaya bahwa dalam berkomunikasi dengan sesama dapat terjadi beberapa bentuk komunikasi yaitu bentuk komunikasi yang silang, yaitu dimana jika seseorang menggunakan struktur *ego state* yang berlawanan dengan struktur *ego state* yang digunakan oleh orang yang memberi stimulus awal.

Teori ini berangkat dari keyakinan bahwa manusia memiliki struktur kepribadian yang terdiri dari tiga *ego state*

yaitu *ego state* orang tua, anak dan dewasa. Struktur ini dapat dijelaskan bagaimana cara kerjanya dalam peribadi individu ketika berinteraksi dengan sesamanya:

1. *Ego State* orang tua (*Parent ego state*) adalah bagian kepribadian sebagai intropeksi dan substitut orang tua. *Ego state* ini merupakan pengulangan pengalaman imajinasi orangtua sehingga yang dibayangkan adalah perasaan orangtua dalam satu situasi. *Ego state* ini berisi perintah-perintah, nasehat, kritikan, dan prasangka yang banyak kali diwarnai dengan prasangka negatif.
2. *Ego state* Anak (*Child ego state*) berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan dan tindakan-tindakan spontan, “Anak” yang ada dalam diri setiap individu manusia berupa “anak alamiah” “Profesor kecil” atau “anak yang disesuaikan”. “Anak” alamiah adalah impulsif, tak terlatih, spontan dan ekspresif. Profesor kecil adalah kearifan yang asli dari seorang anak. Ia adalah manipulasi egosentris dan kreatif; merupakan bagian dari ego anak yang intuitif dan bermain di atas firasat.
3. *Ego state* Dewasa (*Adult ego state*) adalah bagian yang obyektif dari manusia untuk mengambil informasi, dikelolah

dan disimpulkan dan untuk dilakukan nanti, dengan tidak emosional serta tidak menghakimi; ego state ini berkerja atas dasar fakta dan tanpa nafsu, namun banyak masalah yang memerlukan empathy dan hati yang tergerak untuk pemecahan.

Melalui penggunaan setiap *ego state* tersebut di atas maka interaksi manusia akan mewarnai bagaimana penggunaan setiap *ego state* itu. Penggunaan setiap *ego state* secara tepat, akan menghasilkan bentuk interaksi yang komplementer, sehingga dapat menghindari suatu konflik yang memungkinkan adanya peluang dalam menjalin persahabatan. Kebiasaan dalam menggunakan setiap *ego state* secara tepat akan menjadi suatu kondisi berkepanjangan di mana-mana sehingga memungkinkan adanya saling pengertian dan saling membantu dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk masalah dalam studi.

Persahabatan yang terjalin dalam waktu yang lama akan memungkinkan pada individu untuk membuat suatu rencana dalam kehidupan berkelompok, terutama untuk kemajuan bersama. Untuk kemajuan bersama ini masing-masing individu di dalam kelompok akan saling memberi informasi untuk

berkumpul di dalamnya dapat membahas berbagai hal mengenai program-program yang membawa keuntungan dalam kelompok tersebut.

Konflik dapat terjadi dalam suatu kelompok, apabila individu di dalamnya cenderung menunjukkan suatu sikap dan perilaku yang saling berprasangka, baik kecurigaan mengenai kemungkinan adanya kecuruangan di antara mereka, kecemburuan, perilaku menyakiti dan berbagai hal serupa yang pada dasarnya dapat dikatakan tidak didasarkan pada data atau fakta; dan dilihat dari sudut pandang *ego state*, juga memberikan tanggapan dengan menggunakan cara berpikir yang kurang dewasa (*ego state* anak), sehingga komunikasi yang terjadi buka untuk terbentuknya persahabatan, tetapi lebih menju pada suatu keretakan serta konflik yang panjang.

Teori Analisis Transaksional dengan struktur kepribadian yang diyakininya, memberikan gambaran mengenai kemungkinan terjalannya suatu persahabatan dengan terbentuknya proses komunikasi yang terbentuk dengan menggunakan setiap struktur kepribadian yang ada secara tepat. Ketiga struktur kepribadian yang terdiri dari *ego state* orangtua, *ego state* dewasa dan *ego state* anak, masing-masing memiliki

keunikan dan juga fungsi serta makna dalam interaksi individu satu sama lain. Komunikasi yang memungkinkan terjalinnya persahabatan apabila dalam interaksi, masing-masing individu menggunakan *ego state* yang sama, sehingga pembicaraan tidak menemukan kontaminasi dan sehingga untuk selanjutnya dapat tersambung satu sama lain. Ego state dewasa merupakan suatu struktur yang dianggap lebih memungkinkan digunakan dalam menyelesaikan suatu persoalan, karena *ego state* dewasa ini bergerak atas fakta, sehingga sulit untuk dibanta, selain diterima.

Pada sisi lain menjelaskan bahwa ketika individu terus menerus diwarnai oleh penggunaan *ego state* dewasa, maka akan nampak suatu kekakuan dalam dunia interaksi atau dunia pergaulan yang oleh Eric Bern (1961) disebut suatu kepribadian yang eksklusif atau kepribadian yang terbelenggu. Kepribadian seperti ini juga sebaiknya dihindari karena disamping untuk memenuhi kebutuhan individu untuk menikmati kebebasan dalam situasi yang gembira, melepaskan ketegangan dalam dunia kerja, juga sebagai suatu kegembiraan yang perlu diciptakan bersama dan dinikmati bersama.

Aktivitas manusia menurut teori analisis transaksional ini didorong oleh suatu kebutuhan fisik dan psikologis, dan teori ini cenderung menekankan pada faktor psikologis. Kebutuhan secara psikologis ini diperoleh terutama dalam hubungan seseorang dengan orang lain yaitu transaksi dalam keintiman ini sangat memungkinkan masing-masing individu untuk saling memberikan pengakuan yang disebut *stroke*.

Sebagai gambaran individu yang sehat, maka masing-masing individu akan memiliki pandangan yang positif satu sama lain dan beranggapan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan tertentu dalam hidupnya. Pandangan ini akan bertolak dari bagaimana seseorang mampu berpikir secara rasional, merasakan apa yang semestinya dan disertai dengan wujud dalam perilaku berinteraksi dengan lingkungan, sehingga diri sendiri dapat menerima kenyataan; misalnya mengenai kemampuannya dalam hal tertentu dan tidak saling menyakiti jika sedang berinteraksi dengan orang lain atau dalam hubungan dengan orang lain.

Ego state orangtua juga merupakan salah satu struktur kepribadian manusia, yang perlu diwujudkan ketika suatu nasehat dan atau kritikan sangat perlu untuk menyadarkan

individu lain yang sedang berada dalam suatu perilaku yang menyimpang; perwujudan atau penggunaan struktur kepribadian ini perlu mempertimbangkan berbagai kondisi yang ada agar penggunaannya tidak menimbulkan bentuk komunikasi yang terkontaminasi dan atau merupakan wujud suatu prasangka, karena tidak didukung oleh fakta yang jelas. Lebih rinci Eric Bern membahas bagaimana bentuk-bentuk transaksi yang dapat muncul ketika individu saling bertransaksi atau berinteraksi.

E. Taraf-taraf Komunikasi

Komunikasi bisa berlangsung secara verbal dan nonverbal. Dalam komunikasi verbal kedua belah pihak menggunakan kata-kata untuk saling berkomunikasi dan saling memahami. Bila menggunakan kata-kata, maka orang bisa menghayati komunikasinya dengan orang lain itu pada berbagai taraf. Taraf-taraf yang dimaksud adalah:

v. Taraf Represi

adalah taraf dimana kedua belah pihak mengalami banyak hambatan untuk berkomunikasi; hambatan-hambatan itu dapat berasal dari berbagai sumber yang merupakan akibat

dari antara lain: (a) masing-masing pihak belum saling mengenal dengan baik sehingga tidak tahu apa yang menarik untuk mereka bicarakan, dan (b) Kecurigaan, sikap memusuhi, atau kurang keterampilan berkomunikasi. Pada taraf ini masing-masing pihak belum bersedia saling mengungkapkan perasaan. Biasanya pembicaraan mereka terbatas pada hal-hal yang bersifat klise sampai tiba saat ketika mereka mulai lebih saling mempercari. Represi sungguh-sungguh bisa terjadi dalam komunikasi sekalipun yang merasa melakukan represi hanya salah satu pihak.

vi. Taraf Fakta

yaitu pada taraf orang mulai mencoba berbagi fakta tentang hal-hal tertentu dan menahan diri untuk memberikan penilaian atau pendapat tertentu dan menahan diri untuk memberikan penilaian atau pendapat .

vii. Taraf Intelek

yaitu taraf di mana masing-masing pihak yang terlibat dalam proses komunikasi mau mengungkapkan diri secara lebih dalam. Mereka mau mengungkapkan pendapat mereka tentang berbagai persoalan, fakta atau kejadian tertentu.

viii. Taraf Perasaan atau Isi hati,

yaitu suatu taraf dimana orang mau mengungkapkan perasaannya bukan hanya tentang persoalan-persoalan, fakta, atau kejadian-kejadian tertentu melainkan juga tentang lawan komunikasinya sendiri; orang berusaha menjalin hubungan pribadi yang lebih mendalam dengan lawan komunikasi.

ix. Taraf Puncak

yaitu taraf di mana orang mau saling membagi mengenai keseluruhan dirinya; mengenai keyakinan, aspirasi, dan harapan-harapannya; mengenai usaha mengaktualisasikan keyakinan dan aspirasi dalam kehidupan sehari-hari; mengenai kegembiraan dan kekecewaan yang dialaminya selama menjalani proses aktualisasi itu; mengenai pengalaman cinta dan benci yang mewarnai hidupnya. Pada taraf puncak komunikasi orang mau melepaskan banyak hal yang dipandanginya sangat berharga, mempercayakannya kepada lawan komunikasinya, dan bercermin diri melalui mata lawan komunikasinya itu. Pada taraf ini orang akan lebih menyadari dirinya sehingga pada akhirnya mampu menguak daya-daya yang selama ini tinggal tersembunyi di dalam dirinya.

Pada taraf ini orang juga dapat menyembuhkan berbagai luka lama di hati, khususnya dengan lawam komunikasi yang mampu menunjukkan cinta dan kepedulian pada sesamanya. Agar dapat tercapai taraf puncak komunikasi, orang biasanya ada ikatan persahabatan. Ikatan persahabatan ini akan semakin diteguhkan ketika proses saling berbagi pengalaman hidup di antara kedua sahabat tersebut terus berlanjut. Saling ketergantungan dan saling memberikan dukungan merupakan dua hal yang tak terelakkan di antara dua orang yang bersahabat yang mampu menjalin komunikasi pada taraf puncak.

Komunikasi nonverbal adalah bentuk komunikasi yang memanfaatkan lambang-lambang dan isyarat-isyarat tubuh yang sudah lazim dimengerti maksudnya. Bentuk komunikasi ini juga memiliki taraf-taraf:

1. Taraf Represi yaitu taraf dimana orang saling berkomunikasi dan saling memahami hanya dengan menggunakan bahasa isyarat yang memiliki arti umum. Orang tidak merasa butuh, ingin, atau mampu untuk saling berkomunikasi secara verbal. Kadang-kadang ada orang yang mengungkapkan sikap saling memusuhi dengan cara saling tidak menghiraukan satu

sama. Komunikasi dilakukan sebatas perlu untuk melaksanakan tugas atau fungsi penting tertentu. Pada taraf ini banyak hal yang tersembunyi, tak terungkap.

2. Taraf Simbolik, yaitu suatu taraf dimana orang-orang yang berkomunikasi berusaha menciptakan lambang-lambang tertentu yang memiliki arti khusus. Pengalaman yang pernah dihayati bersama juga dapat menambah arti tertentu pada lambang-lambang tertentu. Komunikasi dapat berlangsung bahkan hanya lewat saling kontak mata.
3. Taraf Intuisi, yaitu komunikasi yang melampaui kata-kata maupun lambang-lambang. Bila sudah menjadi begitu peka satu sama lain, orang akan dapat saling berkomunikasi tanpa bantuan kata-kata maupun lambang-lambang. Biasanya hal ini berlangsung di antara orang yang sudah saling berbagi diri sedemikian mendalam sampai saling meresapi kesadaran masing-masing dan mampu mengetahui apa yang dikerjakan yang lain tanpa diberi penjelasan. Hal ini juga dapat terjadi pada orang-orang yang memiliki keserasian dalam banyak aspek sehingga mereka bisa menanggapi persoalan atau kejadian tertentu dengan cara yang sama tanpa membicarakannya lebih dahulu. Keheningan tidak ada suara

dapat berfungsi sangat ampuh dalam komunikasi. Keheningan dapat mengkomunikasikan pemutusan hubungan komunikasi.

DAFTAR BACAAN

- Berne Eric, 1961, *Transaccional Analysis in Psychotherapy*,
Author of "Game People Play". Edision published by
arrangement with Grove Press inc.
- Berne Eric, 1964, *Games People Play* , New York: Grove Press.
- Berne Eric, 1966, *Perinciple of Group Treatment*, New York:
Oxford University Press.
- Carol Solomon, Transactional Analysis Theory: the Basics,
Transactional Analysis Journal, Vol. 33, No. 1, January,
2003
- Corey Gerald, 1990, *Theory and Practice of Group Counseling*
and Psychotherapy, California: Brooks College Publishing
Company.
- Corey Gerald, 2009, *Transactional Aanalysis Theory and*
Practice of Counseling and Psychotherapy, Web Tutor
Eighth Edition
- Corsini, R.J. 1987, *Transaccional Analysis, Curren*
Psychotherapies, Itasca Illions: F.E.Peacock Publishers,
Inc.

- Erskine, R. G. (Ed.). 2010. *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns*. London, England: Karnac.
- Erskine R. G. (Ed.), 2011, Life Scripts: Definitions and Points of View *Transactional Analysis Journal Vol. 41, No. 3, July 2011*
- Goulding, M and Goulding, R.(1979) *Changing Lives Through Redecision Therapy*, New York: Brunner-Mazed.
- George Vkrystyany (2006), *Applied Counseling Theory*, Fallahi. Rzavhajlv, Tehran, emissions growth.
- Harris, Th. A. 2003, *I'm OK-You're OK*, alt.binaries.e-book (HTML-PIC-TEXT-PDB Bundle)
- Palmer S., et al. (2010), *Introduction Counseling And Psychotherapy* (The Essential Guide, Sage Publication Ltd.,
- Erskine R G (Editor), Life Scripts: Definitions and Points of View Transactional Analysis Journal Vol. 41, No. 3, July 2011*
- Stewart, I. & Joines, V. (1987) *T A: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifepace.

Tentang Penulis



Ariantje J.A. Sundah, dilahirkan tahun 1958 di Desa Waleo Desa Kecamatan Kema, Kabupaten Minahasa Utara . Sarjana pendidikan sejak tahun 1978 pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Negeri Manado dan sekarang telah menjadi Universitas Negeri Manado (UNIMA), dan selesai tahun 1983 memperoleh gelas Sarjana. Menempuh studi S2 pada tahun 1996 dan selesai tahun 2001 pada tahun 2011 penulis melanjutkan studi S3 dan menyelesaikan studinya pada tahun 2015 di jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang.

Tahun 1982 penulis mendirikan SMP LKMD di desa yang sekarang telah menjadi SMP Neg Kema di Waleo Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa yang sekarang telah menjadi Kabupaten Minahasa Utara.

Karir sebagai dosen dimulai tahun 1984, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP Negeri Manado) yang sekarang dikenal dengan Universitas Negeri Manado (UNIMA). Tahun 1986 mengikuti program pencakokan (program untuk dosen muda) pada program studi (jurusan) Bimbingan dan Konseling selama satu semester di Universitas Negeri Malang.

Penulis aktif juga dalam bidang penelitian dan pengabdian pada masyarakat di Kementerian Riset dan Teknologi (KEMENRISTEK DIKTI) juga aktif menulis buku di bidang Bimbingan dan konseling.