

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regresi

1. Pengertian perilaku Regresi

Remaja, merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju ke arah kedewasaan. Masa ini juga sering disebut masa peralihan atau masa pencarian jati diri seseorang. Pada masa ini, para anak remaja mulai akan berhadapan dengan masalah dunia yang mungkin dulu belum mereka hadapi sebelumnya di masa anak-anak. Perubahan perilaku, psikologi, fisik dan sebagainya, satu persatu akan menjadi bagian dari masa remaja mereka sebelum akhirnya mereka mengenal dunia dalam menginjak usia dewasa.

Perubahan perilaku seseorang dapat terjadi kapan saja apabila individu tersebut mengalami perasaan gelisah, stres, cemas dan frustrasi sebagai cara untuk mempertahankan egonya.¹ Hal inilah yang dapat menimbulkan pola tingkah laku Regresi. Regresi merupakan perilaku kekanak-kanakan atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat usianya. Dari perilaku yang kekanak-kanakan tersebut mengakibatkan diri seseorang tidak bisa mandiri bahkan tidak bisa memutuskan apa yang harus dilakukan dan tidak bisa menentukan apa yang terbaik untuk dirinya sendiri.

¹ M.M. Nilam Widyarini, *Menuju Perkawinan Harmonis* . (Jakarta : PT Elex Media Komputindo)
hlm. 10

Menurut Kartini Kartono perilaku Regresi ialah perilaku yang surut kembali pada pola reaksi atau tingkat perkembangan yang primitif, yang tidak adekuat pada tingkah laku kekanak-kanakan, infantil, dan tidak sesuai dengan tingkat usianya.²

Dr.C.George Boeree (2006) mendefinisikan perilaku Regresi adalah kembali ke masa-masa dimana seseorang mengalami tekanan psikologis. Ketika kita menghadapi kesulitan atau ketakutan, perilaku kita sering menjadi kekanak-kanakan atau primitif.³

Nilam Widyarini dalam definisi yang lain perilaku Regresi adalah bertingkah laku seperti anak kecil, minta perhatian dengan merajuk atau marah-marah berharap orang lain menghiburnya.⁴

Darwis Hude menyatakan Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Misalnya, orang tua yang takut menghadapi fase ketuaan melakukan Regresi dengan bertingkah laku seperti anak-anak atau remaja.⁵

Ruth Berry berpendapat perilaku Regresi adalah mekanisme pertahanan lain yang banyak juga kita temui. Dalam hal ini orang yang bersangkutan kembali

² Kartini kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Maju Mundur, 2000) hlm. 58

³ Dr.C.George Boeree, *Personality Theories* (Jogjakarta : Prismsophie, 2006) hlm. 53

⁴ M.M. Nilam Widyarini, *Menuju Perkawinan Harmonis* (Jakarta : PT Elex Media Komputindo) hlm. 11

⁵ M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Didalam Al-Qur'an*. (Surabaya : Gelora Aksara Pratama, 2006) hlm. 286

ke perilaku atau ke tahap perkembangan yang sebelumnya, perilaku yang dirasakannya nyaman dan aman.⁶

Mendukung pendapat dari Ruth Berry, dalam konteks al-hadist Rosulullah SAW mengisyaratkan bahwa perasaan jiwa yang nyaman bagi individu merupakan salah satu sebab penting bagi individu merasakan kebahagiaan. Diriwayatkan dari Ubaid bin Muhsan al-Khitmi bahwa Rosulullah SAW bersabda :

مَنْ أَصْبَحَ آمِنًا فِي سَرْبِهِ مَعًا فَبِأُفِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حُيزَتْ
لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا

Artinya : “ *Barang siapa diantara kalian yang telah merasa aman dengan lingkungan atau kelompok sosialnya, tubuhnya sehat dan mampu mencukupikebutuhan makannya setiap hari, maka baginya sepadan dengan memiliki dunia dan segala isinya* “

Berdasarkan hadist ini Rosulullah menunjukkan bahwa perasaan jiwa yang nyaman bagi kehidupan manusia dapat tercapai jika individu merasa bahwa

⁶ Ruth Berry, *Freud: Seri siapa dia?* (Jakarta: Eirlangga, 2001) hlm. 82

dirinya diterima dalam sebuah komunitas, kemudian tubuhnya sehat, dan mampu memenuhi kebutuhan alamiah.⁷

Sedangkan dalam konteks al-Quran, (al-taubah) التوبة adalah salah satu bentuk perilaku Regresi, yaitu kembali dari pelanggaran (maksiat) ke fitrah manusia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At Taubah ayat 11

فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَنُفَصِلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿١١﴾

Artinya : “ Jika mereka bertaubat, mendirikan sholat dan menunaikan zakat, Maka (mereka itu) adalah saudara-saudaramu seagama. dan Kami menjelaskan ayat-ayat itu bagi kaum yang mengetahui “

Termasuk taubat bermakna kembali dari dosa-dosa sehingga perintah bertaubat didalam al-Qur'an, harus dimaknai sebagai proses kembali untuk patuh dan setia kepada Allah.⁸

Asmadi mengemukakan perilaku Regresi adalah kemunduran dalam hal tingkah laku yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres. Misalnya, pengantin baru yang mengalami masalah dalam rumah tangganya biasanya lari

⁷ Zaenudin Abu bakar, *Psikologi dalam perspektif Hadis* (Jakarta : Pustaka Al Husna Baru, 2004) hlm. 304

⁸ Ibid. hlm. 286

pulang kerumah orang tuanya masing-masing. Dalam mekanisme Regresi, secara tidak sadar individu mencoba berperilaku seperti anak kecil dan bergantung kepada orang lain serta tidak mau berfikir susah.⁹

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku Regresi adalah kemunduran tingkah laku kekanak-kanakan yang tidak sesuai dengan tingkat usianya sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

2. Faktor- Faktor Penyebab perilaku Regresi

Perilaku yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang afektif menjadikan seseorang menjadi tak berdaya, dan serba kekanak-kanakan.

Ada beberapa Faktor penyebab Regresi yaitu individu yang bersangkutan mengalami frustrasi berat yang tidak tertanggungkan, rasa kebimbangan, rasa dongkol, rasa tidak mampu lalu ia ingin dihibur dan ditolong agar bisa keluar dari kesulitannya.¹⁰

Gerald Corey (2003) mengemukakan, Regresi disebabkan karena kecemburuan terhadap orang lain karena seseorang merasa di nomor duakan. Misalnya ketika anak yang baru mempunyai adik atau karena karena orang tuanya bercerai ,maka dia merasa orang tuanya lebih sayang pada adiknya.¹¹

⁹ Ns. Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan*. (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2005) hlm. 154

¹⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung : Mandar Maju, 2000) hlm. 58

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 1997) hlm. 19

Terkadang orang dewasa terjatuh dalam suatu Regresi yang parah sehingga mengalami trauma yang berat, atau bahkan meringkuk seperti janin didalam rahim ibunya.¹²

Dan Trisniadi Ardi Wardani berpendapat sebab tingkah laku Regresi adalah ekspresi dari rasa menyerah, kalah, putus asa, dan mental yang lemah.¹³

Regresi dimotivasikan oleh pelarian dari rasa sakit dan bahaya Regresi bisa terjadi berkenaan dengan hubungan-hubungan objek . Regresi juga dipahami berkenaan dengan topografi, seperti berpindah dari proses sekunder keproses primer. Gill berpendapat bahwa Regresi juga menyangkut Regresi struktural, yakni suatu Regresi dalam fungsi perceptual ego yang diungkapkan dengan mengubah pikiran-pikiran menjadi gambaran-gambaran visual. Wannicott mengemukakan bahwa aspek Regresi yang sangat penting adalah Regresi fungsi-fungsi ego dan hubungan-hubungan objek, terutama Regresi kearah narsisme primer.

Pembicaraan ana freud tentang Regresi sangat teliti dan sistematis. Ia menyatakn Regresi dapat menyangkut isi psikis dan juga fungsi, serta dapat mempengaruhi tujuan instingtual, gambaran-gambaran objek, dan isi fantasi. Regresi-Regresi id lebih sulit dihilangkan dan lengket, sedangkan Regresi fungsi-fungsi ego sering hanya bersifat sementara. Regresi yang bersifat sementara dalam fungsi-fungsi ego merupakan bagian perkembangan normal pada anak.

¹² Ruth Berry, *Freud: Seri siapa dia?* (Jakarta : Eirlangga, 2001) hlm. 82

¹³ Trisniadi Ardi Ardani, *Psikiatri islam*, (Malang : UIN Malang Press, 2008) hlm. 85

Dalam proses pematangan, Regresi dan progresi saling bergantian dan saling berintraksi satu sama lain.

Regresi menempati suatu posisi khusus diantara pertahanan-pertahanan, dan rupanya ada sedikit keraguan apakah Regresi itu tergolong dalam pertahanan-pertahanan. Akan tetapi, yang tidak dapat diragukan adalah ego benar-benar menggunakan Regresi dalam macam-macam bentuk untuk tujuan pertahanan dan resistensi. Peran dari ego agak berbeda dalam hal Regresi. Pada umumnya, kelihatan ego lebih positif dibandingkan dengan perannya dalam operasi-operasi defensif yang lain. Sangat sering terjadi Regresi digerakkan oleh frustrasi instingtual pada tingkat tertentu, yang memaksa dorongan-dorongan mencari jalan keluar kearah mundur. Sekalipun demikian, dalam kondisi-kondisi tertentu ego memiliki kemampuan untuk mengatur Regresi, seperti dilakukan waktu tidur, kejenaakaan, dan beberapa aktifitas kreatif.¹⁴

3. Pola Reaksi Regresi

Suatu gangguan kepribadian dianggap telah terjadi bilamana sesuatu atau sifat kepribadian itu menjadi sedemikian rupa sehingga individu itu merugikan dirinya sendiri atau masyarakat disekitarnya. Perilaku Regresi bukanlah tingkah laku yang digunakan oleh orang yang mengalami gangguan emosional, tetapi perilaku Regresi merupakan tingkah laku normal yang dapat dilakukan semua orang dalam situasi-situasi yang mengancam mereka.

¹⁴Sheila L. Videbeck. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Jakarta : buku kedokteran EGC. 2008) hlm. 227-228

Regresi dengan intensitas yang wajar dapat memiliki nilai positif sebagai motivasi. Tetapi apabila Regresi intensitasnya sangat kuat dan bersifat negative akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.¹⁵

Regresi merupakan respon yang umum bagi seseorang bila berada dalam situasi frustrasi, setidaknya pada anak-anak. Ini dapat pula terjadi bila individu yang menghadapi tekanan kembali lagi kepada metode perilaku yang khas bagi individu yang berusia lebih muda. Seseorang dapat menggunakan strategi Regresi karena dia sedang mencoba mencari perhatian pada orang lain. Orang-orang yang mengalami Regresi secara berlebihan sering terlihat dalam depresi berat dan gangguan kepribadian. Adapun anak Regresi memiliki Gejala berupa :¹⁶

- 1) Menjerit-jerit
- 2) Berguling-guling ditanah
- 3) Menangis
- 4) Meraung-raung
- 5) Membanting-bantingkan kaki
- 6) Menghisap ibu jari
- 7) Mengompol

¹⁵ Endang sri Astuti, Rasminingsih. *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid 1 (Grasindo)* hlm. 18

¹⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung : Mandar Maju, 2000) hlm. 58

- 8) Berbicara gagap
- 9) Merusak barang yang ada didekatnya karena maksudnya dihalangi atau menggunakan pola tingkah laku histeris lainnya.

Dalam literatur lain menyebutkan Perilaku Regresi umumnya memperlihatkan gejala-gejala sebagai berikut: Bertingkah seperti anak kecil, selalu meminta perhatian orang lain, marah-marah jika orang lain tidak menghiburnya.¹⁷

4. Ciri-Ciri Kepribadian perilaku Regresi

Freud membagi kecemasan ke dalam tiga tipe, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Selanjutnya dikemukakan pula bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatic, menjadikan seseorang merasa tak berdaya dan serba kekanak-kanakan. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik yang dikenal dengan istilah mekanisme pertahanan diri seperti salah satunya adalah Regresi.

Semua bentuk mekanisme pertahanan diri yang salah satunya adalah Regresi mempunyai ciri-ciri umum yaitu: a) Mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan, dan b) mereka bekerja atau berbuat secara tak sadar sehingga tidak tahu apa yang terjadi.¹⁸

¹⁷ M.M. Nilam Widyarini, *Menuju Perkawinan Harmonis* (Jakarta : PT Elex Media Komputindo) hlm. 11

¹⁸ Endang sri Astuti, Rasminingsih. *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid 1 (Grasindo)*,18

Dalam literatur lain menyebutkan beberapa ciri umum mekanisme pertahanan diri Regresi diantaranya (Miramis,1990) :

- 1) Berfungsi hanya untuk melindungi atau bertahan dari hal-hal yang tidak mengenakan dan tidak secara langsung mengatasi masalah. Jadi sifatnya hanya sementara.
- 2) Individu tidak menyadari bahwa mekanisme pertahanan diri Regresi tersebut sedang terjadi. Jadi mekanisme pertahanan diri Regresi bisa terjadi diluar kesadaran.
- 3) Mekanisme pertahanan diri Regresi sering kali tidak berorientasi pada kenyataan.¹⁹

Perilaku Regresi itu sendiri merupakan perilaku kekanak-kanakan atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat usianya. Dari perilaku yang kekanak-kanakan tersebut mengakibatkan diri seseorang tidak bisa mandiri bahkan tidak bisa memutuskan apa yang harus dilakukan dan tidak bisa menentukan apa yang terbaik untuk dirinya sendiri. Regresi memiliki gambaran unik dan ciri kepribadiannya berbeda dari anak lainnya.

Sedangkan ciri-ciri Kepribadian Regresi diantaranya, Tidak mampu mandiri dan ketakutan yang tidak beralasan, selalu tidak percaya pada kemampuan sendiri, tidak punya kemauan dan inisiatif sendiri, lemah semangat tidak bisa bergaul (bersosial).²⁰

¹⁹ Ns. Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan*. (Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2005), 153

²⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung : Mandar Maju, 2000) hlm. 71

B. Teori Pendekatan Analisis Transaksional

1. Pengertian Pendekatan Analisis Transaksional

Pendekatan adalah kerangka filosofis dan teoritis yang menjadi dasar pijak bagi cara yang ditempuh seseorang untuk mencapai tujuan. Pendekatan merupakan usaha dalam rangka aktivitas penelitian untuk mengadakan hubungan dengan orang yang diteliti.²¹

Sue Hinchliff dalam Kamus Keperawatan, Transactional Analysis adalah suatu bentuk psikoterapi yang didasarkan pada teori bahwa hubungan antar manusia dapat dianalisis, dalam pengertian transaksi antara satu sama lain sebagai “ anak “, “ dewasa “, dan “ orang tua “. Tujuan analisis transaksional adalah untuk memberikan kepada ego seorang dewasa kemampuan dalam mengambil keputusan yang melebihi kemampuan pada ego anak dan orangtua.²²

Glend A. Holland mendefinisikan Analisis transaksional adalah nama suatu pendekatan terhadap psikoterapi interaksional. Konsep-Konsep dan teknik-tekniknya di dasarkan kepada situasi langsung sebuah kelompok serta bertujuan meraih kesejahteraan sebesar-besarnya dari penyembuhan para anggota kelompok. Target yang ingin dicapai adalah adanya tingkat kesadaran yang membuat orang mempunyai kemampuan mental untuk membuat keputusan-

²¹ Moh. Roqib. *Ilmu Pendidikan Islam* (Yogyakarta : LKIS Yogyakarta, 2009) hlm. 90

²² Sue Hinchliff. *Kamus Keperawatan* (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 1997) hlm. 441

keputusan baru berkaitan dengan tingkah laku kedepan dan arah yang akan dituju dalam hidupnya.²³

Menurut Gerald Corey Pendekatan Analisis Transaksional merupakan pendekatan yang dapat digunakan pada setting individual atau kelompok. Pendekatan ini melibatkan kontrak yang dikembangkan oleh konseli yang dengan jelas menyebutkan tujuan dan arah proses terapi. Analisis Transaksional menekankan pada aspek kognitif, rasional, dan tingkah laku dari kepribadian. Di samping itu konseli dapat membuat keputusan baru dan mengganti arah hidupnya.²⁴

Eric L. Berne dan Thomas A. Harris dengan Analisis Transaksionalnya berusaha menjelaskan tingkah laku manusia yang aneh tersebut. Analisis transaksional berusaha menyelidiki timbal balik atau komunikasi antar pribadi di antara orang-orang yang terlibat dalam organisasi. Teori ini berusaha menjelaskan pemahaman kita terhadap perilaku manusia dan hubungan antar-pribadi dengan penampakan karakter.²⁵

Vita mengemukakan Analisis Transaksional (Transactional Analysis) adalah penyembuhan gangguan emosional yang terjadi ketika berhubungan

²³ Raymond Corsini, *Psikoterapi Dewasa Ini; Dari Psikoanalisa Hingga Analisa Transaksional* (Surabaya : Ikon Terallita, 2003) hlm. 277

²⁴ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 157

²⁵ Tarmizi Yusuf, *be The Winner Panduan Mencapai Kesuksesan Dalam Segala Sisi Kehidupan* (Jakarta : Elex Media Komputindo. 2005) hlm. 142

dengan orang lain. Analisis transaksional banyak digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.²⁶

Gantina Komalasari dkk menyimpulkan Analisis Transaksional adalah metode yang digunakan untuk mempelajari interaksi antar individu dan pengaruh yang bersifat timbal balik yang merupakan gambaran kepribadian seseorang.²⁷

Sehingga secara hemat penulis terapi Analisis Transaksional merupakan bentuk terapi yang memiliki jangka waktu singkat karena berfokus pada pembentukan ego atau tingkah laku secara Analisis Transaksional. Sehingga dapat menilai tingkah laku yang baik dan tidak untuk mereka.

2. Hakikat Manusia Menurut Analisis Transaksional

Analisis transaksional berakar pada suatu filsafat yang anti deterministik serta menekankan bawa manusia sanggup melampaui pengondisian program awal. Di samping itu analisis transaksional berpijak pada asumsi-asumsi bahwa seseorang sanggup memahami keputusan-keputusan masa lampaunya dan bahwa orang-orang memilih untuk memutuskan ulang. Analisis transaksional kepercayaan pada kesanggupan individu untuk tampil di luar pola-pola kebiasaan dan menyeleksi tujuan-tujuan dan tingkah laku baru.²⁸

Harris (1967) sepakat bahwa manusia memiliki pilihan – pilihan dan tidak dibelenggu oleh masa lalunya. “Meskipun pengalaman – pengalaman dini

²⁶ Vita. *Misteri Perilaku Anak Sulung, Tengah, Bungsu, dan Tunggal* (Jakarta : PT Gramidia Pustaka Utama) hlm.32

²⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) hlm. 89

²⁸ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 158

yang berkulminasi pada suatu posisi tidak bisa dihapus, saya yakin bahwa posisi – posisi ini bisa diubah. Apa yang sudah direncanakan / ditetapkan bisa berubah, mengingat halnya mereka tidak ingin mengulangi kesalahan – kesalahan di masa lampau.

Berne merasa bahwa hanya sedikit orang yang sampai pada kesadaran akan perlunya menjadi otonomi. Otonomi disini maksudnya manusia itu memiliki kesadaran untuk mengatur dirinya sendiri. Seperti kita ketahui sejak awal manusia itu menjalani penghambaan diri, dimulai dari orang tuanya. Mereka cenderung patuh/taat terhadap segala perintah ataupun larangan yang diberikan orang tuanya. Oleh karena itu, mereka tidak bisa menjadi pribadi yang mandiri karena segala sesuatu diatur oleh orang lain (dalam hal ini orang tua).

Terapi analisis transaksional ini tidak bisa menerima alasan akal – akalan atau “ penolakan terhadap kewajiban ”, contoh : mengatakan bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu. Holland 1973) memberikan untuk menerima penolakan kewajiban seorang calon klien maka ia tidak akan memperoleh orang itu sebagai kliennya, kecuali jika klien itu sungguh – sungguh berjanji untuk berubah.²⁹

3. Teori Kepribadian Menurut Analisis Transaksional

a. Struktur Kepribadian

Sumber-sumber dari tingkah laku bagaimana seseorang itu melihat suatu realitas serta bagaimana mereka mengolah berbagai informasi serta bereaksi

²⁹ <http://andishimawan.blogspot.com/2013/05/mekanisme-pertahanan-diri.html>

dengan dunia pada umumnya, dan inilah yang disebut oleh Eric Berne sebagai Ego State (Status Ego). Istilah status ego digunakan untuk menyatakan suatu system perasaan dan kondisi pikiran serta berkaitan dengan pola-pola dan tingkah lakunya. Status ego pada diri seseorang itu terbentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh seseorang yang masih membekas pada dirinya sejak kecil.

Menurut Eric Berne bahwa status ego seseorang terdiri dari unsur-unsur sebagai berikut:

1) Orang tua (*Parent*)

Bila seseorang merasa dan bertingkah laku seperti orang tua atau tokoh-tokoh terdahulu, maka ia dapatlah berada dalam status ego orang tua. Status ego orang tua itu lebih sering kita lihat dengan nyata, misalnya: membimbing, membantu, mengarahkan, menyayangi, menasihati, mengecam, mengomando, mendikte, dsb. Dapat pula dilihat secara verbal, yaitu: harus, awas, jangan, lebih baik, pokoknya, cepat, dsb. Selain itu dapat pula secara non-verbal, yaitu: merangkul, membelai, menuding, mencium, melotot, dsb.

2) Dewasa (*Adult*)

Status ego dewasa adalah bentuk tindakan seseorang yang berdasarkan dasar pikiran yang logis, rasional, objektif, dan bertanggungjawab. Dewasa berfungsi untuk mengumpulkan berbagai informasi, memasukkan berbagai

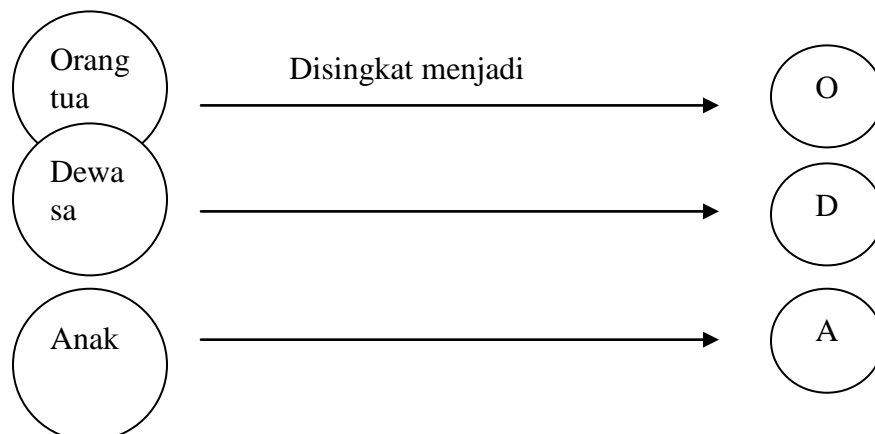
macam data ke dalam bank data, kemudian mempertimbangkan berbagai bentuk kemungkinan yang ada.

3) Anak (*Child*)

Status ego anak adalah suatu tindakan dari seseorang yang didasarkan pada reaksi emosional yang spontan, reaktif, humor, kreatif, serta inisiatif. Bentuk status ego anak dapat berbentuk wajar apabila terlihat bahwa tingkah lakunya pada masa anak-anak, yaitu: adanya ketergantungan pada orang lain, spontan, bebas, agresif, tidak mau kompromi, impulsive, kreatif, ingin tahu, merasakan berbagai bentuk penemuan baru yang berbentuk status ego yang lain adalah pengaruh tertentu dari orang tuanya.

Di sini akan tampak pola anak yang taat, patuh, sopan, penurut, tetapi ada pula yang menyebabkan anak mengalami penderitaan, yaitu: overprotection, manja, konflik, stress, frustrasi. Jadi status ego anak merupakan kejadian internal pada masa kanak-kanaknya

Dalam analisis transaksional, ketiga status ego tersebut digambarkan sebagai berikut.



Ketiga status ego ini membentuk pola perasaan-perasaan yang memengaruhi pola reaksi/tingkah laku seseorang. Biasanya, status ego yang berperan pada sesuatu saat tertentu ditentukan oleh tuntutan dari lingkungan pada saat itu.

Jadi secara sederhana dapat dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan menyesuaikan diri adalah orang-orang yang dapat bereaksi terhadap lingkungan berdasarkan status ego yang dituntut oleh lingkungannya. Dengan demikian, ketiga status ego tersebut berperan secara berganti-ganti sesuai dengan situasi.³⁰

b. Stroke

Menurut teori Eric Berne stroke, yang dapat diterjemahkan dengan “tanda perhatian” dapat dibedakan menjadi :

1) Stroke Positif (*Positive stroke*)

Stroke positif adalah merupakan segala bentuk perhatian yang secara langsung dapat memperkuat motivasi dan kegairahan dalam kehidupannya yang diperoleh seseorang dalam awal kehidupannya.

Misalnya : belaian, ciuman, senyuman, tepukan, dll. Bentuk stroke yang lain yaitu seperti piagam atas suatu prestasi, ijazah, dll. Stroke ini dapat menyebabkan seseorang merasa dihargai dan diperhatikan.

³⁰ Sindu Molyono, Eko Ruddy Cahyadi, Muhammad Karebet Widjajakusuma Perwajahan. *Panduan Lengkap Supervise Diperkaya Perspektif Syariah* (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2006) hlm. 107

2) **Stroke negative** (*negative stroke*)

Stroke negative adalah suatu bentuk stroke yang menunjukkan pandangan yang mengecewakan atau menyesali, pukulan, tamparan yang menyakitkan, kata-kata yang keras, mengkritik, sikap acuh, memelas, dll.

3) **Stroke bersyarat** (*conditional stroke*)

Stroke bersyarat dapat diartikan sebagai suatu tanda perhatian yang diperoleh seseorang disebabkan ia telah melakukan sesuatu. Misalnya, “saya mau menemanimu berbelanja, asalkan kau mau membantu membersihkan rumah.”

4) **Stroke tidak bersyarat** (*unconditional stroke*)

Stroke tak bersyarat atau perhatian tak bersyarat, adalah tanda perhatian yang diperoleh seseorang tanpa dikenakan persyaratan apapun. Misalnya, “ Saya akan membantu anda dengan sebaik-baiknya.”

c. **Struktur Hunger**

Eric Berne berpendapat bahwa kebutuhan seseorang untuk mengadakan serangkaian transaksi dengan individu lainnya adalah bersumber pada suatu stimulus atau *sensation hunger*, dan *recognition hunger*. Berdasarkan suatu penelitian, Eric Berne berpendapat bahwa *sensation hunger* memiliki nilai yang

sama dengan *food hunger*, dan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup seseorang.³¹

d. Posisi Dasar yang Menentukan Kehidupan

Thomas A.Haris, M.D., menyebutkan ada empat posisi psikologis yang menentukan kehidupan seseorang, di antaranya:³²

1) Posisi pertama : I'm Not OK – You're OK

Posisi ini menunjukkan bahwa pada diri seseorang merasakan bahwa ia lebih rendah dari orang lain. Posisi ini adalah sikap umum yang pertama dimiliki oleh anak pada masa awal kanak-kanak. Posisi ini juga terbentuk pada seseorang yang mendapat stroke yang negative. Dominasi posisi ini disebut Adapted child (anak penurut).

2) Posisi kedua : I'm Not OK – You're Not OK

Keadaan ini lebih parah dan berbahaya dari posisi pertama, dan dipilih sebagai posisi psikologis. Posisi ini disebabkan mereka tidak memiliki gairah hidup. Mereka sudah menganggap ketidakberdayaan, ketidakmampuan yang ada pada dirinya tidak ada yang bisa menolong.

3) Posisi ketiga : I'm OK – You're Not OK

Posisi hidup ini menunjukkan adanya kecenderungan pada diri seseorang untuk menuntut seseorang, menyalahkan seseorang, mengkambinghitamkan orang lain, menuduh orang lain. Hal ini dapat

³¹ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta , 2000) hlm. 112-120

³² Ibid. hlm. 23-126

disebabkan mereka merasa dikecewakan orang lain. Dan di posisi ini dia menganggap dirinya lebih baik dari orang lain.

4) Posisi keempat : I'm OK – You're OK

Posisi ini adalah posisi hidup yang sehat dan menunjukkan adanya suatu keseimbangan pada diri seseorang yang bersifat konstruktif. Posisi ini menunjukkan adanya pengakuan akan orang lain yang memiliki hak yang sama dengan dirinya.



4. Macam-macam Tipe transaksi dalam Analisis Transaksional

Eric Berne dalam teori Analisis Transaksionalnya menyebutkan apa yang dikerjakan atau dikatakan pada orang lain disebut sebagai transaksi. Ada tiga jenis transaksi di antaranya:³³

³³ Ibid. hlm 127-132

a. Transaksi komplementer (*Complementary*)

Transaksi terjadi apabila stimulus yang diberikan mendapat respons seperti yang diharapkan. Jika terjadi secara kontinu akan mengakibatkan kebosanan antara kedua belah pihak sehingga menimbulkan suatu masalah.

b. Transaksi silang (*Crossed*)

Transaksi akan disebut silang apabila respon terhadap stimulus tidak seperti yang diharapkan. Transaksi silang secara langsung mengakibatkan pemberian stimulus merasa tidak dimengerti karena tidak mendapatkan respon seperti yang diharapkan. Mungkin saja karena stimulus yang diberikan tidak dapat dimengerti atau tidak jelas untuk diterima. atau dengan kata lain jawaban responden dari status ego yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

c. Transaksi terselubung (*Ulterior*)

Transaksi yang kompleks yang melibatkan dua atau lebih ego state. Pesan yang disampaikan tidak jelas, sehingga salah satu individu menyembunyikan sikapnya. Padahal sikap yang tersembunyi itulah yang ingin mendapatkan respon dari lawan bicara.

5. Teknik Analisis Transaksional

Menurut Corey dalam Gantina Komalasari, Teknik-teknik konseling analisis transaksional banyak menggunakan terapi *Gestalt*. James dan Jongeward (1971) menggabungkan konsep dan proses analisis transaksional dengan

eksperimentasi *Gestalt*. Dengan pendekatan gabungan itu, memberikan hasil yang menjanjikan untuk mencapai kesadaran diri dan otonomi.³⁴

a. Metode Didaktik (*Didactic Method*)

Metode didaktik adalah ilmu mengajar yang memberikan prinsip tentang cara-cara menyampaikan bahan pelajaran sehingga dikuasai dan dimiliki oleh anak.

Karena pendekatan Analisis Transaksional menekankan pada domain kognitif, prosedur belajar dan mengajar merupakan dasar dari pendekatan ini.³⁵

b. Kursi Kosong (*Empty Chair*)

Kursi kosong adalah suatu prosedur yang sesuai analisis struktural. Dimana analisis struktural adalah alat yang bisa membantu klien jadi sadar atas isi dan ego orang tua, ego dewasa, dan ego anaknya. Misalnya, seorang klien mengalami kesulitan dalam menghadapi bossnya (ego orang tua). Klien diminta untuk membayangkan bahwa seorang tengah duduk di sebuah kursi di hadapannya dan mengajaknya berdialog. Disini klien bisa menyatakan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan sikap-sikapnya selama dia menjalankan perwakilan-perwakilan egonya. Disini dimaksudkan klien seolah-olah mengungkapkan segala perasaan yang menjadi suatu permasalahan dalam dirinya, dan membayangkan seorang tengah duduk di

³⁴ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) hlm. 129

³⁵ Ibid. hlm. 129

hadapannya dan membantunya dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam dirinya.³⁶ Misalnya, klien mengalami masalah atau pada masa lampaunya klien tidak pernah mendapat perhatian atau kasih sayang dari seorang ayahnya, sehingga sekarang klien tidak tahu bagaimana cara mencintai atau menyayangi orang lain atau bahkan tidak tahu bagaimana cara menyayangi anaknya sendiri. Disini klien diminta mebayangkan seorang tengah duduk di kursi kosong yang ada dihadapannya dan membantunya dalam menyelesaikan masalah, intinya disini konseli mampu menyelesaikan atau menyeuaikan ego orang tua, ego dewasa, ego anak, agar tidak terjadi hal yang tidak sesuai yang terjadi pada klien pada masa lampaunya.

c. Bermain peran (*Role playing*)

Bermain peran (*role play*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state (perwakilan ego) yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata. Variasi lain dapat dilakukan dengan melebih-lebihkan karakteristik ego state tertentu untuk melatih reaksi tingkah laku saat ini terhadap ego state tertentu.³⁷

³⁶ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 180

³⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks , 2011) hlm . 130

d. Penokohan Keluarga (*Family Modeling*)

Family Modeling adalah pendekatan untuk melakukan analisis struktural yang pada umumnya berguna untuk menghadapi constant parent, constant adult atau constant child. Konseli diminta untuk membayangkan episode yang berisi orang-orang penting baginya di masa lalu. Konseli bertindak sebagai sutradara, produser, dan actor. Berdasarkan hasil drama, konseli dan konselor mendiskusikan, bertindak dan mengevaluasi sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang situasi yang spesifik dan makna personal yang masih dipegang teguh oleh konseli.³⁸

e. Analisis Ritual dan Waktu Luang (*Analysis of Rituals and Pastime*)

Analisis transaksi termasuk di dalamnya adalah identifikasi ritual dan mengisi waktu luang (pastime) yang digunakan dalam menyusun waktu. Penyusunan waktu adalah materi penting untuk diskusi dan penilaian karena merefleksikan keputusan tentang naskah hidup tentang bagaimana bertransaksi dengan orang lain dan bagaimana mendapatkan stroke (belaian). Individu yang menyusun waktunya terutama ritual dan pastimes kemungkinan kekurangan stroke dan kekurangan keakraban dalam bertransaksi dengan orang lain. Karena transaksi ritual dan pastime memiliki nilai stroke yang rendah, maka individu yang bertransaksi social mungkin akan mengakibatkan

³⁸ Ibid. hlm. 130

mengeluh seperti kehampaan, kejenuhan, bosan, merasa tak dicintai, dan merasa tak berarti.³⁹

6. Tujuan Terapi Analisis Transaksional

Tujuan dasar analisis transaksional adalah membantu klien dalam membuat putusan-putusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya. Sasarannya adalah mendorong klien agar menyadari bahwa kebebasan dirinya dalam memilih telah dibatasi oleh putusan-putusan dini mengenai posisi hidupnya dan oleh pilihan terhadap cara-cara hidup yang mandul dan deterministik. Inti terapi adalah menggantikan gaya hidup yang ditandai oleh permainan yang manipulatif dan oleh skenario-skenario hidup yang mengalahkan diri, dengan gaya hidup otonom yang ditandai oleh kesadaran, spontanitas, dan keakraban.⁴⁰

Menurut Harris tujuan analisis transaksional untuk membantu individu agar “memiliki kebebasan memilih, kebebasan mengubah keinginan, kebebasan mengubah respons-respons terhadap stimulus-stimulus yang lazim maupun yang baru”. Pemulihan kebebasan “kebebasan untuk mengubah” itu berlandaskan pengetahuan tentang ego orang tua dan ego anak serta tentang bagaimana kedua ego itu memasuki transaksi-transaksi sekarang.⁴¹

³⁹ Ibid. hlm. 131

⁴⁰ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 166

⁴¹ Ibid. hlm. 167

Menurut Eric Berne, dalam bukunya yang berjudul “Principles of Group Treatment, (1966)” mengemukakan empat tujuan yang ingin dicapai dalam konseling analisis transaksional :⁴²

- a. Konselor membantu klien yang mengalami kontaminasi (pencemaran) status ego yang berlebihan
- b. Konselor berusaha membantu mengembangkan kapasitas diri klien dalam menggunakan semua status egonya yang cocok. Ini menyangkut pula dalam memperoleh kebebasan dan kemampuan yang dapat ditembus di antara status egonya.
- c. Konselor berusaha membantu klien di dalam mengembangkan seluruh status ego dewasanya. Pengembangan ini pada hakikatnya adalah menetapkan penalaran dan pemikiran individu. Untuk itu dibutuhkan kemampuan serta kapasitas yang optimal dalam mengatur hidupnya sendiri.
- d. Membantu klien dalam membebaskan dirinya dari posisi hidup yang kurang cocok serta menggantinya dengan rencana hidup yang baru, atau naskah hidup (*life script*) yang lebih produktif.

7. Tahapan Terapi Analisis Transaksional

Menurut Dewa Ketut Sukardi tahap-tahap Terapi Analisis Transaksional ada empat yaitu Analisis Struktural, Analisis Transaksional, Analisis Naskah (script analysis), Analisis game (game analysis).⁴³

⁴² Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta , 2000) hlm. 132

Dalam penerapan Analisis transaksional, hal yang pertama dilakukan konselor adalah membuat suatu kontrak dengan klien untuk mengadakan hubungan proses konseling Analisis Transaksional. Kontrak dalam Analisis Transaksional menurut Dussay dan Steiner, dalam bukunya “Transactional Analysis in Group” (1971), syarat yang harus dipenuhi dalam kontrak, diantaranya :⁴⁴

- a. Dalam kontrak, konselor dan klien harus melalui transaksi dewasa, serta ada kesepakatan dalam menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai.
- b. Kontrak harus mempertimbangkan beberapa hal diantaranya pertimbangan pertama yaitu konselor memberikan layanan kepada klien secara profesional (baik berupa kesempatan maupun keahlian) sedangkan pertimbangan kedua yaitu, klien memberikan imbalan jasa kepada konselor, dan menandatangani serta melaksanakan isi kontrak sesuai dengan waktu atau jadwal yang telah ditetapkan.
- c. Kontrak memiliki pengertian sebagai suatu bentuk kompetensi antara dua pihak, yaitu, konselor yang harus memiliki kecakapan untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya, dan klien harus cukup umur dan matang untuk memasuki suatu kontrak.
- d. Tujuan dari kontrak haruslah sesuai dengan kode etik konseling

⁴³Ibid. hlm. 134

⁴⁴ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta , 2000) hlm. 133

1. Analisis Struktural

Dalam proses konseling, Analisis struktur sebagai alat yang dapat membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi ego orang tua, dewasa, dan anak yang dimilikinya. Klien belajar mengidentifikasi ego state mereka. Analisis struktural membantu klien dalam mengatasi bentuk ego state yang menghambat dan membantu dalam menemukan ego state yang mana menjadi landasan tingkah lakunya. Dengan hal tersebut maka, klien bisa menentukan pilihan hidupnya.⁴⁵

Terdapat dua tipe masalah dalam kepribadian yang dapat dipertimbangkan dengan analisis struktural:

- 1) **Kontaminasi** terjadi apabila isi perwakilan ego yang satu bercampur dengan isi perwakilan ego yang lainnya. Contoh : Kontaminasi ego state orangtua, “jangan bergaul dengan orang-orang yang tidak sama dengan kita”. Kontaminasi Ego state anak, “ Apa yang saya inginkan harus saya dapat sekarang ”.
- 2) **Eksklusi** (Penyisihan) terjadi apabila satu ego state memblokade ego state yang lain. Ego state orang tua mengeklusi ego state dewasa dan anak terlihat dengan karakteristik orang yang berorientasi kerja dan tidak bisa bermain. Orang semacam ini bersifat moralis, menuntut ,otoriter. Ego state anak mengeklusi ego orang tua dan dewasa, pada akhirnya

⁴⁵ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 176

menjadi sosiopat tanpa nurani, bertindak tidak bisa berfikir dan tanggung jawab dan bergantung pada orang lain. Ego state dewasa mengeklusi ego orang tua dan anak biasanya bersikap objektif seperti robot, kurang perasaan dan kurang spontan.⁴⁶

2. Analisis Transaksional

Pemahaman ketiga status ego tersebut merupakan hal yang penting dalam rangka melangkah ke tahap yang selanjutnya, yaitu analisis transaksional. Analisis transaksional pada dasarnya adalah suatu penjabaran atas suatu analisis yang dilakukan oleh orang-orang satu sama lain. Orang-orang yang melibatkan suatu transaksi di antara perwakilan-perwakilan ego mereka. Ketika pesan disampaikan, diharapkan ada suatu respon. Dalam hal ini yang terpenting bagi konselor adalah mampu untuk menganalisis status ego yang ada, dan status ego manakah yang memberikan respon terhadap stimulus yang diberikan. Dalam menganalisis, tidak cukup hanya lewat pernyataan-pernyataannya saja, melainkan juga dengan secara non-verbal, misalnya dengan sikap tubuh, mimik muka, nada suara, dan tindak tanduknya dalam berinteraksi.

Dalam menganalisis ego anak secara non-verbal dapat dilihat dari tingkah lakunya : Tertawa terbahak-bahak, mengangkat bahu, mata diarahkan ke bawah, bibir yang bergetar karena marah atau sedih. Secara verbal dapat dilihat dari pernyataan :

⁴⁶ Gntina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) hlm. 117-118

“ saya pikir.....”

“ siapa.....?”

“ bagaimana ? ”.

Sedangkan ungkapan khas dari ego dewasa adalah (what, who, why, where, when, how). Selain itu untuk status ego orang tua yaitu: Sikap merangkul, membelai, mamukul paha, dahi berkerut, melotot, badan sedikit condong ke depan, dll. ⁴⁷

3. Analisis Mainan (Game Analysis)

Game menurut Eric Berne merupakan suatu rangkaian transaksi terselubung yang berulang menuju pada hasil psikologis yang nyatanya dapat diduga sebelumnya. Suatu game memiliki tiga unsur penting:

- 1) Transaksi yang tampaknya berjalan seperti biasa dapat terlihat seakan-akan transaksi berlangsung secara wajar
- 2) Dalam transaksi tampak ada suatu maksud yang terselubung.
- 3) Adanya imbalan.

Peranan konselor dalam analisis game apabila klien benar-benar bermotivasi untuk memperbaiki sikap, sifat, maupun kebiasaan yang dirasakan perlu untuk diperbaiki dan memerlukan bantuan dari konselor. ⁴⁸

⁴⁷ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta , 2000) hlm. 135-138

⁴⁸ Ibid. hlm. 138-139

4. Analisis Naskah (Script analysis)

Analisis Naskah (Script analysis) adalah langkah terakhir dari suatu tata laksana pendekatan konseling dengan berorientasi pada Analisis transaksional. Analisis naskah terjadi sejak masa si bayi masih dalam masa asuhan orang tuanya. Di mana pada masa itu terjadi bentuk transaksi antara orang tua dengan anak-anaknya. Lambat laun dengan terjadinya transaksi antara anak dan orang tua terciptalah suatu tujuan hidup atau rencana hidup (life plan) yang dalam istilah analisis transaksional disebut script.

Segi positif dari naskah (script) adalah naskah itu bisa diubah, karena naskah itu terjadi dengan adanya proses learned atau sesuatu yang dibiasakan dan tidak karena factor pembawaan.⁴⁹

Menurut Berne dalam Gantina Kumalasari, Naskah hidup adalah rencana hidup yang dipilih oleh anak pada awal kehidupannya berdasarkan pesan yang diterima oleh anak dari orangtua.⁵⁰

Menurut Hansen (1980), pola asuh yang negatif dalam masa pertumbuhan anak adalah sebagai berikut:

- 1) Usia 6-18 bulan, tidak memberi peluang explore, membatasi ruang gerak dan memberi latihan toilet
- 2) Usia 18-36 bulan, tidak ada disiplin, harapan tinggi tuntutan keras, tidak ada dorongan adult to adult

⁴⁹ Ibid. hlm. 138-140

⁵⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT Indeks, 2011) hlm. 123

- 3) Usia 3-6 tahun, mengejek, menghalangi bernalar, tidak didorong memahami diri, tidak didorong memecahkan masalah
- 4) Usia 6-12 tahun, aturan kaku atau tidak ada aturan, tidak ada respek terhadap daya nalar dan ide-ide anak.⁵¹

8. Fungsi dan Peran konselor dalam Analisis Transaksional

Konselor Analisis transaksional memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Menurut Harris, Fungsi Konselor adalah membantu klien dalam menemukan kondisi-kondisi masa lampau dalam menemukan kondisi-kondisi masa lampau yang merugikan yang menyebabkan klien membuat putusan-putusan dini tertentu, memungut rencana-rencana hidup dan mengembangkan strategi-strategi yang telah digunakan dalam menghadapi orang lain yang sekarang barangkali ingin dipertimbangkannya. Konselor membantu klien memperoleh kesadaran yang lebih realistis dan mencari alternatif-alternatif guna menjalani hidup yang lebih otonom.

Peran konselor adalah seperti seorang “guru, pelatih atau nara sumber dengan penekanan kuat pada keterlibatan. Sebagai guru, konselor menerangkan konsep-konsep seperti analisis struktural, analisis transaksional, analisis skenario, dan analisis.⁵²

Corey mengemukakan, peran konselor memiliki pengetahuan keahlian tentang analisis struktural, analisis transaksional, dan analisis skenario, ia tidak

⁵¹ <http://zulisttya.blogspot.com/2012/05/analisis-transaksional.html>

⁵² Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 168

berfungsi memerankan seorang ahli yang tidak memihak, menyingkirkan diri, dan superior yang tampil untuk menyembuhkan “pasien yang sakit”. Sebagian besar teori analisis transaksional seperti Claude Steiner menekankan pentingnya hubungan yang setaraf antara terapis dan klien dan petunjuk pada kontrak terapi sebagai bukti bahwa terapis dan klien adalah pasangan dalam proses-proses terapi. Oleh karena itu, tugas konselor adalah menggunakan pengetahuannya untuk menunjang klien dalam hubungannya dengan suatu kontrak spesifik yang jelas yang dipakarsai oleh klien.⁵³

C. Pendekatan Analisis Transaksional Dalam Menangani Siswa X yang Mengalami perilaku Regresi

Sue Hinchliff dalam Kamus Keperawatan Transactional Analisis adalah suatu bentuk psikoterapi yang didasarkan pada teori bahwa hubungan antar manusia dapat dianalisis dalam pengertian transaksi antara satu sama lain sebagai ‘anak’, ‘dewasa’, dan ‘orang tua’. Tujuan analisis transaksional adalah untuk memberikan kepada ego seorang dewasa kemampuan dalam mengambil keputusan yang melebihi kemampuan pada ego anak dan orangtua.⁵⁴

Analisis transaksional yang dimaksud adalah pengorganisasian keperibadian yang di terapkan melalui proses analisa struktural, serta dilengkapi dengan intraksi manusia yang tergambar dalam wacana analisa transaksional.

⁵³ Ibid. hlm. 168

⁵⁴ Sue Hinchliff. *Kamus Keperawatan* (Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 1997) hlm. 441

Target yang ingin dicapai adalah adanya tingkat kesadaran yang membuat orang mempunyai kemampuan mental untuk membuat keputusan-keputusan baru berkaitan dengan tingkah laku kedepan dan arah yang akan ditujuan dalam hidupnya.⁵⁵

Remaja, merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju ke arah kedewasaan. Masa ini juga sering disebut masa peralihan atau masa pencarian jati diri seseorang. Pada masa ini, para anak remaja mulai akan berhadapan dengan masalah dunia yang mungkin dulu belum mereka hadapi sebelumnya di masa anak-anak. Perubahan perilaku, psikologi, fisik dan sebagainya, satu persatu akan menjadi bagian dari masa remaja mereka sebelum akhirnya mereka mengenal dunia dalam menginjak usia dewasa.

Perubahan perilaku seseorang dapat terjadi kapan saja apabila individu tersebut mengalami perasaan gelisah, stres, cemas dan frustrasi sebagai cara untuk mempertahankan egonya.⁵⁶ Hal inilah yang dapat menimbulkan pola tingkah laku Regresi. Regresi merupakan perilaku kekanak-kanakan atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat usianya. Dari perilaku yang kekanak-kanakan tersebut mengakibatkan diri seseorang tidak bisa mandiri bahkan tidak bisa memutuskan apa yang harus dilakukan dan tidak bisa menentukan apa yang terbaik untuk dirinya sendiri.

⁵⁵ Raymond Corsini, *Psikoterapi Dewasa Ini; Dari Psikoanalisa Hingga Analisa Transaksional* (Surabaya : Ikon Teralita, 2003) hlm. 277

⁵⁶ M.M. Nilam Widyarini, *Menuju Perkawinan Harmonis*. (Jakarta : PT Elex Media Komputindo) hlm. 10

Regresi merupakan kembali ke masa-masa dimana seseorang mengalami tekanan psikologis. Ketika kita menghadapi kesulitan atau ketakutan, perilaku kita sering menjadi kekanak-kanakan atau primitive.⁵⁷

Dan ciri-ciri Regresi berupa : Menjerit-jerit, berguling-guling ditanah, menangis, meraung-raung, membanting-bantingkan kaki, menghisap ibu jari, mengompol, berbicara gagap, merusak barang yang ada didekatnya karena maksudnya dihalangi atau menggunakan pola tingkah laku histeris lainnya.⁵⁸

Seseorang yang mengalami Regresi dapat dibantu mengatasi masalahnya tersebut dengan pendekatan Analisis Transaksional. Analisis Transaksional mempunyai fungsi pencegahan, perbaikan, pengembangan dan lain-lain. Dengan begitu perilaku Regresi bisa diperbaiki supaya seseorang bisa mencapai tingkah laku sesuai dengan tingkat usianya.

Tujuan Analisis Transaksional adalah membantu klien dalam membuat keputusan-keputusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya. Bahwa inti terapi adalah mengantikan gaya hidup yang ditandai dengan gaya permainan yang manipulative dan oleh skenario-skenario hidup yang mengalahkan diri, dengan gaya hidup otonom yang ditandai oleh kesadaran, spontanitas, dan keakraban.⁵⁹

⁵⁷ Dr.C.George Boeree, *Personality Theories*, (Jogjakarta : Prismsophie.2006) hlm. 53

⁵⁸ Ibid. hlm. 58

⁵⁹Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapii* (Bandung : Refika Aditama, 2005) hlm. 166

Dalam Analisis Transaksional terdapat beberapa teknik konseling yang menggunakan terapi *Gestalt*. James dan Jongeward (1971) menggabungkan konsep dan proses analisis transaksional dengan eksperimentasi *Gestalt*. Dengan pendekatan gabungan itu, memberikan hasil yang menjanjikan untuk mencapai kesadaran diri dan otonomi.⁶⁰

Teknik yang akan digunakan untuk membantu klien, diantaranya adalah *pertama*, Penokohan Keluarga (*Family Modeling*) *Family Modeling* adalah pendekatan untuk melakukan struktural analisis yang pada umumnya berguna untuk menghadapi *constant parent, constant adult atau constant child*. Konseli diminta untuk membayangkan episode yang berisi orang-orang yang penting baginya di masa lalu. Konseli bertindak sebagai sutradarah, produser dan aktor. Konseli mendefinisikan situasi dan menggunakan anggota kelompok sebagai pengganti anggota keluarganya. Konseli menempatkan mereka sehingga ia mengingat situasinya. Berdasarkan hasil dari drama ini konseli dan konselor mendiskusikan, bertindak, dan mengevaluasi sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang situasi yang spesifik dan makna personal yang masih dipegang teguh oleh konseli.⁶¹ *Kedua*, Bermain Peran (*Role Playing*), Bermain peran (*role playing*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai sebagai *ego state* yang bermasalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan

⁶⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2011) hlm. 129

⁶¹ Ibid. hlm. 130

anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba didunia nyata. Variasi lain dapat dilakukan dengan melebih-lebihkan karakteristik *ego state* tertentu untuk melihat reaksi tingkah laku saat ini terhadap *ego state* tertentu.⁶²

Terapi Analisis Transaksional dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu: *Pertama* Analisis Struktural sebagai alat yang dapat membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi ego orang tua, dewasa, dan anak yang dimilikinya. *Kedua* Analisis Transaksional, konselor mampu untuk menganalisis status ego yang ada pada klien, dan status ego manakah yang memberikan respon terhadap stimulus yang diberikan. *Ketiga* Analisis Mainan, konselor dalam analisis game apabila klien benar-benar bermotivasi untuk memperbaiki sikap, sifat, maupun kebiasaan yang dirasakan perlu untuk diperbaiki dan memerlukan bantuan dari konselor. *Keempat* Analisis naskah adalah langkah terakhir dari suatu tata laksana pendekatan konseling dengan berorientasi pada Analisis transaksional. Analisis naskah terjadi sejak masa si bayi masih dalam masa asuhan orang tuanya. Di mana pada masa itu terjadi bentuk transaksi antara orang tua dengan anak-anaknya.. Segi positif dari naskah (script) adalah naskah itu bisa diubah, karena naskah itu terjadi dengan adanya proses learned atau sesuatu yang dibiasakan dan tidak karena faktor pembawaan.⁶³

⁶² Ibid. hlm. 130

⁶³ Ibid. hlm. 138-140