

# Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan *I'm OK and You're OK* (Analisis Konseling Transaksional)

Ellyana Ilsan Eka Putri,  
ellynachmad@gmail.com

## Abstract

Transactional analysis is one of the psychotherapy approach in counseling. This approach emphasizes to promises and decision aspect trough promises, the goals and orietations of the therapy process is developed by the counselees themselves, and also emphasizes the importance of counselees decisions taking. Transactional analysis was developed by Eric Berne at 1960. In developing this approuce , Eric Berne has used various games between parents, adults and children, In the experiment, Berne tried to research and explain the ego status of parents, adults, and children in interaction environment, and also on how the interpersonal indication appeared in the daily life aspect, such as at family, work, school, etc.

**Keywords:** *transactional counseling, interaction, ego*

## PENDAHULUAN

Transaksional Analisis merupakan salah satu pendekatan psysikoterapi dalam konseling yang mana dalam pendekata TA ini lebih mengutamakan interaksi antara individu yang satu dengan yang lainnya baik verbal maupun non verbal. Pendekatan ini dapat diberikan baik dalam konseling individual maupun kelompok, tapi akan lebih mudah diamati bila dilakukan dalam kelompok karena konselor secara langsung bisa melihat interaksi dan komunikasi antara semua anggota kelompok (games people play ).

Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian ini tujuan dan arah proses terapi dikembangkan sendiri oleh konseli, juga dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh konseli. Maka proses terapi mengutamakan kemampuan konseli untuk membuat keputusan sendiri, dan keputusan baru, guna kemajuan hidupnya sendiri.

Transaksional Analisis (TA) dikembangkan oleh Eric Berne tahun 1960. Dalam mengembangkan pendekatan ini Eric Berne menggunakan berbagai bentuk permainan antara orang tua, orang dewasa dan anak. Dalam eksprerimen yang dilakukan Berne mencoba meneliti dan menjelaskan bagaimana status ego anak, orang dewasa dan orang tua, dalam interaksi satu sama lain, serta bagaimana gejala hubungan interpersonal ini muncul dalam berbagai bidang kehidupan seperti misalnya dalam keluarga, dalam pekerjaan, dalam sekolah, dan sebagainya.

## **Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan *I'm OK***

Dari eksperimen ini Berne mengamati bahwa kehidupan sehari-hari banyak ditentukan oleh bagaimana ketiga status ego (anak, dewasa, dan orang tua) saling berinteraksi dan hubungan transaksional antara ketiga status ego itu dapat mendorong pertumbuhan diri seseorang, tetapi juga dapat merupakan sumber-sumber gangguan psikologis.

Percobaan Eric Berne ini dilakukan hampir 15 tahun dan akhirnya beliau merumuskan hasil percobaannya itu dalam suatu teori yang disebut Transaksional Analisis (TA). Pada prinsipnya, Transaksional Analisis (TA) adalah upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi yang terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain.

Sebagai ilustrasi berikut gambaran kasus yang akan ditangani Konselor. Irma adalah anak pertama dari 3 bersaudara, ia seorang anak yang patuh, penurut, tidak pernah membantah, apapun yang diperintahkan orang tuanya selalu dilaksanakan dengan baik. Irma seorang anak yang pintar secara akademik, selalu mendapatkan peringkat kelas dari mulai SD sampai SMA di sekolah yang bertaraf internasional. Semua orang tua Irma yang menentukan apa yang harus dilakukan Irma, dan Irma menerima semua perlakuan orang tuanya tanpa protes sedikitpun. Bahkan penjurusan di kelas XI pun orang tuanyalah yang mewajibkan masuk IPA walaupun sebenarnya Irma ingin masuk jurusan IPS karna Irma ingin masuk Fakultas Akutansi ketika kuliah nanti dan menjadi seorang akuntan nantinya. Orang tuanya senang dan bangga Irma mau masuk jurusan IPA sesuai kemauan orang tuanya.

Irma pernah sekali mengungkapkan keinginannya untuk masuk IPS biar jadi Akuntan, tapi orangtuanya tidak mau tahu dan selalu melarang Irma belajar akutansi. Menurut Irma, orangtuanya berpikir bahwa pilihan terbaik adalah apa yang diputuskan oleh orangtua, bukan Irma yang hanya seorang anak. Awal smester satu di kelas XI Irma menjalani dengan biasa dan berjalan lancar tanpa kendala, begitu memasuki semester dua mulailah Irma merasa bosan dan jenuh serta tidak semangat karena bukan jurusan ini yang ia inginkan, nilainya mulai merosot dan orang tuanya hanya bisa marah-marah dan mengharuskan Irma lebih serius dalam belajar tanpa memperdulikan perasaanya. Irma merasa berat menjalaninnya, ia merasa tertekan dan stres, ia ingin pindah ke jurusan IPS namun lagi-lagi orang tuanya tidak peduli. Buah dari semua itu akhirnya nilai Irma benar-benar turun dratis bahkan dibawah standar nilai yang telah ditentukan oleh sekolah. Dan orang tua Irma semakin marah dan semakin menekan Irma. Karena hal itu, Irma semakin merasa tertekan dan stres. Dia ingin memiliki kekuasaan atas pilihan jalan hidupnya sendiri, tapi tak sanggup melawan ego orangtua.

## **Ellyana Ihsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK**

Berdasarkan paparan diatas maka penulis membuat suatu rumusan masalah yang akan di bahas, yaitu, "Bagaimana penerapan pendekatan Transaksional Analisis dalam menangani masalah penjurusan di SMA yang dihadapi oleh konseli yang tidak sesuai dengan keinginannya karena orang tua yang menentukan jurusan tersebut?". Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan Pendekatan Transaksional Analisis ini dalam menangani kasus konseli yang mempunyai masalah penjurusan yang tidak sesuai dengan keinginannya karena orang tua yang menentukan pilihan jurusan tersebut. Penulis berharap agar tulisan ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu serta semakin percaya diri sehingga mempermudah dalam pelaksanaan konseling kelak. Sedangkan bagi konselor diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penggunaan pendekatan Transaksional Analisis dalam menangani konseli. Demikian juga bagi orangtua agar lebih tahu bahwa tidak semua apa yang di tentukan itu bermanfaat bagi hidup dan masa depan anak, semua pilihan harus dibicarakan, didiskusikan dengan anak karena anak juga punya hak bicara, agar tidak terjadi miss dalam hubungan gaya anak dan masa depan anak, serta anak merasa dihargai dengan pilihannya itu.

## **PEMBAHASAN**

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

Eric Berne pioner yang menerapkan transaksional analisa dalam psikoterapi. Dalam terapi ini hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai suatu transaksional (interaksi, tindakan yang diambil, tanya jawab) dimana masing-masing individu berhubungan satu sama lain. Transaksi menurut Berne merupakan manivestasi hubungan sosial. Didalam individu mengadakan interaksi dengan orang lain biasanya didasari oleh ketiga status ego. Ketiga status tersebut adalah status ego anak, dewasa, dan orang tua. Tingkatan ini timbul karena adanya pemutaran data kejadian pada waktu yang lalu dan direkam, yang meliputi orang, waktu, keputusan, perasaan yang sungguh nyata (Harris, 1987).

### **A. Pengertian Transaksional Analisis**

Kata "transaksi" biasanya muncul dalam bidang perdagangan, yaitu proses tukar-menukar dalam sebuah bisnis. Selain itu, dalam *Encarta Dictionary 2008* dinyatakan bahwa transaksi dalam bidang komunikasi bisa

**Ellyana Ihsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan *I'm OK*** juga berarti sebagai: “*A communication or activity between two or more people that influences all of them*”. Pernyataan dari kamus tersebut memiliki arti bahwa transaksi adalah sebuah komunikasi atau aktivitas antara dua orang atau lebih yang memberi pengaruh pada diri mereka masing-masing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa transaksional analisis adalah suatu proses transaksi atau perjanjian yang mana melalui perjanjian inilah proses terapi akan dikembangkan sendiri oleh klien hingga proses pengambilan keputusan pun diambil sendiri oleh klien.

## **B. Konsep Dasar**

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

### **1. Pandangan tentang Manusia**

Transaksional Analisis berakar pada filsafat anti deterministik. Menempatkan iman dalam kapasitas kita untuk mengatasi kebiasaan pola dan untuk memilih tujuan-tujuan baru dari perilaku. Namun, ini tidak berarti bahwa kita bebas dari pengaruh kekuatan sosial. Ia mengakui bahwa kita dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan orang lain yang signifikan, terutama keputusan yang terlebih dulu dibuat pada masa hidupnya ketika kita sangat tergantung pada orang lain. Kita membuat keputusan-keputusan tertentu agar dapat bertahan hidup, baik secara fisik dan psikologis, pada titik tertentu dalam kehidupan. Tapi keputusan awal ini dapat ditinjau dan ditantang apabila sudah tidak cocok lagi maka keputusan-keputusan baru dapat dibuat.

Secara keseluruhan dasar filosofis Transaksional Analisis bermula dari asumsi bahwa semuanya baik atau OK, artinya bahwa setiap perilaku individu mempunyai dasar menyenangkan dan mempunyai potensi serta keinginan untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri. Di dalam melakukan hubungan dengan orang lain, sangat perhatian dan mengayomi lawan bicaranya, mengundang individu lain untuk senang, cocok dan saling mengisi, yang di dalam dasar teori dan praktek TA disebut *I'm OK and you're OK* (Saya Oke dan Anda Oke). Teori Analisis Transaksional mendasarkan pada decisional model artinya setiap individu mempelajari perilaku yang spesifik dan memutuskan rencana hidupnya dalam menghadapi hidup dan kehidupannya.

### **2. Perwakilan Ego**

Transaksional analisis adalah suatu sistem terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah; ego anak, ego orang dewasa dan ego orang tua. Status ego adalah serangkaian perilaku yang terkait dengan pikiran, perasaan, dan perilaku di mana bagian dari kepribadian seorang individu dimanifestasikan pada waktu tertentu (Stewart & Joines, 1987). Semua transaksi analisis bekerja dengan status-status ego, yang mencakup

**Ellyana Ihsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK** aspek penting dari kepribadian dan karakter pembeda dari TA (Dusay, 1986). Setiap orang memiliki trio dasar Parent, Dewasa, dan Anak (PAC), dan pergeseran terus-menerus individu dari salah satu status yang lain, perilaku mewujudkan ego kongruen dengan keadaan saat ini. Salah satu definisi dari otonomi adalah kemampuan untuk bergerak dengan kelincihan dan niat melalui ego status dan beroperasi dalam satu yang paling sesuai dengan realitas situasi tertentu.

a. Status Ego anak

Status Ego Anak adalah keaslian dari bagian hidup kita dan yang paling alami, yang termasuk "rekaman" pengalaman awal. Dibedakan antara natural child (NC) yang ditunjukkan dalam sikap ingin tahu, berkhayal, kreatif, lucu, memberontak, tergantung, menuntut, egois, agresi, kritis, spontan, tidak mau kalah. Sebaliknya yang ber-sifat adapted child (AC) ditunjukkan dengan bertindak sesuai dengan keinginan orang tuanya seperti penurut, sopan, dan patuh, sebagai akibatnya anak akan menarik diri, takut, manja, dan kemungkinan mengalami konflik.

b. Status Ego Dewasa

Setiap orang juga menurut Berne memiliki sikap orang dewasa. Sikap orang dewasa umumnya pragmatis dan realitas. Mengambil kesimpulan, keputusan berdasarkan fakta-fakta yang ada. Suka bertanya, mencari atau menunjukkan fakta-fakta, ber-sifat rasional dan tidak emosional, bersifat objektif dan sebagainya. Status ego dewasa dapat dilihat dari tingkah laku yang bertanggung jawab, tindakan yang rasional dan mandiri. Sifat dari status ego dewasa adalah obyektif, penuh perhitungan dan menggunakan akal.

c. Status Ego Orang tua

Status ego orang tua merupakan suatu kumpulan perasaan, sikap, pola-pola tingkah laku yang mirip dengan bagaimana orang tua individu merasa dan bertingkah laku terhadap dirinya. Ada dua bentuk sikap orang tua, yang pertama orang tua yang selalu mengkritik, merugikan dan yang ke dua orang tua yang sayang. Sikap orangtua yang diwakili dalam perilaku dapat terlihat dan terdengar dari tindakan maupun tutur kata serta ucapan-ucapannya. Seperti tindakan menasihati orang lain, memberikan hiburan, menguatkan perasaan, memberikan pertimbangan, membantu, melindungi, mendorong untuk berbuat baik adalah sikap yang nurturing parent (NP), ini sikap orang tua yang sayang. Sebaliknya ada pula sikap orang tua yang suka menghardik, membentuk, menghukum, berprasangka, me-larang, semuanya disebut dengan sikap yang critical parent ( CP).

3. Skenario kehidupan dan posisi psikologi dasar

Adalah ajaran-ajaran orang tua yang kita pelajari dan putusan-putusan awal yang dibuat oleh kita sebagai anak dewasa. Pada dasarnya setiap manusia memerlukan belaian dari orang lain. Dalam teori analisis transaksional sebuah belaian merupakan bagian dari suatu perhatian yang

**Ellyana Ihsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK** melengkapi stimulasi yang optimal kepada individu. Belaian ini merupakan kebutuhan dalam setiap interaksi sosial dan menyehatkan. Teori Analisis Transaksional menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk mengadakan hubungan yang bisa dicapai dalam bentuknya yang terbaik melalui keakraban. Hubungan yg akrab berlandaskan penerimaan posisi saya OK kamu OK di kedua belah pihak.

### **C. Teknik Dan Prosedur Terapi**

Untuk melakukan terapi dengan pendekatan TA menurut Haris dalam Corey (1988) treatment individu-individu dalam kelompok adalah memilih analisis-analisis transaksional, menurutnya fase permulaan TA sebagai suatu proses mengajar dan belajar serta meletakkan pada peran didaktik terapis kelompok.

Prosedur pada TA dikombinasikan dengan terapi Gestalt, seperti yang dikemukakan oleh James dan Jongeward (1971) dalam Corey (1988), dia menggabungkan konsep dan prosedur TA dengan eksperimen Gestalt, dengan kombinasi tersebut hasil yang diperoleh dapat lebih efektif untuk mencapai kesadaran diri dan otonom. Sedangkan teknik-teknik yang dapat dipilih dan diterapkan dalam TA, yaitu;

1. Analisis struktural, para konseli akan belajar bagaimana mengenali ketiga perwakilan ego-nya, ini dapat membantu konseli untuk mengubah pola-pola yang dirasakan dapat menghambat dan membantu konseli untuk menemukan perwakilan ego yang dianggap sebagai landasan tingkah lakunya, sehingga dapat melihat pilihan-pilihan.
2. Metode-metode didaktik, TA menekankan pada domain kognitif, prosedur belajar-mengajar menjadi prosedur dasar dalam terapi ini.
3. Analisis transaksional, adalah penjabaran dari yang dilakukan orang-orang terhadap satu sama lain, sesuatu yang terjadi diantara orang-orang melibatkan suatu transaksi diantara perwakilan ego mereka, dimana saat pesan disampaikan diharapkan ada respon. Ada tiga tipe transaksi yaitu; komplementer, menyilang, dan terselubung.
4. Permainan peran, prosedur-prosedur TA dikombinasikan dengan teknik psikodrama dan permainan peran. Dalam terapi kelompok, situasi permainan peran dapat melibatkan para anggota lain. Seseorang anggota kelompok memainkan peran sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah bagi anggota lainnya, kemudian dia berbicara pada anggota tersebut. Bentuk permainan yang lain adalah permainan menonjolkan gaya-gaya yang khas dari ego Orang Tua yang konstan.
5. Analisis upacara, hiburan, dan permainan, AT meliputi pengenalan terhadap upacara (ritual), hiburan, dan permainan yang digunakan dalam menyusun waktunya. Penyusunan waktu adalah bahan penting

**Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK**  
bagi diskusi dan pemeriksaan karena merefleksikan keputusan tentang bagaimana menjalankan transaksi dengan orang lain dan memperoleh perhatian.

6. Analisa skenario, kekurangan otonomi berhubungan dengan keterikatan individu pada skenario atau rencana hidup yang ditetapkan pada usia dini sebagai alat untuk memenuhi kebutuhannya di dunia sebagaimana terlihat dari titik yang menguntungkan menurut posisi hidupnya. Skenario kehidupan, yang didasarkan pada serangkaian keputusan dan adaptasi sangat mirip dengan pementasan sandiwara.

#### **D. Tiga Jenis Transaksi Antarpribadi**

Berne mengajukan tiga jenis transaksi antarpribadi yaitu:

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

Contoh, X ;he friend ayo main sepeda di taman bungkul

Y ; wah pasti seru nie..ayo berangkat sekarang

Posisi : kamu oke ...aku juga oke

2. Transaksi silang ; terjadi manakala pesan yang dikirimkan komunikator tidak mendapat respons sewajarnya dari komunikan. Akibat dari transaksi silang adalah terputusnya komunikasi antarpribadi karena kesalahan dalam memberikan makna pesan. Komunikator tidak menghendaki jawaban demikian, terjadi kesalah-pahaman sehingga kadang-kadang orang beralih ke tema pembicaraan lain.

Contoh : X ; kamu harus menjadi orang yang hebat yaitu jadi dokter

Y ; saya tidak suka manjadi dokter, Karena otak saya tidak kuat

Posisi: Kamu/ kita oke ...saya/orang lain tidak oke

3. Transaksi tersembunyi ; jika terjadi campuran beberapa sikap di antara komunikator dengan komunikan sehingga salah satu sikap menyembunyikan sikap yang lainnya. Sikap tersembunyi ini sebenarnya yang ingin mendapatkan respons tetapi ditanggapi lain oleh si penerima. Bentuk-bentuk transaksi tersembunyi bisa terjadi jika ada 3 atau 4 sikap dasar dari mereka yang terlibat dalam komunikasi antar-pribadi namun yang diungkapkan hanya 2 sikap saja sedangkan 1 atau 2 lainnya tersembunyi. Jika terjadi 3 sikap dasar sedangkan yang lainnya di-sembojikan maka transaksi itu disebut transaksi tersembunyi 1 segi (angular). Kalau yang terjadi ada 4 sikap dasar dan yang disembunyikan 2 sikap dasar disebut dengan dupleks.

## **Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan *I'm OK***

Contoh : keinginan bercanda tetapi diselipkan kritikan

Posisi : kamu tidak oke ...saya tidak oke (biarlah berlalu)

### **E. Terapi Faktor Yang Menghambat Transaksi Antar Pribadi**

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

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

### **F. Empat Posisi Dasar Hidup Dalam Berkomunikasi Antar Pribadi**

#### **1. *I'm OK-You're OK***

Individu mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan percaya orang lain.

#### **2. *I'm OK-You're not OK***

Individu membutuhkan orang lain akan tetapi tidak ada yang dianggap cocok, individu merasa mempunyai hak untuk mempergunakan orang lain untuk mencapai tujuannya.

#### **3. *I'm not OK-You're OK***

Individu merasa tidak terpenuhi kebutuhannya dan merasa bersalah.

#### **4. *I'm not OK-You're not OK***

Individu merasa dirinya tidak baik dan orang lain pun juga tidak baik, karena tidak ada sumber belaian yang positif.

### **G. Cara Mengetahui Sikap Ego**

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

1. Melihat tingkah laku nonverbal maupun verbal yang digunakannya. Tingkah laku non-verbal tersebut pada umumnya sama namun dapat dibedakan kode-kode simbolnya pada setiap orang sesuai dengan budaya yang melingkupinya. Di samping nonverbal juga melalui verbal, misalnya pilihan kata. Seringkali (umumnya) tingkah laku melalui komunikasi verbal dan nonverbal berbarengan.
2. Mengamati bagaimana sikap seseorang ketika bergaul dengan orang lain. Dominasi satu sikap dapat dilihat kalau Pulan sangat menggurui orang lain maka Pulan sangat dikuasai oleh P dalam hal ini critical



### **Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK**

parent. Si Iteung suka ngambek maka Iteung dikuasai oleh sikap anak. Si Ucok suka bertanya dan mencari fakta-fakta atau latar belakang suatu kejadian maka ia dikuasai oleh sikap dewasa.

3. Mengingat kembali keadaan dirinya sewaktu masih kecil. Hal demikian dapat terlihat misalnya dalam ungkapan : buah jatuh tidak jauh dari pohonnya. Cara berbicara, gerak-gerik nonverbal mengikuti cara yang dilakukan ayah dan ibunya yang anda kenal.
4. Mengecek perasaan diri sendiri, perasaan setiap orang muncul pada konteks, tempat tertentu yang sangat mempengaruhi apakah lebih banyak sikap orang tua, dewasa, ataupun anak-anak sangat menguasai mempengaruhi seseorang.

### **H. Terapi Kelebihan dan kelemahan Konseling Transaksional**

Untuk Menurut Gerald Corey,

1. Kelebihan:
  - a. sangat berguna dan para konselor dapat dengan mudah menggunakannya
  - b. menantang konseli untuk lebih sadar akan keputusan awal mereka
  - c. integrasi antara konsep dan praktek analisis transaksional dengan konsep tertentu dari terapi gestalt amat berguna karena konselor bebas menggunakan prosedur dari pendekatan ini.
  - d. memberikan sumbangan pada konseling multicultural karena konseling diawali dengan larangan mengaitkan permasalahan pribadi dengan permasalahan keluarga dan larangan mementingkan diri sendiri.
2. Kelemahan
  - a. banyak terminology atau istilah yang digunakan dalam analisis transaksional sangat membingungkan
  - b. penekanan analisis transaksional pada struktur merupakan aspek yang meresahkan
  - c. konsep serta prosedurnya dipandang dari perspektif behavioral, tidak dapat diuji keilmiahannya
  - d. konseli bisa mengenali semua benda tetapi mungkin tidak merasakan dan menghayati aspek diri mereka sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, berikut beberapa langkah dalam membantu pengentasan masalah dihadapi oleh Irma :

#### **1. ANALISIS**

##### **a. Dari Segi Fisik,**

Sebagai anak yang penurut dan patuh Irma tumbuh menjadi seorang gadis yang cantik dan semampai. Bentuk tubuhnya yang ideal sesuai dengan gadis-gadis lain. Tak ada kekurangan dalam penampilan fisiknya.

## **Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK**

### **b. Dari Segi Psikis**

Tampak di raut wajahnya yang cantik kesedihan dan ketidaknyamanan dirinya, ia terlihat sering gelisah, tertutup, suka melamun, mudah tersinggung dan marah.

### **c. Dari Segi Tingkah laku Sosial**

Irma jarang bergaul dengan teman-temannya, kuper, karena sifatnya yang tertutup Irma tak pernah menceritakan masalahnya kepada orang lain sehingga ia stres. Irma kurang percaya diri dalam bergaul seperti anak-anak lain seusianya.

### **d. Dari Sisi Keluarga**

Irma anak pertama dari 3 bersaudara, karna ia anak yang paling besar maka ia harus memberikan contoh kepada adik-adiknya walaupun terkadang hatinya berontak. Kedua orang tuanya tergolong keluarga yang mapan maka dari itu segala sesuatu yang ada dalam keluarganya ditentukan oleh kedua orangtuanya termasuk masa depan dan cita-cita Irma juga ditetapkan oleh mereka tanpa mau melihatbakat dan minat yang dimiliki oleh Irma.

### **e. Kemajuan Akademis**

Berdasarkan kemampuan akademik yang dimiliki oleh Irma tercatat bahwa dari TK hingga SMA, dia selalu memiliki nilai yang baik. Akan tetapi padasemester dua kelas XI nilainya mengalami penurunan dratis karena jurusan yang dipilihnya merupakan pilihan kedua orang tuanya sehingga bertentangan dengan minat Irma sendiri yaitu ia ingin masuk jurusan IPS karena ia ingin jadi seorang akuntan.

## **2. SISTESIS**

Berdasarkan kemampuan akademik yang dimiliki oleh Irma, tercatat bahwa dari TK hingga SMA, dia selalu memiliki nilai yang baik. Akan tetapi pada semester dua kelas XI nilainya mengalami penurunan karena jurusan yang dipilihnya merupakan pilihan kedua orang tuanya sehingga bertentangan dengan bakat dan minat Irma sendiri yaitu masuk jurusan IPS.

## **3. DIAGNOSA**

Berdasarkan data dari hasil sintesis yang diperoleh bahwa sebab dari masalah Irma adalah ketidak mampuan Irma dalam menolak keinginan kedua orang tuanya yang menginginkan dia masuk IPA padahal bakat dan minat Irma adalah masuk IPS agar di Perguruan Tinggi nanti ia bias masuk Fakultas Akutansi sehingga ia jadi soranga Akuntan sesuai dengan bakatnya yang suka dengan hal hitung menghitung. Maka dari itu langkah awal yang harus dilakukan adalah mengajak kedua belah pihak terkait untuk berbicara bersama agar bisa saling terbuka sehingga dapat mengetahui apa yang diinginkan oleh kedua belah pihak yang terkait.

#### 4. PROGNOSIS

Adalah langkah awal dalam upaya memprediksi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi jika masalah Irma tidak segera ditangani. Apakah kondisi Irma akan lebih buruk jika terus di jurusan IPA atau Irma bisa meningkatkan nilainya yang dibawah standar sekolah? Kemungkinan jika masalah Irma tidak segera dibantu : Irma akan semakin tertekan, stress dan tidak bisa nyaman dalam menjalani sekolahnya serta kemungkinan terburuknya Irma tidak bisa mencapai cita-citanya. Dan kemungkinan jika masalah Irma dibantu, maka Irma akan dengan nyaman menjalani jurusan pilihan orang tuanya, lebih bisa konsentrasi sehingga nilainya masih sempat diperbaiki dan yang paling penting Irma akan lebih focus mengarahkan dirinya demi menggapai cita-citanya jadi seorang Akuntan.

#### 5. TREATMENT/PROSES KONSELING

Berdasarkan data yang telah diperoleh maka kegiatan konseling pun dilaksanakan dan dari hasil proses konseling tersebut menghasilkan beberapa alternatif yaitu sebagai berikut :

- a. Memberikan pemahaman kepada Irma bahwa setiap orangtua hanya menginginkan anaknya berhasil tapi terkadang cara yang mereka lakukan kurang tepat bagi anak hingga akhirnya menyebabkan ketidakenakan hati.
- b. Berusaha untuk berbicara baik-baik dengan kedua orangtua mengenai bakat dan minat yang dimiliki Irma (dalam melakukan cara ini hendaknya tidak hanya 1 atau 2 kali saja tapi usahakan semaksimal mungkin agar kedua orangtua menyadarinya karena sekeras apa pun pendirian orang tua bila selalu kita bicarakan dengan baik-baik pasti akan luluh juga pada akhirnya).
- c. Berusaha agar Irma dapat memahami keinginan kedua orang tua dengan menggunakan ego dewasa Irma karena setiap manusia memiliki tiga ego yaitu ego anak, ego dewasa dan ego orang tua.
- d. Memberikan pemahaman dan pengertian kepada Irma bahwa jurusan IPA merupakan incaran banyak orang karena selain jurusan IPA itu lebih leluasa ketika masuk Perguruan Tinggi di Fakultas apa saja.
- e. Irma harus bisa membuktikan kepada kedua orang tuanya bahwa jurusan IPS juga bisa berhasil tidak hanya jadi seorang Akuntan saja tetapi bisa terjun ke dunia bisnis, jika Irma memang bersikeras mengambil jurusan IPS.

#### 6. FOLLOW UP

Setelah melakukan proses konseling harapannya Irma dapat mengambil keputusan yang tepat dan tidak menyakiti perasaan kedua orang tuanya (sama-sama nyaman, *I am OK, You'r OK* ). Namun bila ternyata hasil dari proses konseling yang telah dilakukan tidak dapat

**Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK** membantu Irma maka akan dilakukan proses alih tangan kasus berdasarkan kesepakatan bersama (perjanjian antara Irma dan Konselor).

## **SIMPULAN**

Analisis Transaksional dikembangkan oleh Eric Berne tahun 1960. Dalam mengembangkan pendekatan ini Eric Berne menggunakan berbagai bentuk permainan antara orang tua, orang dewasa dan anak. Dalam eksperimen yang dilakukan Berne mencoba meneliti dan menjelaskan bagaimana status ego anak, orang dewasa dan orang tua, dalam interaksi satu sama lain, serta bagaimana gejala hubungan interpersonal ini muncul dalam berbagai bidang kehidupan seperti misalnya dalam keluarga, dalam pekerjaan, dalam sekolah, dan sebagainya.

Dari eksperimen ini Berne mengamati bahwa kehidupan sehari-hari banyak ditentukan oleh bagaimana ketiga status ego (anak, dewasa, dan orang tua) saling berinteraksi dan hubungan transaksional antara ketiga status ego itu dapat mendorong pertumbuhan diri seseorang, tetapi juga dapat merupakan sumber-sumber gangguan psikologis. Percobaan Eric Berne ini dilakukan hampir 15 tahun dan akhirnya dia merumuskan hasil percobaannya itu dalam suatu teori yang disebut Transaksional Analisis (TA) dalam Psikoterapi yang diterbitkan pada tahun 1961.

Pendekatan TA ini juga digunakan oleh konselor dalam penanganan kasus pemilihan jurusan, yang mana dalam pengentasan lebih ditekankan pada aspek perjanjian dan pengambilan keputusan. Perjanjian antara konselor, konseli dan orang tuanya semua harus merasa nyaman, I am OK, You'r OK. Pengentasan masalah yang dihadapi tentu akan diawali dengan berbagai langkah mulai dari menganalisa sampai pada langkah follow up, sehingga konseli dan orang tua merasa puas dengan konseling yang kita lakukan dan akan bisa memperbaiki hubungan antara anak dan orang tua yang egois serta anak mampu menggunkan ego dewasanya dalam menghadapi orang tuanya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abubakar Baraja, 2004. *Psikologi Konseling dan Tehnik Konseling*. Jakarta :Penerbit Studio Press Jakarta
- Fauzan Iutfi, 2001. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas Malang.
- Lesmana, J.M. 2008. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Fakultas Psikologi, UI Jakarta. Penerbit UI Press Jakarta.
- Rahman, 2010, *Modul 1 Teknik Laboratorium Konseling*. FIP, UNMUL Samarinda.

**Ellyana Ilsan E. P. Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK**

Winkel,W.S dan Sri Hastuti, MM. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta:Penerbit Media Abadi Yogyakarta.

Corey. Gerald. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: RafikaAditama